

# Move! –järjestelmä osana opiskeluhoitoa

## 19.3.2025

### OHJELMA

#### OSA 1 Valtuustosali

**Klo 12.00 Tervetuloa**, Lasse Heiskanen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, EKLU ry

**Klo 12.10 Move! -järjestelmä osana oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehittämistä peruskoulun aikana**

liris Kolunsarka, tutkijatohtori, Jyväskylän yliopisto

**Klo 12.40 Lappeenrannan koulu-PT -malli on osa opiskeluhoitoa**

Santtu Peltomaa rehtori ja Satu Jaatinen, koulu-PT

**Klo 13.00 Muutakin kuin mittaamista - kohdennettuja tukitoimia oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi Luumäellä**

Tiina Pulkkinen, liikunnanopettaja ja Outi Kiviranta, hyvinvointisuunnittelija

**kahvitauko**

#### OSA 2 pienryhmätilat

**Klo 13.40 Osallistujakeskustelut, pieryhmätilat**

#### OSA 3 Kokoustila Venla

**Klo 14.20 Paneelikeskustelu: Kohti oppilaiden parempaa toimintakykyä!**

**klo 15.00 Tilaisuus päättyy**

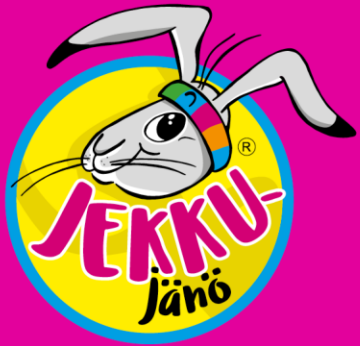


*Liikkumal myös  
menestytää!*

# LISÄÄ LIKETTÄ

Liikunnan aluejärjestöt

**2023**



Jekku-jänön seikkailu-  
viikko tavoitti

**60.000** LASTA

**1.213** PÄIVÄKOTIA

**14.486** KASVATTAJAA

**VAMOS  
VÄLKÄLLE!**

**2.315**

oppilasta osallistui Vamos  
Välkälle! -koulutukseen

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa!  
-toimintapäivä II-asteelle. Kohdattuja

opiskelijoita **5.367** ja opettajia **1.280**

**SUMENEKO  
AJATUS?**

**LIIKE  
FREESAA!**

**216** verkostotilaisuutta, joissa mukana **2.352** osallistujaa

**1.544** kehittämis- ja sparraustilaisuutta, joissa **13.246** osallistujaa

**118** tilaisuutta  
perheille **30.679** osallistujaa

Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee hanketta

# Move! pähkinänkuoressa



*Move!*

# LIIKUNTA- NEUVONNAN POLULLA

MITEN MEIDÄN  
PERHE VOIS LISÄTÄ  
LIIKUNTAA?

PITÄIS,  
PITÄIS...

JOKIN  
SPORTTI VOIS  
OLLA KIVA!

HMM...TÄSSÄ KUN  
HAVAINNOIN, NIIN...

JUTELTAISKOS  
ENEMMÄN  
LIKKUMI-  
SESTA?

MITÄS  
SULLE  
KUULUU?

TAVOITTAMINEN  
& TUNNISTAMINEN

PUHEEKSI  
OTTAMINEN

NEUVONTAA ON!  
INFOA ON!  
TULKAA, TULKAA!

TAPAAMINEN

IHA  
OK.

YKSILÖ-TAI  
RYHMÄ-  
TOIMINTA

KOHTI OMATOIMISTA  
JA/TAI OHJATTUA  
LIIKUNTAA

JATKO-  
SUUNNITELMA

TYKKÄSİKÄÄ?  
MEINAATKO  
JATKAA?  
HÖNTSÄILYÄKIN  
OLIS.

# 2025 Suomi liikkeelle -ohjelman Liikkuva koulu ja Move! -kehittämisyhteistyöt

---

Liikkuva koulu ja Move! -kehittämisyhteistyön päätavoitteena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja vakiintumista peruskouluissa sekä Move!-prosessin ja perusopetusikäisten lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan kehittämistä.

Yhteistyötä voidaan myöntää kunnille ja yksityisille koulutuksen järjestäjille

Hakuaika alkoi 6.3.2025 ja päättyy 10.4.2025 klo 16.15

<https://okm.fi/-/suomi-liikkeelle-ohjelman-liikkuva-koulu-ja-move-kehittamisyhteistyot>



# Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: Etelä-Karjalan hyvinvointialue

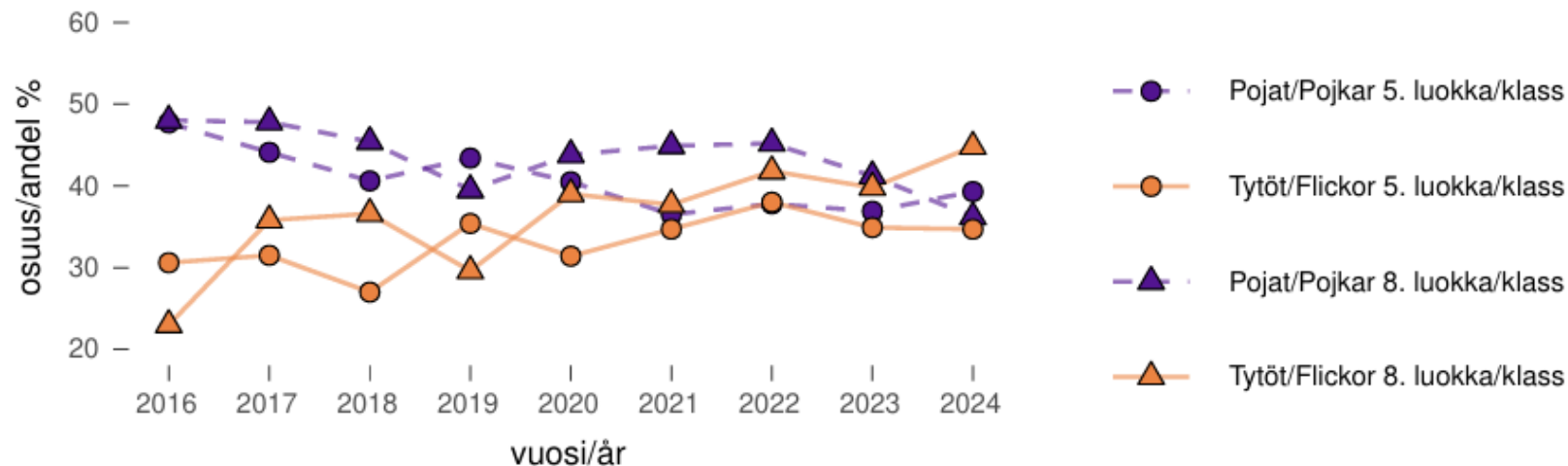


## Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: Södra Karelen välfärdsområde

Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet.

Resultatet beskriver den procentuella andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet. Vid beräkningen har alla delområden av den fysiska funktionsförmågan beaktats.

Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	39.3 %	34.7 %	36.9 %
8. luokka/8. klass	36.2 %	44.8 %	40.4 %
molemmat luokat/båda klasserna	37.6 %	39.9 %	38.8 %



# Maakunnallinen laaja hyvinvointisuunnitelma 2026-2029

- Painopisteet
  - Sutjakka (elintavat)
  - Sopuisa (mielenterveys)
  - ikäystävällinen
- Suunnitelma valmistellaan laajassa yhteistyössä EKHVA, kunnat ja järjestöt. Uudet valtuustot hyväksyvät
- Etelä-Karjalan Hyte-johtoryhmä esittää maakunnan eri toimijoille, että he huomioisivat strategian valmistelutyössä maakunnan yhteinen visio: ”Etelä-Karjalassa on hyvinvoivimmat lapset ja nuoret vuonna 2030”
- Onko yksi maakunnallinen elintapamittari esimerkiksi Move! –mittausten ”Oppilaiden osuus, joilla fyysinen toimintakyky terveyttä haittaavalla tasolla?”
- Mitä yhdessä teemme, että tuo osuus olisi mahdollisimman pieni?

*Liikkumal myö  
menestytää!*



Onko kunnolla väliä?

# #KOULU- MARATON

-kampanja keväällä 2025



- ✓ Suunnattu Etelä-Karjalan koulujen 4.-6. -luokkalaisille
- ✓ Ilmoittautuminen alkaa 10.3.
- ✓ Osallistua voi yhteen tai kaikkiin osioihin
- ✓ Osallistuminen on maksutonta.  
EKLUn toteuttamana välituntimaraton-päivä on maksullinen.



## 1 VÄLITUNTI-MARATON -PÄIVÄ 25.4.-6.5.

Välitunnilla toteutettavassa haasteessa luokka pyrkii yhdessä liikkumaan yhteensä 42 kilometriä. Haaste toteutetaan omalla koululla joko itse järjestäen tai tilaamalla järjestelyt EKLUn:ta. Ilmoittautuminen 9.4. mennessä.

## HAASTEVIIKOT 5.-23.5.

Haasteviikoilla kerätään liikkumisrasteja omassa koulussa luokan yhteiseen pottiin. Kestävyyskunnan merkitystä pohditaan ja liikkumista lisätään haastevideoiden kannustamana. Ilmoittautuminen 9.4. mennessä.



## 3 #KOULUMARATON -TAPAHTUMA ke 28.5. klo 10-13 Imatralla

Tapahtumassa on tavoitteena liikkua 4,2 kilometriä Vuoksen varrella, yksin tai yhdessä kaverin kanssa! Tapahtumatori ja esiintymässä Oliver Rosenholm. Ilmoittautuminen 9.5. mennessä.



# Move! - Vinkkipankki



**Vinkkipankki on videokirjasto,** josta löytyy Move-mittauksissa mitattavien fyysisen toimintakyvyn osatekijöitä kehittäviä käytännön harjoitteita.

## Videokirjastosta saat vinkkejä

- liikunnan oppitunneille
- välitunti liikuntaan
- oppilaiden omaehtoisen liikunnan lisäämiseen

## Harjoitteiden valinnassa painotettu

- Mielekkyyttä
- Eri tasoisten oppilaiden huomiointia
- Kehittymistä

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt



## HARJOITTEET 11.3.

Kohde	Move-mittaustehtävä	Klippien määrä	Harjoitteiden määrä
<i>Ylävartaloa vahvistavat harjoitteet</i>	Etunojapunnerrus	4	18
<i>Keskivartaloa vahvistavat harjoitteet</i>	Ylävartalon kohotus	6	18
<i>Hyppy- ja loikkaharjoitteet</i>	Vauhditon 5-loikka	7	n. 21
<i>Heitto- ja kiinniottoharjoitteet</i>	Heitto-kiinniottoyhdistelmä	4	n. 20
<i>Liikkuvuusharjoitteet</i>	Kehon liikkuvuus	3	9
<i>Juoksuharjoitteet ja kestävyyskunto</i>	20 metrin viivajuoksu		2 audiotreeniä
<i>Yhdistelmäharjoitukset</i>		1	5

### Move-työpaja valmisteilla

Syksyllä 2025 myös koulutamme koulujen henkilökuntaa Vinkkipankin hyödyntämiseen

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

Liikunnan aluejärjestöjen maksuton

## Move! - Polku hyvinvointiin koulun arjessa

-webinaari ti 11.3.2025 klo 14.00-15.30

Tallenne katsottavissa vielä viikon



Ilmoittaudu nyt:  
[www.liikunnanaluejarjestot.fi](http://www.liikunnanaluejarjestot.fi)



Koulujen  
henkilöstölle  
ja rehtoreille,  
kouluterveyden-  
hoitajille sekä  
kunnan  
sivistysjohdolle.



“Tamperealaiset nuoret paljastavat,  
mikä sai heidät liikkumaan”

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

Lue lisää:  
[www.liikunnanaluejarjestot.fi](http://www.liikunnanaluejarjestot.fi)

# Pienryhmäkeskustelut kahvien jälkeen

<b>RYHMÄ 1</b>	<b>tila: Iso kabinetti</b>	<b>RYHMÄ 4</b>	<b>tila: pieni kabinetti</b>
Voutilainen Iikka	Apulaisrehtori	Lyytikäinen Taru	Rehtori
Ojala Taina	Kouluterveydenhoitaja	Patomäki Hanne	rehtori
Tuulio Petra	Liikunnan ja terveystiedon opettaja	Julku Sanna	Terveysneuvoja
Innanen Jari	Liikunnanopettaja	Pulkkinen Tiina	liikunnan opettaja/ Liikkuva koulu koordinaattori
Eteläpää Salla	luokanopettaja	Lairola Sanna	Liikunnanohjaaja
		Markkanen Niina	luokanopettaja
Huovila Perttu	apulaisrehtori	Kolunsarka Iiris	tutkija
<b>RYHMÄ 2</b>	<b>tila: Venla</b>	<b>RYHMÄ 5</b>	<b>tila: Willimies</b>
Hiltunen Minna	Rehtori	Valkeapää Tomi	Rehtori
		Toivari Marjo-Riitta	Koulunjohtaja
Lohtander Teemu	Liikkuva koulu koordinaattori	Koskela Miina	Erytysluokanopettaja
Multsilta Eeva	Liikunnan opettaja	Pakkanen Terhi	terveysneuvoja
Korhonen Sikke	luokanopettaja	Aapro Ville	Liikunnanopettaja
Permanto Emilia	Luokanopettaja	Pakkanen Kristiina	Luokanopettaja
Riikonen Kaisa	kouluterveydenhuolto	Jaatinen Satu	koulu-PT
<b>RYHMÄ 3</b>	<b>tila: Venla</b>	<b>RYHMÄ 6</b>	<b>tila: Wilma</b>
Hamunen Kirsi	rehtori	Kilpiä Anu	vs apulaisrehtori
Heikkinen Salla	Rehtori	Linnavuori Hannariikka	kasvatuksen ja koulutuksen erityisasiantuntija
Nihtinen Marja	Kouluterveydenhoitaja	Huittinen Jenni	Kouluterveydenhoitaja
Ketola Tuula	Liikunnan lehtori	Heikkinen Mervi	liikunnanopettaja
Hackman Kaisa	Luokanopettaja	Rantanen Tuomo	luokanopettaja
Heikkilä Wilma	Luokanopettaja	Lasse Heiskanen	
Venäläinen Marjo	liikunnanopettaja		

*Liikkumal myös menestytää!*

# Move! –järjestelmä osana opiskeluhoitoa

## 19.3.2025

### OHJELMA

#### OSA 1 Valtuustosali

**Klo 12.00 Tervetuloa**, Lasse Heiskanen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, EKLU ry

**Klo 12.10 Move! -järjestelmä osana oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehittämistä peruskoulun aikana**

liris Kolunsarka, tutkijatohtori, Jyväskylän yliopisto

**Klo 12.40 Lappeenrannan koulu-PT -malli on osa opiskeluhoitoa**

Santtu Peltomaa rehtori ja Satu Jaatinen, koulu-PT

**Klo 13.00 Muutakin kuin mittaamista - kohdennettuja tukitoimia oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi Luumäellä**

Tiina Pulkkinen, liikunnanopettaja ja Outi Kiviranta, hyvinvointisuunnittelija

**kahvitauko**

#### OSA 2 pienryhmätilat

**Klo 13.40 Osallistujakeskustelut, pieryhmätilat**

#### OSA 3 Kokoustila Venla

**Klo 14.20 Paneelikeskustelu: Kohti oppilaiden parempaa toimintakykyä!**

**klo 15.00 Tilaisuus päättyy**



*Liikkumal myö  
menestytää!*

# Tiedoksi

- Anders Hansenin webinaari: Aivovoimaa – näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuvan koulu ja Liikkuvan opiskelu järjestää maksuttomaan englanninkieliseen webinaariin torstaina 27.3.2025 kello 14–15. Webinaarissa ruotsalainen menestyskirjailija sekä psykiatrian ylilääkäri Anders Hansen puhuu siitä, miten aivoja vahvistetaan liikunnan avulla. [Aivovoimaa, näin vahvistat aivojasi liikunnalla -webinaari](#)
- [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tulokset 2024](#) julkaistaan kaikille avoimessa tilaisuudessa keskiviikkona 7.5.2025 klo 13.00–15.00. Tilaisuutta on mahdollista seurata niin etänä kuin paikan päällä Tiedekulmassa, Helsingissä.
- [10-vuotias Unelmien liikuntapäivä](#) kutsuu mukaan liikkumaan ja liikuttamaan 10.5.2025.

# Kiitos osallistumisesta

- Annathan meille palautetta [eklu.fi/palaute](https://eklu.fi/palaute)
- Sähköpostiin palautelinkki ja materiaalit
- Tilaa EKLU:n lasten ja nuorten uutiskirje [www.eklu.fi](https://www.eklu.fi)
- Seuraa meitä somessa eklury

