

# Muutakin kuin mittaamista – kohdennettuja tukitoimia oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi Luumäellä

Tiina Pulkkinen,  
liikunnan ja terveystiedon opettaja,  
Liikkuva Koulu –koordinaattori

Outi Kiviranta,  
hyvinvointisuunnittelija

*Voi hyvin!*



# Move! –polun rakentuminen Luumäellä

- Hankkeessa on mukana fysioterapeutti opiskelija (YAMK), joka tekee opinnäytetyönä Move! –polun.
- Hankkeen aikana on tavoitteena rakentaa toimiva Move! –polku, tehdä polusta juliste ja esitellä vanhemmille vanhempainillassa.
  - Tärkeää myös, että kaikki toimijat sisäistävät toimintamallin.
  - Move –tiimi: luokanopettaja, liikunnan opettaja, terveydenhoitaja, hyvinvointiohjaaja, fysioterapeutti opiskelija ja hyvinvointisuunnittelija.

# Move! - mittaukset










- Nelos- ja seiskaluokkien liikuntatunneilla harjoitellaan Move! -mittauksia
- Move! -mittaukset syyskuussa
- Tuloksista keskustellaan oppilaiden kanssa heti mittausten jälkeen
- Tuloksia hyödynnetään
  - liikuntatuntien suunnittelussa.
  - Käydään läpi yhteisöllisessä opiskeluhuoltoryhmässä.
  - Seurataan kunnan hyte-työssä.
- Kaikille huoltajille laitetaan yhteenveto tuloksista tulosten virallisen julkaisun jälkeen.
  - Tiedotetaan vähän liikkuville suunnatuista tukitoimista.
  - Tiedotetaan vielä erikseen terveyttä heikentäviä tuloksia saaneiden vanhempia.

## Viidesluokkalaisten toimenpiteet

- Viidesluokkalaaisille kävi puhumassa kouluterveydenhoitaja testien jälkeen.
- Vanhemmille tiedotettiin tuloksista ja kerhosta.
- Kerho kerran viikossa EKLU:n liikunnanohjaajan vetämänä.
- Sensomotorinen koulutus luokanopettajalle
- Tulossa vielä keväällä liikuntabingo:  
Haasta huoltaja liikkeelle.
- Viidesluokkalaisten tulokset olivat viime vuonna pääosin hyviä.

# Viidesluokkalaisten toimenpiteet

## HAASTA VANHEMPI LIIKKEELLE BINGO

 PYÖRÄILY	 KÄVELY	 METSÄRETKI
 UINTI	 FRISBEEGOLF	 KUNTOPORTAAT
 VAPAA VALINTA	 PIHATYÖT/KOTITYÖT	 JUMPPA

LIKKUKAA YHDESSÄ 😊

PAPERIN KÄÄNTÖPUOLELLA ON EHDOTUS JUMPAKSI, MUTTA VOITTE JUMPATA TEILLE SOPIVALLA TAVALLA.



## Kasiluokkalaisten toimenpiteet

- Tsemppikortit liikunnanopettajalta.
- Mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen valitsemaltaan toimijalta.
  - Nuorille on tärkeää, että saavat valita tutun aikuisen.



# Kasiluokkalaisten toimenpiteitä

## HAASTA HUOLTAJA LIIKKEELLE!

Teillä on helmikuu aikaa kerätä yhteisiä liikuntahetkiä. Voitte vapaasti valita liikuntamuodot. Kirjatkaa ylös liikuntamuoto, päivämäärä, liikuttu aika ja omat allekirjoitukset. Osallistuneiden kesken arvotaan palkintoja.

## MUKAVIA LIIKUNTAHETKIÄ YHDESSÄ!

Palauta lomake 3.3.25 koululle.

- Hyvinvointiohjaajan kerho kerran viikossa + kuntosalikerho
- Älykello lainaan halukkaille.
- Rentoutustuokio pitkällä välitunnilla.
- Haasta huoltaja liikkeelle –haaste

# Tulevia toimenpiteitä

- Move! –stipendin ideointi
- Juoksukoulu aloittelijoille keväällä
- Tsemppikortteja valmiina terveydenhoitajalla jaettavaksi
  - Jatkossa voi antaa kaiken ikäisille

Tavoitteena on, että jatkossa Move! –polku on osa Luumäen perusopetuksen normaalia toimintaa ja sen toteuttamiseen on riittävät resurssit.

