



Move! -järjestelmä osana opiskeluhoitoa 19.3.2025

Move! -järjestelmä osana oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehittämistä peruskoulun aikana

Iiris Kolunsarka, LitT

Valtakunnallinen Move!-järjestelmä, kehittäminen ja koordinaatio

Jyväskylän yliopisto



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Lihavuus käy terveydenhuollon kukkarolle oletettua aikaisemmin, tutkimus osoittaa



**Liikkumattomuuden kallis hinta:
Lempäälä 16,7 miljoonaa euroa,
Vesilahti 3,3 miljoonaa euroa**

**Uusi tutkimus: Lihavien
terveydenhuollon kustannukset ovat
yli kolmanneksen suuremmat kuin
ylipainoisilla ja normaalipainoisilla**

**Lasten liikkumattomuuden
hintalappua ei oteta Suomessa
vakavasti**

Move!-mittauksen tulokset kertoivat, että neljällä kymmenestä oppilaasta fyysinen toimintakyky oli puutteellinen.

Liikkumattomuus on kallis kansantauti

**Painoindeksin mukaan Suomessa on yli
miljoona lihavaa aikuista, kertoo THL:n
tutkimus**

Tutkimuksen mukaan suomalaisilla yleisiä ovat myös korkea kolesteroli ja kohonnut verenpaine.

**Liikuntapommi maksaa Suomelle miljardeja
vuodessa – "Tilanne on paljon vakavampi kuin
ymmärretään"**

Suomalaiset on opetettu istumaan. Hinta on kova niin yhteiskunnan kuin yksilön tasolla.

**Liikkumattomuus ja lihavuus maksavat
meille viisi miljardia – Olisi aika kääntää
katseet myös peiliin**



Loppuks tierit 0.09 ✓✓

Tuutko tierillä 😊 10.44 ✓✓

Kännykkä yrittää kirjottaa kaikkeen Tier 16.48 ✓✓

Ota tier 12.51 ✓✓

Rupeen kulkee pelkällä tierillä 12.12 ✓✓

Harkitsen tierin kuukausijäsenyyttä 10.01 ✓✓

Pitäisikö korkkaa tierkausi 17.52 ✓✓

Toivottavasti Porissa on tier 🙄🙄🙄
🙄🙄 13.44 ✓✓

Oispa jklässä jo tierit tulilla 15.32 ✓✓

Ota tier 12.51 ✓✓

Pakko ottaa tier 18.00 ✓✓

Äijä vei tierin ihan mun nenän edestä 😡 14.38 ✓✓

Typerä tierrosvo 14.41 ✓✓

Myönnän mul on tier riippuvuus 3.28 ✓✓

Miksi Move! –järjestelmä?



Oletko osallistunut omana
peruskouluajanasi
kunnon tai fyysisen
toimintakyvyn
mittauksiin/testeihin?



EI



KYLLÄ

Miksi Move! –järjestelmä?

**Muistatko saaneesi
palautetta tuloksista ja
tukea toimintakyvyn
kehittämiseen?**



EI



KYLLÄ



2008

Opetushallituksessa huoli istuvan elämäntavan trendistä ja pohdinta, miten siihen päästäisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa puuttumaan positiivisin keinoin.

Syntyi suunnitelma koululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaamisen, palautteen ja seurannan järjestelmästä, joka tukisi ennaltaehkäisevää kouluterveydenhuoltoa

2010

Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus tilasivat vuonna 2010 fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän kehittämistyön Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseltä tiedekunnalta.

2012

Jyväskylän yliopiston toteuttamana Move!-mittausten kehittämistyö valmistui.

2014

Opetushallitus hyväksyi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, johon Move!-mittaukset ovat kirjattuina

2016

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet astuivat voimaan syksyllä 2016, jolloin 5. vuosiluokan oppilaille toteutettiin mittaukset ensimmäistä kertaa.

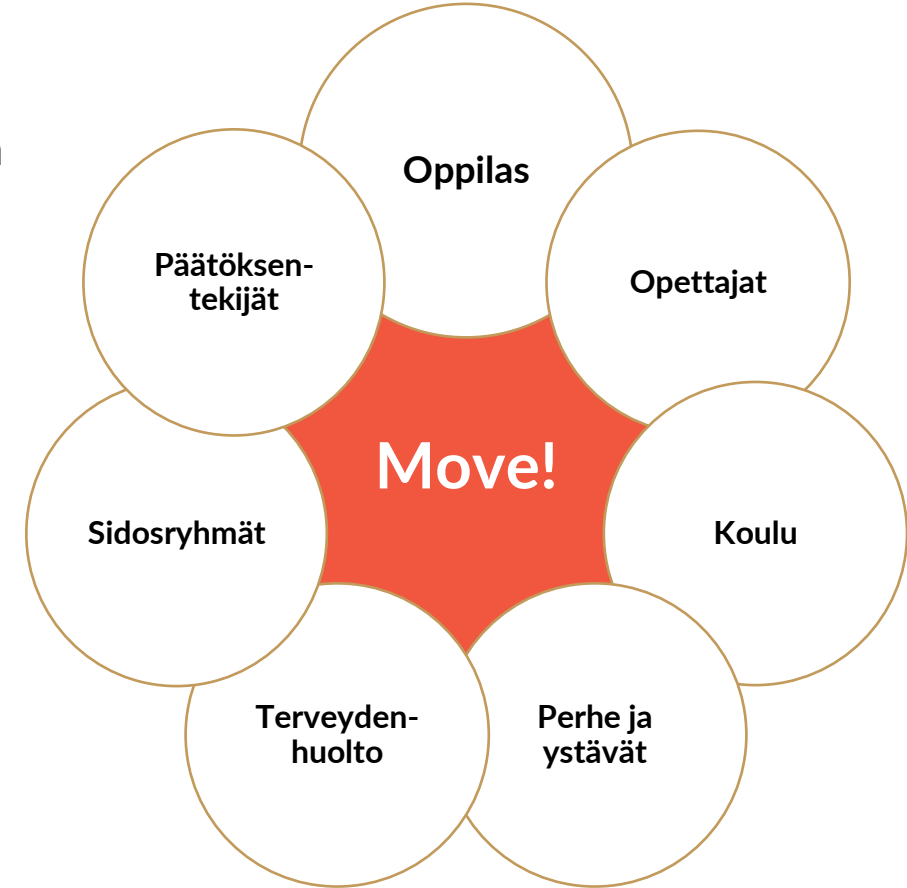
2018

Move!-järjestelmän valtakunnallinen ohjausryhmä perustettiin ja samalla käynnistettiin systemaattinen kehittämistyö.

Mikä on Move! –järjestelmä



- Move! on peruskouluikäisten fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä.
- Tavoitteena systemaattisesti seurata oppilaiden fyysistä toimintakykyä ja mahdollistaa varhainen tuki kannustavin keinoin.
- Tarjoaa oppilaille ja heidän perheilleen tietoa fyysisestä toimintakyvystä sekä tukea sen ylläpitämiseen ja kehittämiseen.
- Järjestelmä toteutetaan kouluissa, jotta se tavoittaa kattavasti koko ikäluokan.
- Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.
- Move! on ennen kaikkea pedagoginen työkalu, jonka tehokas hyödyntäminen perustuu moniammatilliseen yhteistyöhön.



Move! tavoittaa vuosittain

>100 000

Oppilasta (+huoltajat)

2 100

Peruskoulua

>15 000

Opettajaa, rehtoria ja
kouluterveydenhuollon
ammattilaista

~300

Manner-Suomen
kuntaa

21

Hyvinvointialuetta

+

Runsaasti toimijoita
kansallisella, alueellisella ja
paikallisella tasolla.

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset 2024

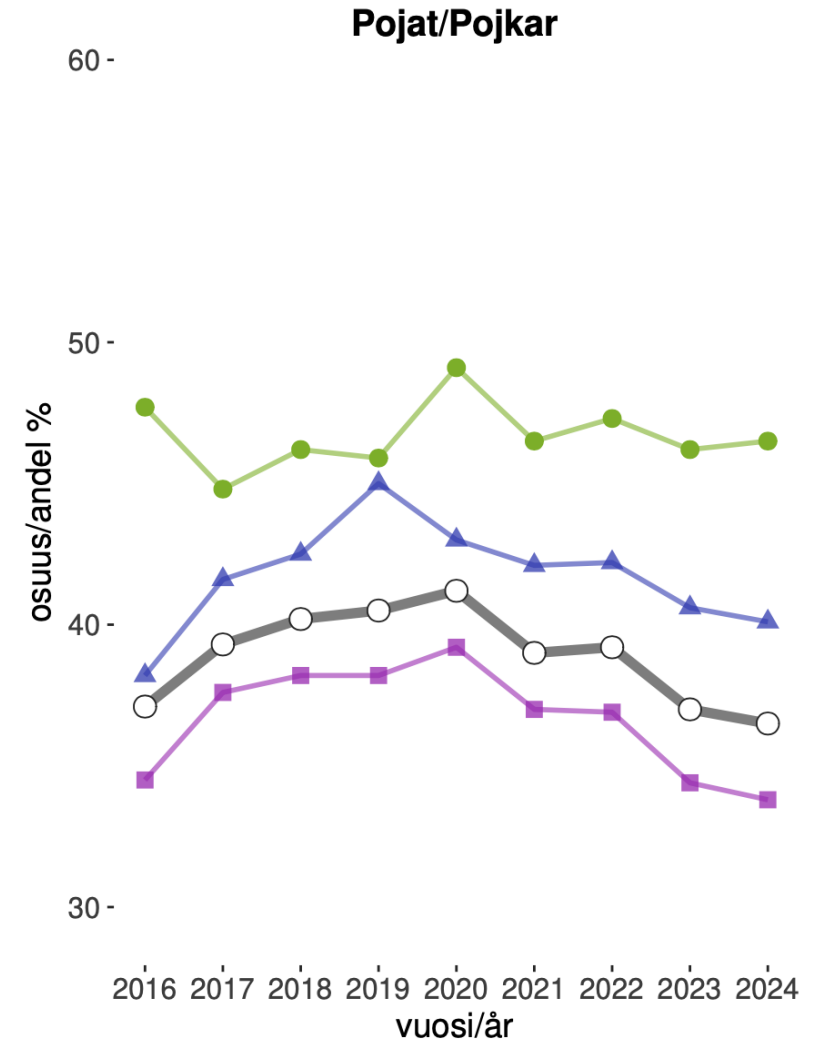
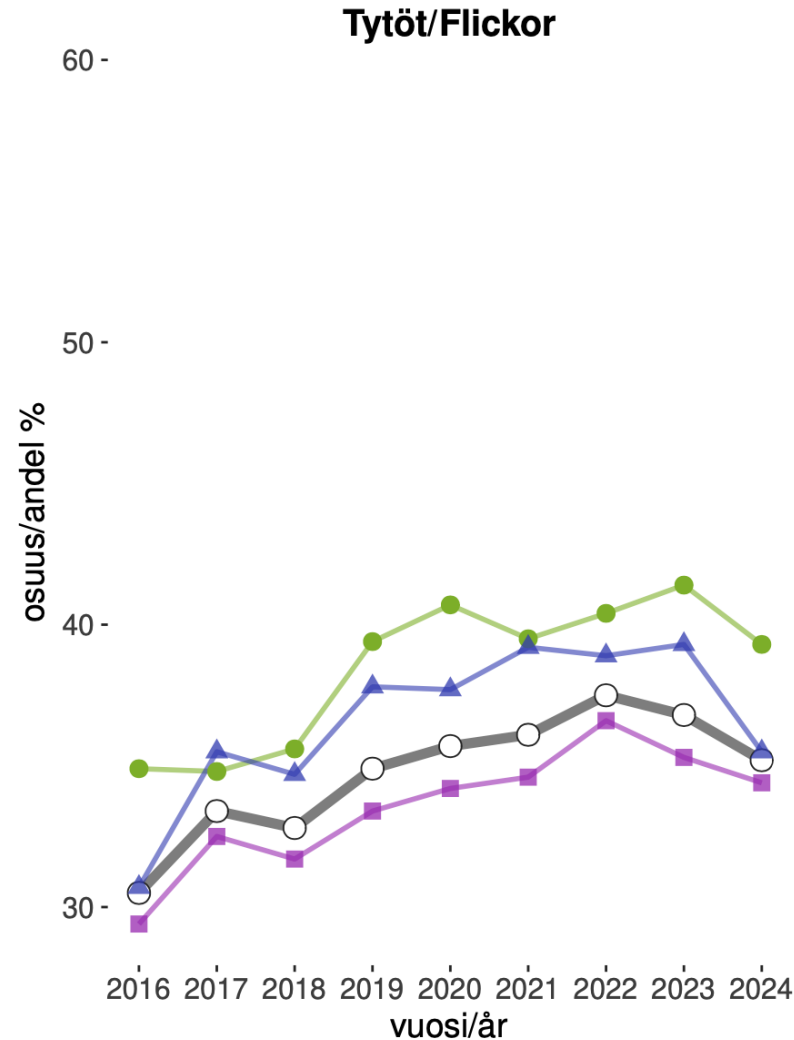
5. luokkalaiset



Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet.

Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista:
www.sotkanet.fi



maaseutumaiset kunnat/landsbygdskommuner taajaan asutut kunnat/tätortskommuner kaupunkimaiset kunnat/urbana kommuner koko maa/hela landet

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset 2024

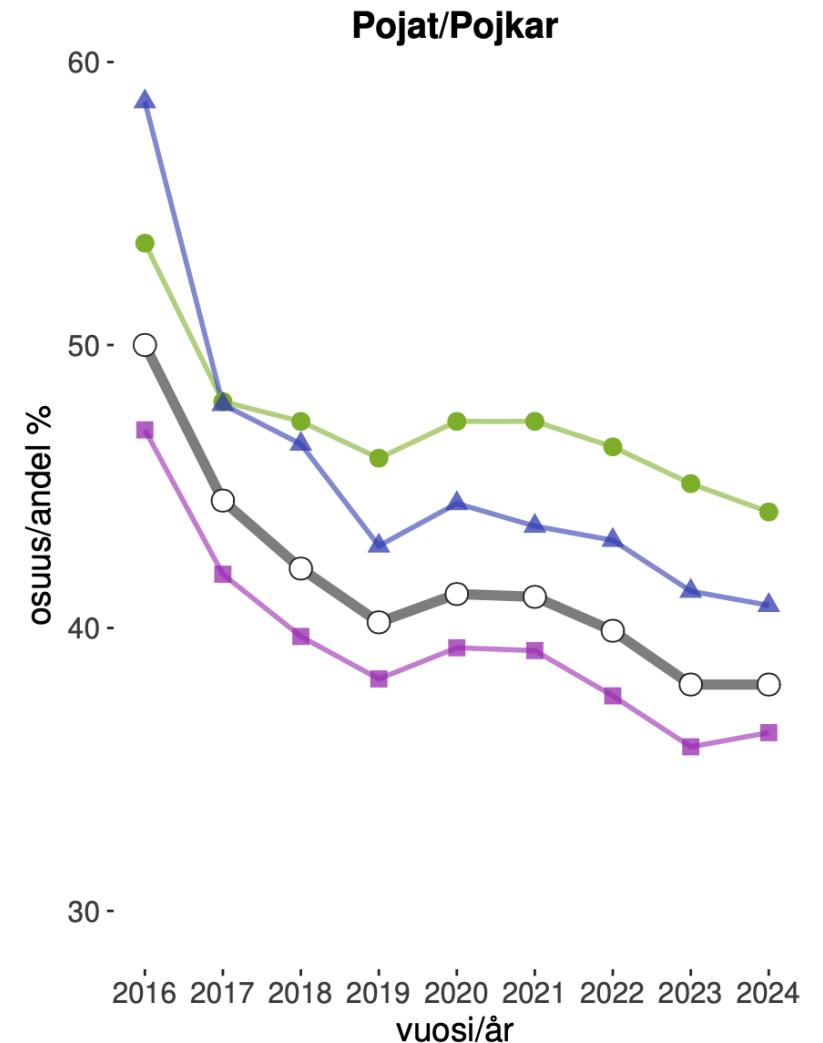
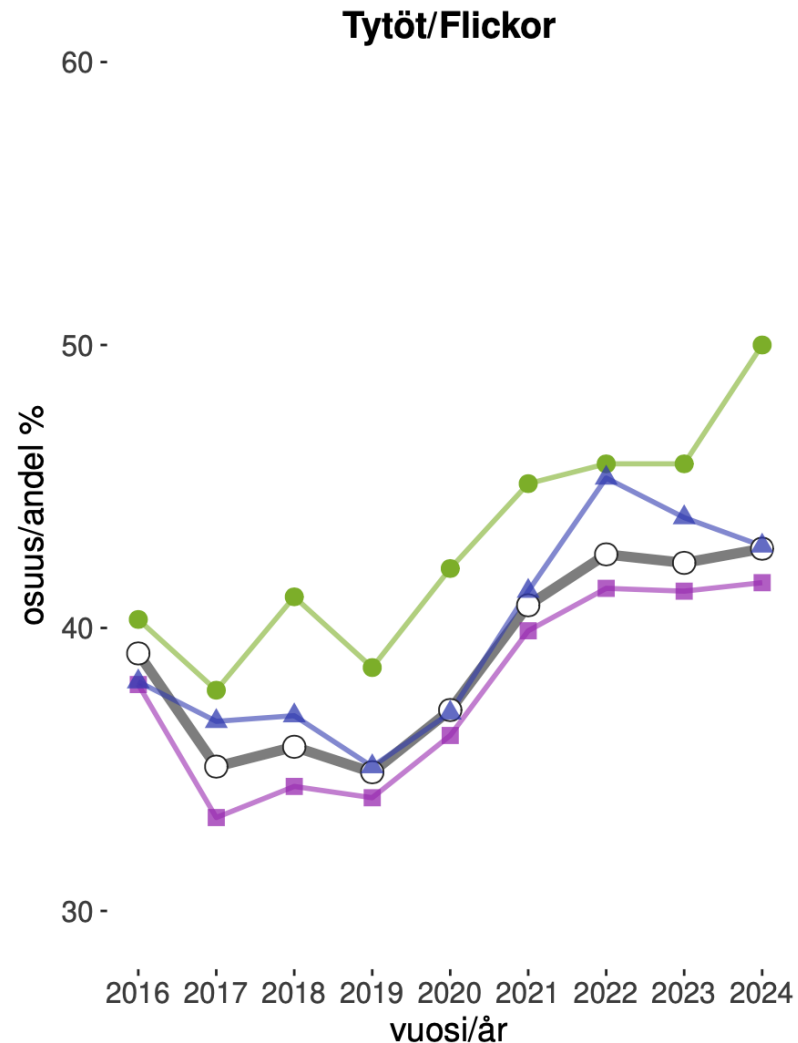
8. luokkalaiset



Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet.

Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista:
www.sotkanet.fi



maaseutumaiset kunnat/ landsbygdskommuner taajaan asutut kunnat/ tätortskommuner kaupunkimaiset kunnat/ urbana kommuner koko maa/hela landet

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset 2024

Hyvinvointialueet

Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

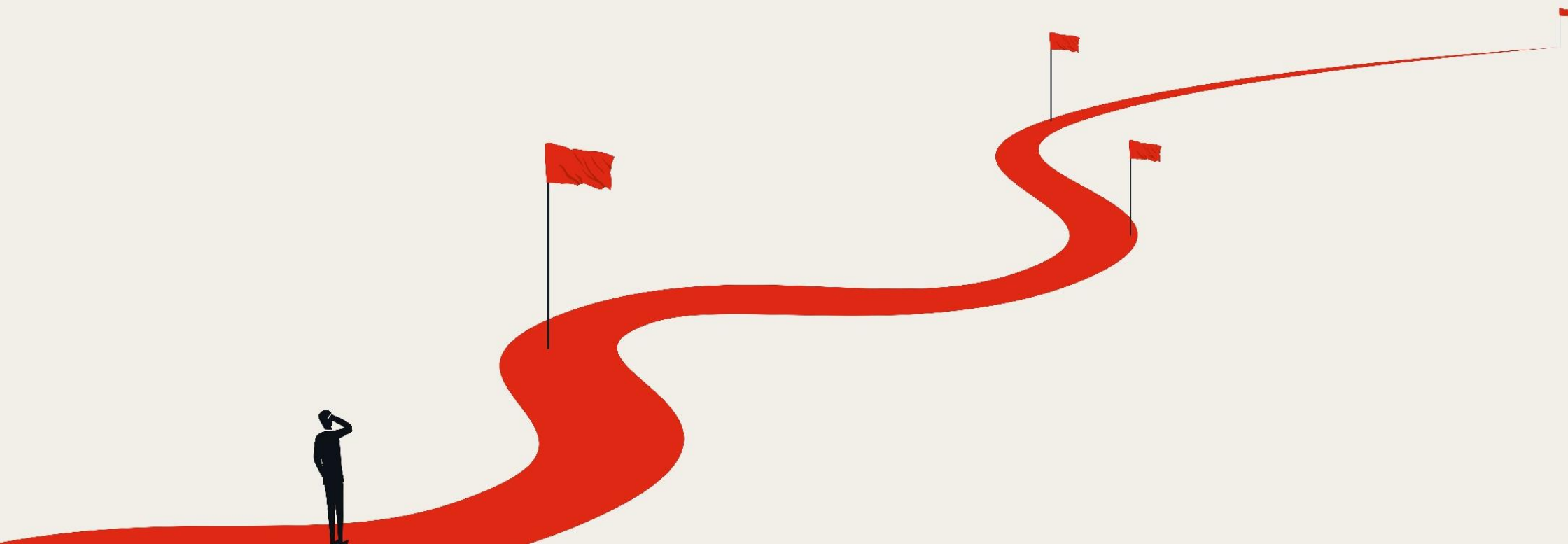


Alue / Region	5. luokka / klass		8. luokka / klass		Kaikki / Alla	Muutos / Förändring 2023-2024
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor		
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue/Västra Nylands välfärdsområde	30.3%	31.9%	31.6%	40.6%	33.5%	-0.7%
Pirkanmaan hyvinvointialue/Birkalands välfärdsområde	34.1%	32.3%	35.8%	37.6%	34.9%	-0.3%
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue/Norra Österbottens välfärdsområde	33.4%	32.0%	35.8%	38.7%	34.9%	-1.0%
Helsingin kaupunki/Helsingfors stad	31.3%	36.9%	33.4%	40.8%	35.4%	0.7%
Keski-Suomen hyvinvointialue/Mellersta Finlands välfärdsområde	33.5%	30.8%	39.8%	41.9%	36.3%	1.0%
Itä-Uudenmaan hyvinvointialue/Östra Nylands välfärdsområde	35.9%	36.9%	33.5%	44.5%	37.6%	-0.3%
koko maa	36.5%	35.2%	38.0%	42.8%	38.0%	-0.4%
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue/Mellersta Nylands välfärdsområde	35.8%	33.5%	33.8%	43.2%	38.3%	0.8%
Etelä-Karjalan hyvinvointialue/Södra Karelen välfärdsområde	39.3%	34.7%	36.2%	44.8%	38.8%	0.7%
Pohjois-Savon hyvinvointialue/Norra Savolax välfärdsområde	33.5%	32.5%	33.8%	43.1%	33.3%	1.8%
Varsinais-Suomen hyvinvointialue/Egentliga Finlands välfärdsområde	37.7%	33.9%	41.0%	44.8%	39.1%	-0.8%
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue/Norra Karelen välfärdsområde	40.0%	32.5%	38.7%	47.2%	39.4%	-1.0%
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue/Vanda och Kervo välfärdsområde	31.1%	38.7%	38.6%	53.4%	40.0%	-0.5%
Pohjanmaan hyvinvointialue/Österbottens välfärdsområde	41.2%	37.0%	41.3%	41.2%	40.2%	0.8%
Päijät-Hämeen hyvinvointialue/Päijänne-Tavastlands välfärdsområde	40.6%	35.3%	41.8%	45.5%	40.9%	-1.8%
Etelä-Savon hyvinvointialue/Södra Savolax välfärdsområde	41.1%	37.6%	45.3%	40.2%	41.0%	-0.3%
Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde	41.6%	39.8%	38.5%	44.7%	41.1%	1.1%
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue/Södra Österbottens välfärdsområde	43.1%	34.8%	43.9%	42.3%	41.2%	-0.1%
Kainuun hyvinvointialue/Kajanalands välfärdsområde	44.5%	34.9%	48.6%	39.0%	41.7%	-1.7%
Lapin hyvinvointialue/Lapplands välfärdsområde	40.2%	39.6%	40.5%	49.1%	42.0%	-2.1%
Kymenlaakson hyvinvointialue/Kymmenedalens välfärdsområde	42.7%	42.5%	41.8%	46.2%	43.3%	-0.7%
Satakunnan hyvinvointialue/Satakunta välfärdsområde	47.0%	42.4%	42.0%	42.5%	43.5%	-0.1%
Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue/Mellersta Österbottens välfärdsområde	42.9%	43.3%	42.1%	46.8%	43.6%	-1.8%

*Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista: <https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478).

**Vid beräkningen har alla delområden av den fysiska funktionsförmågan beaktats. Mer information om summaindikatorn för den fysiska funktionsförmågan: <https://www.sotkanet.fi> (indikatorerna 5477 och 5478)

Move!-polku





Yksilötason toimenpiteet

Tulospalaute
oppilaalle

kouluterveydenhuolto

Henkilökohtainen
ohjaus ja tuki

Oppilaalla
valmiudet fyysisen
toimintakykynsä
kehittämiseen

Koti ja huoltajat

Liikunnanopettaja

kouluterveydenhuolto

Liikunnanopettaja

Valmistautu-
minen

Move!-
mittaukset

Oppilas

Koti ja huoltajat

Oppilas liikkuu
monipuolisesti
kannustavassa
ympäristössä

Kehittynyt
fyysinen
toimintakyky



Mittaukset toteutetaan kouluilla alkusyksystä



Tulokset kirjataan valtakunnalliseen tietojärjestelmään ilman tunnistetietoja



Liikunnanopettaja käsittelee oppilaan kanssa fyysistä toimintakykyä ja sen kehittymistä



Terveystarkastaja ja koululääkäri hyödyntävät tuloksia osana 5. ja 8. luokkien laajoja terveystarkastuksia



Tieto siirtyy kouluterveydenhuoltoon huoltajan luvalla



Oppilaan tulokset lähetetään kotiin ja ohjataan oppilasta sekä huoltajia tutustumaan Move!-verkkosivujen palauteosioon



Kouluyhteisö (esim. Oppilashuoltoryhmä, Liikkuva koulu -tiimi) huomioi ryhmä- ja koulukohtaiset tulokset



Tuloksia hyödynnetään opetuksen suunnittelussa, monialaisissa kokonaisuuksissa sekä laaja-alaisen osaamisen edistämisessä



Tuloksia hyödynnetään alueellisesti (kunta, hv-alue) hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa ja arvioinnissa.

Suomi liikkeelle -ohjelman Liikkuva koulu ja Move!-kehittämisyavustukset 2024-2025



Suomi liikkeelle -ohjelmassa liikuntaneuvonta laajennetaan koskemaan kaiken ikäisiä ja sitä kohdistetaan erityisesti liian vähän liikkuville ja terveytensä sekä toimintakykynsä kannalta siitä eniten hyötyville.

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkisti haettavaksi avustukset hallitusohjelman **Suomi liikkeelle -ohjelman Liikkuva koulu ja Move!-kehittämishankkeisiin lukuvuodelle 2024–2025**. Avustukset haettiin aluehallintovirastoista loppukeväältä 2024.

Avustusta voitiin myöntää kunnille ja yksityisille koulutuksen järjestäjille.

Kehittämisyavustusten tavoitteena on:

- edistää liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja vakiintumista perusopetuksessa
- lisätä perusopetusikäisten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa ja/tai
- tukea Move!-prosessin kehittämistä ja liikuntaneuvontaa perusopetusikäisille

Erityisesti toivotaan painotettavan yläkoululaisten ja vähemmän liikkuvien koululaisten kohderyhmiä.

Yhteenveto myönnettyistä kehittämisavustuksista

123 hanketta

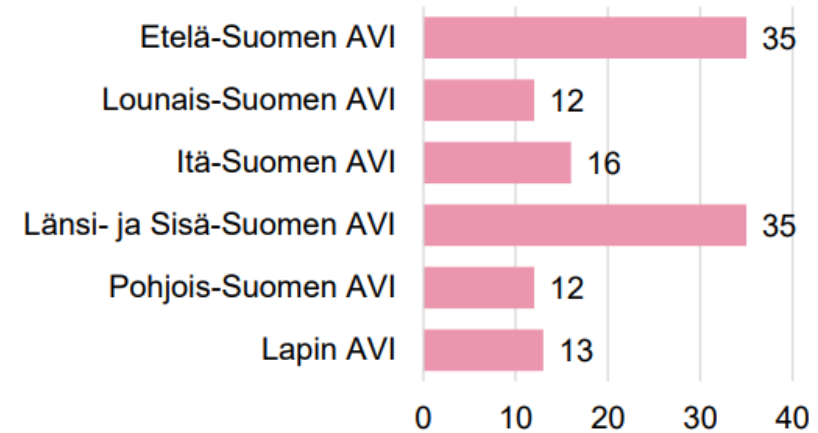
117 kuntaa

Haettu avustus
4 469 412 €

Myönnetty avustus
4 329 500 €

- Hankkeiden kokonaisrahoitus yhteensä 7 521 254 €
- Avustusta myönnetty keskimäärin 35 200 € / hanke

Hankkeiden lukumäärä AVI-
alueittain



Huhtiniemi, Naukkarinen ja Heikkilä. Move!-polut johdattavat mittauksista toimenpiteisiin. Esitys Liikunnanopettajapäivillä Salossa 6.9.2024.

Useat hankkeet lähtevät siitä toteamuksesta liikkeelle, että Move-mittausten ja kouluterveyskyselyiden laskeville tuloksille on tehtävä jotain.

Alustava toimenpideluokittelu



Toimenpiteet Move!-hankkeissa



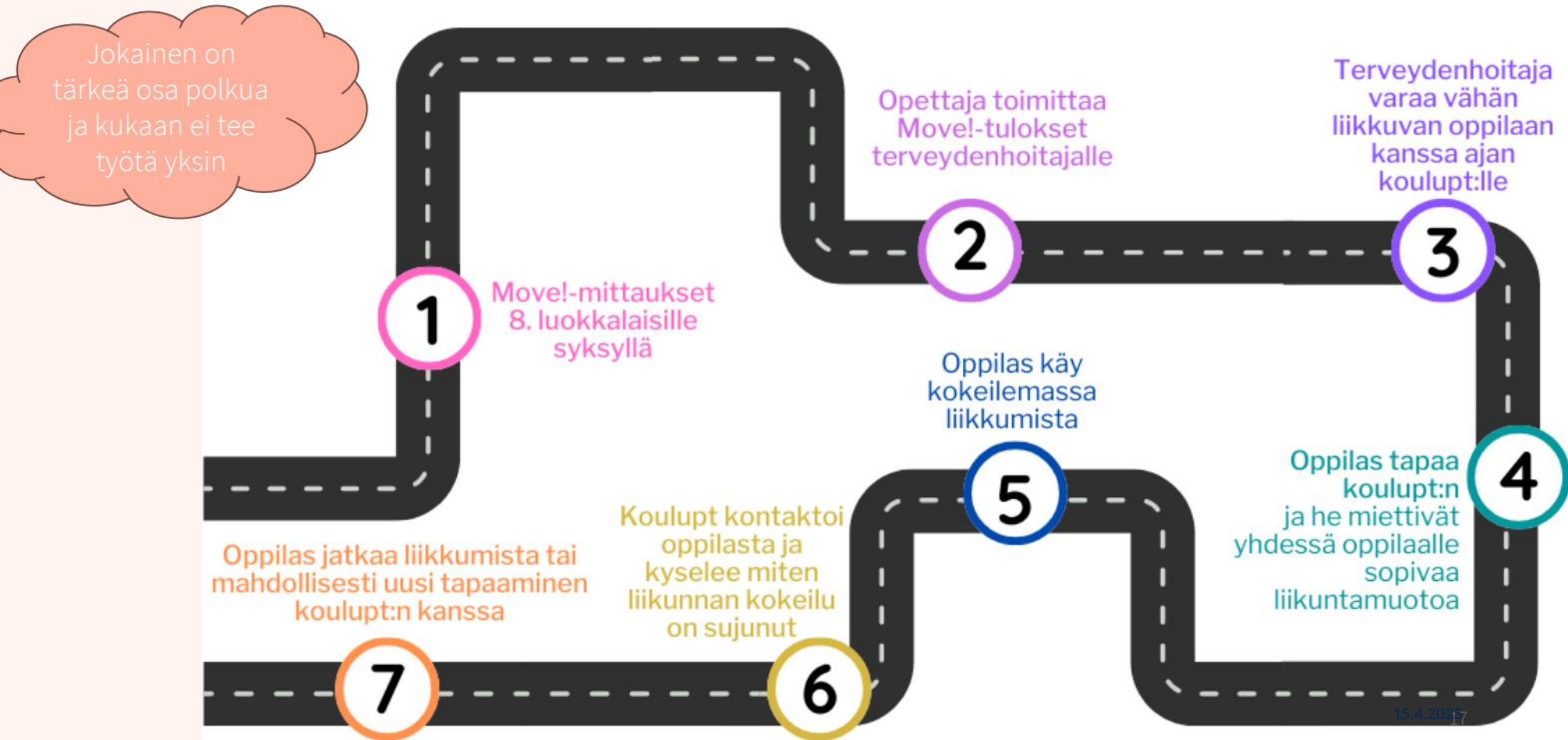
Ei katsottu vielä:

- Välinehankinnat
- Välituntitoiminta
- Välkkäritoiminta
- Yhteistyöverkoston koonti
- Olosuhteiden kehittäminen ja hyödyntäminen
- Oppilaiden osallistaminen
- Yhdysopettaja, tiimi, verkosto
- Teknologian hyödyntäminen
- Teknologiakeskustelu (kännykät)
- Vuosikello
- Vähän liikkuvien oppilaiden huomiointi eri tavoin
- Liikuntatilojen käyttö/pitkä välitunti
- Move!-treenit
- ...

Move!-polku

Ylöjärven Move!-polku

Naukkarinen, Heikkilä, Huhtiniemi. Move!-polut johdattavat mittauksista toimenpiteisiin.
Esitys Liikunnanopettajapäivillä Salossa 6.9.2024.





Yksilötason toimenpiteet

Tulospalaute
oppilaalle

kouluterveydenhuolto

Henkilökohtainen
ohjaus ja tuki

Oppilaalla
valmiudet fyysisen
toimintakykynsä
kehittämiseen

Koti ja huoltajat

Liikunnanopettaja

kouluterveydenhuolto

Liikunnanopettaja

Valmistautu-
minen

Move!-
mittaukset

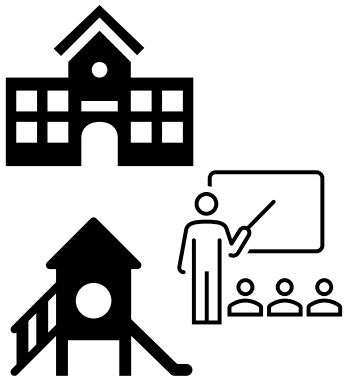
Oppilas

Koti ja huoltajat

Oppilas liikkuu
monipuolisesti
kannustavassa
ympäristössä

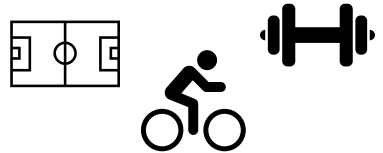
Kehittynyt
fyysinen
toimintakyky

Vaikutusmahdollisuudet oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemiseen



KOULU

- ❖ Liikuntakasvatus
- ❖ Välitunnit
- ❖ Koulumatkat
- ❖ Toiminnalliset oppitunnit
- ❖ Toimintakulttuuri (liikuntapäivät, teemaviikot, laaja-alainen oppiminen, monialaiset oppimiskokonaisuudet)
- ❖ Koulun kerhot



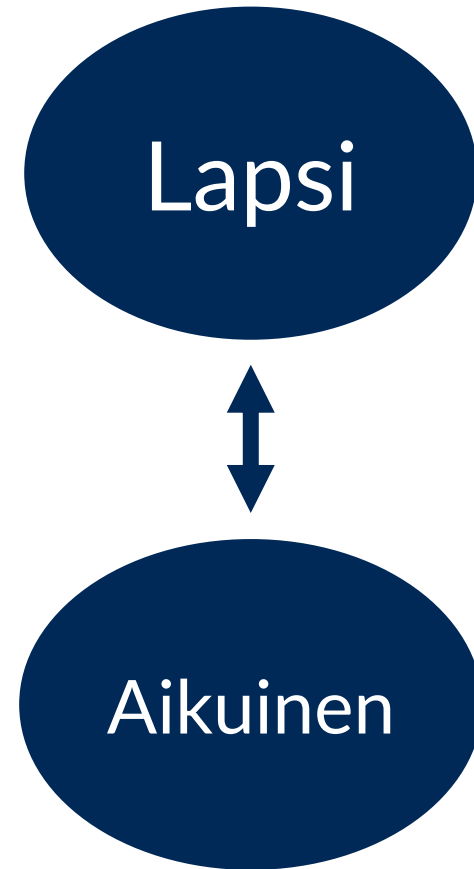
KUNNAT

- ❖ Nuorten maksuttomat liikunnat
- ❖ Harrastuspassit
- ❖ Kuntosaliyhteistyöt



SEURAT

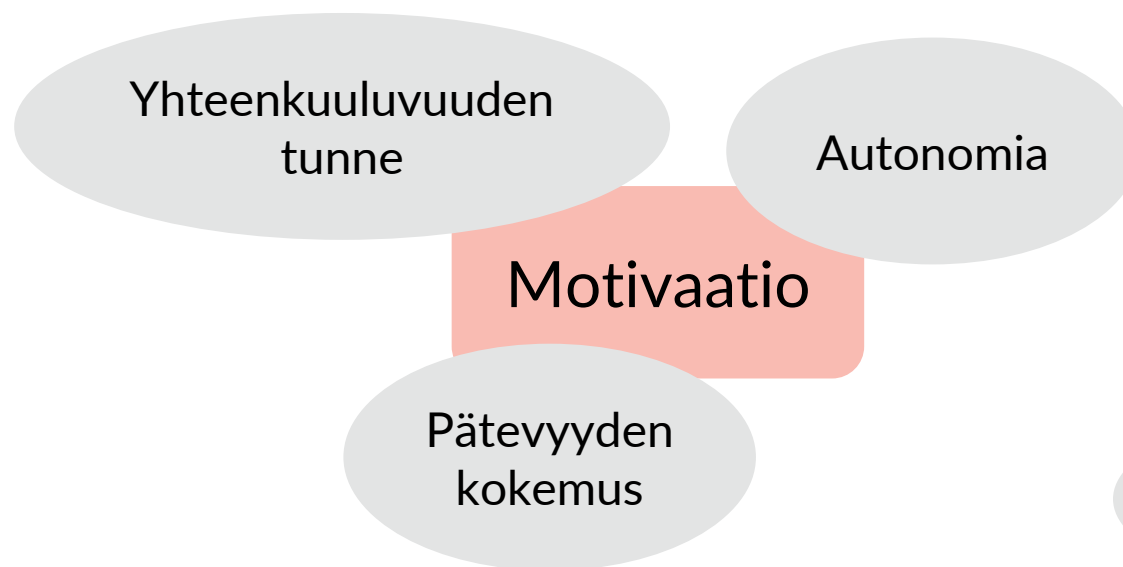
- ❖ Harrastajamäärien kasvattaminen
- ❖ Matalankynnyksen toiminta



Lasten liikkumisen ja fyysisen toimintakyvyn edistäminen



- Lapsi ja nuori tarvitsee tukea ja kannustusta fyysisen toimintakykynsä kehittämiseen, mutta myös fyysisen sekä sosiaalisen ympäristön, missä sitä toteuttaa.



- Hyvinvointi on kokonaisuus, josta fyysinen hyvinvointi on vain yksi osa-alue



Huomioitavia asioita Move!-prosessissa

- **Move!-mittausten tulosten hyödyntäminen** koulussa, opiskeluhuollossa, kunnassa, hyvinvointialueella
- Move! -prosessin **suunnittelu ja koordinointi** moniammatillisessa yhteistyössä: yhteinen päämäärä, toimijoiden roolit, tietoisuus kunkin vastuista, viestintä jne.
- Huomio erityisesti **perusopetuksen ja kouluterveydenhuollon välisen yhteistyön kehittämiseen** (mm. aikataulujen sopiminen, jotta mittaustulokset olisi hyödynnettävissä laajoissa terveystarkastuksissa)
- **Vuorovaikutus kotien ja perheiden kanssa**
- **Oppilaille tarjottava tuki ja kannustus fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen**
- **Yhteistyö** prosessin kehittämisessä, palveluiden tuottamisessa sekä viestinnässä opetus- ja liikuntapalveluiden, kouluterveydenhuollon ja paikallisten kumppaneiden, kuten järjestöjen ja yritysten kanssa.
- **Oppilaiden osallisuus** prosessin kehittämisessä
- **Toiminta rakenteisiin**, kirjaukset vuosisuunnitelmiin ja ohjaaviin asiakirjoihin (mm. opiskeluhuoltosuunnitelma)

KIITOS!

Iiris Kolunsarka, LitT
Tutkijatohtori
Valtakunnallinen Move!-järjestelmä, kehittäminen ja koordinaatio
Jyväskylän yliopisto
iiankolu@jyu.fi