



Liikkuva koulu

Hyvinvointijohtamisen aamupäivä

Ajankohtaiset terveiset Liikkuvasta koulusta, Suomi liikkeelle -ohjelman avustukset perusopetukseen 2024

Lappeenranta 10.4.2024

Johtava asiantuntija Kirsi Naukkarinen, Liikkuva koulu, Opetushallitus

kirsi.naukkainen@oph.fi, p. 040-348 7884



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Likes
by jamk

Liikkuen läpi elämän

Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.



**LIKKUVA
AIKUINEN**

**IKI-
LIKKUJA**

**LIKKUVA
PERHE**

Toimintakulttuuri on hyvinvoinnin perusta

*Toimintakulttuuri perustuu
yhteisön arvoihin ja kykyyn toteuttaa niitä arjessa*





Liikkuva koulu

AKTIIVISEMPIÄ &
VIIHTYISÄMPIÄ
KOULUPÄIVIÄ

OPPIMISTA

OSALLISUUTTA

OSAKSI
RAKENTEITA

LISÄÄ
LIIKETTÄ

RESURSSIT

ASENTEET

VÄHEMMÄN
ISTUMISTA

KONKREETTISET
TOIMENPITEET

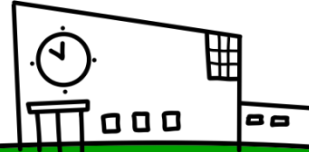
HYÖTY

YHDESSÄ
JA PITKÄ-
JÄNTEISESTI

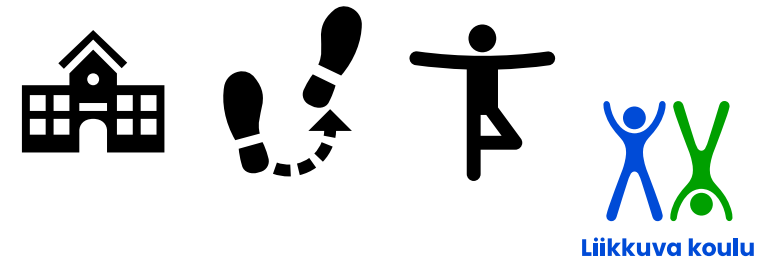
- JOKAINEN
KOULU OMALLA
TAVALLAAN.

LIIKKUVA

KOULU!



Hyödyt ja ratkaisut



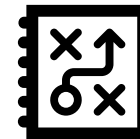
40 % vähän liikkuvan lapsen reippaasta liikunnasta tapahtuu koulupäivän aikana.



97 % koulujen henkilöstöstä kokee koulupäivän aikaisen liikumisen edistävän kouluviihtyvyyttä.



94 % koulujen henkilöstöstä kokee oppilaiden välituntiliikunnan edistävän työrauhaa.



Eryteisesti oppitunnin aikainen taukoliikunta ja opetukseen integroitu liikkuminen ovat yhteydessä hyviin oppimistuloksiin.



Aktiivinen osallistuminen välituntiliikuntaan oli positiivisesti yhteydessä oppilaiden vertaissuhteisiin koulussa.



Motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät käsi kädessä, ja motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen välittävät liikumisen vaikutuksia oppimiseen.

”

Liikkuva koulu -ohjelma on onnistunut vahvistamaan koulujen kapasiteettia liikkumisen lisäämiseksi niin toimintakulttuurin muutoksen kuin välinevarusteluiden osalta.

Arvioinnin mukaan koulupäivän liikunnallistaminen on monissa kouluissa kesken. Erityistä huomiota tulee jatkossa kiinnittää yläkouluihin, vähän liikkuviin ja yhdenvertaisuuteen.

[Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015–2018 arvioinnin tulokset. Karvi 2019](#)



Toiminnan jatkuvuuden turvaamisen muistilista



- Myönteinen suhtautuminen, johdon tuki ja pitkäjänteinen työ
- Kuntakoordinointi ja koulun vastuuhenkilöt: yhdysopettajat ja/tai tiimi
- Osaksi rakenteita, toiminnan kirjaaminen esim. koulun toimintasuunnitelmaan, opiskeluhuoltosuunnitelmaan
- Resurssit esim. henkilöstön kouluttaminen, vastuupettajien mahdolliset korvaukset, välineet
- Monialainen yhteistyö, esim. oppilashuolto, eri hallintokunnat, järjestöt, yritykset
- Nykytilan arviointi: toiminnan seuraaminen ja arviointi → toimii myös kuntatasolla esim. hyvinvointisuunnitelmien mittarina



Liikkuva koulu -toiminnan koordinointi kunnissa

Koordinaattorikyselyn tuloksia keväältä 2023

Liikkuva koulu -toiminnan kuntatason koordinointi on yksi keskeisimmistä tekijöistä toiminnan vakiintumisessa ja juurtumisessa koulujen toimintakulttuureihin. Tämä raportti esittelee Liikkuva koulu -toiminnan vakiintumisen ja koordinoinnin tilaa kunnissa sekä koordinaattoreiden työnkuvaa.



[Lähde: Liikkuva koulu -toiminnan koordinointi kunnissa: Koordinaattorikyselyn tuloksia keväältä 2023-raportista](#)

Suomi liikkeelle: Liikkuva koulu ja Move!-prosessi



- Opetus- ja kulttuuriministeriö avasi Suomi liikkeelle -ohjelman valtionavustukset **Liikkuva koulu -toimintaan, Move!-prosessin liikuntaneuvontaan** sekä Liikkuva opiskelu –toimintaan (korkeakoulut) lukuvuodelle 2024–2025.
- Avustusten päätavoitteena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja vakiintumista peruskouluissa ja korkeakouluissa sekä peruskouluikäisten lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan kehittämistä.
- Suomi liikkeelle -ohjelmassa liikuntaneuvonta laajennetaan koskemaan kaiken ikäisiä ja sitä kohdistetaan erityisesti liian vähän liikkuville ja terveytensä sekä toimintakykynsä kannalta siitä eniten hyötyville.
- Avustusta voidaan myöntää kunnille ja yksityisille koulutuksen järjestäjille
- [Haku on avoinna 3.4.2024 9:00 - 8.5.2024 16:15](#)
Aluehallintovirastot pyrkivät tekemään päätökset 19.6.2024 mennessä.
- Hakuinfon (5.4.2024) [tallenne](#) (katsottavissa 19.4 asti)

Liikkuva koulu (5M€)

- Edistää liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja vakiintumista perusopetuksessa, lisätä perusopetusikäisten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa
- Erityisesti toivotaan painotettavan yläkoululaisten ja vähemmän liikkuvien koululaisten kohderyhmiä.
- Liikkuva koulu -toimenpiteet voivat kohdistua esimerkiksi
 - henkilöstön ja oppilaiden osaamisen kehittämiseen ja asenteiden muuttamiseen,
 - fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen (mukaan lukien fyysisesti rasittava liikunta) oppitunneilla, välitunneilla ja koulupäivän aikana
 - koulun ulko- ja sisäolosuhteiden muuttamiseen fyysistä aktiivisuutta tukevimmitseksi.

Move!-prosessi ja liikuntaneuvonta (2M€)

- Tukea Move!-prosessin kehittämistä ja liikuntaneuvontaa perusopetusikäisille
- Liikuntaneuvonnan toimenpiteinä voidaan esimerkiksi rakentaa ja toteuttaa prosessi, jossa Move!-mittausten jatkotoimena annetaan liikuntaneuvontaa ja -tukea sitä tarvitseville lapsille ja nuorille.
- Liikuntaneuvontaa voidaan kehittämissankkeessa antaa myös muille kuin Move!-mittausten kohderyhmänä olevien vuosiluokkien lapsille ja nuorille.

Kunta koordinoi hanketta kehittämällä toimintaa tukevia rakenteita, toimintatapoja ja yhteistyötä yli koulu-, sektori- ja hallintorajojen.

Jokainen hanke voi kehittää aktiivista toimintakulttuuria omalla tavallaan, organisaation omien tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Hankkeiden tavoitteena on pysyvät, rakenteelliset muutokset, jotka lisäävät koulupäivien liikunnallisuutta

Nykytilan arviointi



Mikä?

Itsearvioinnin pedagoginen työkalu koulun liikunnallisen toimintakulttuurin **toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen**

Miksi?

- Auttaa hahmottamaan
 - toiminnan nykytilan: niin vahvuudet kuin kehittämisen kohteet
 - kokonaisuuden: mitä kaikkea liikkumisen edistäminen voi pitää sisällään
- Toimii herättelijänä ja apuna henkilökunnan välisessä keskustelussa
- Lisää yhteisöllisyyttä, kun lapset ja nuoret osallistuvat mahdollisuuksien mukaan prosessiin
- Varmistaa toiminnan jatkuvuuden ja asia ei jää unholaan (vuosikello)
- Vuosittain tehtävä arviointi auttaa seuraamaan toiminnan kehittymistä
- Dokumentoi toiminnan tilaa esim. **avustushakemuksia** ja hyvinvointikertomusta varten

[Nykytilan arviointi - Liikkuva koulu](#)

Nykytilan arvioinnista saa parhaan hyödyn, kun se tehdään tiimityönä yhdessä keskustellen.

Arvioikaa yhdessä, miten liikunnallinen toimintakulttuuri koulussanne toteutuu.

Koulun ja opiskeluhuollon henkilöstön lisäksi myös oppilaat voivat osallistua arviointiin.

Hyödyntäkää hankkeen kehittämiskohtien tunnistamisessa Nykytilan arvioinnin tuloksia

Nykytilan arvioinnit Etelä-Karjalasta

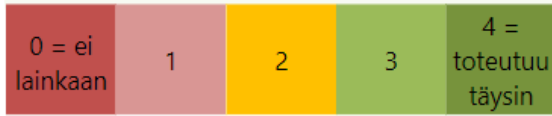


Kunta	NTA-arvioinnit 2022-23	NTA-arvioinnit 2023-24 (tilanne 2.4.2024)
Imatra	0	4
Lappeenranta	1	16
Lemi	0	0
Luumäki	0	0
Parikkala	1	0
Rautjärvi	0	0
Ruokolahti	0	0
Savitaipale	0	0
Taipalsaari	1	1

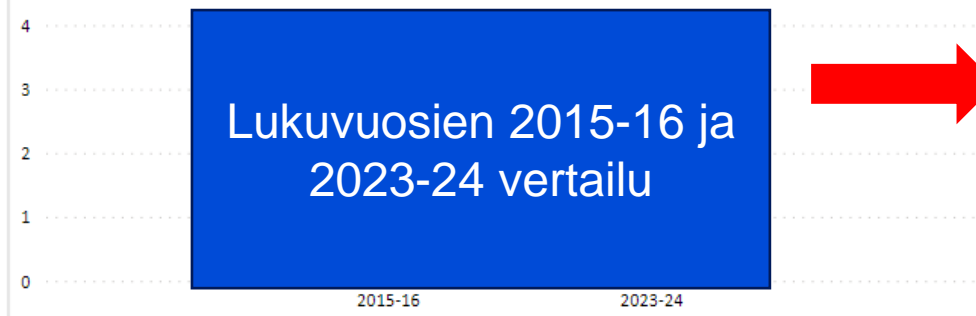


Toiminnan organisoiminen

Arviointiasteikko



Osa-alueen keskiarvo lukuvuosittain



Vastausten lkm lukuvuosittain ja koulumuodoittain

lukuvuosi	alakoulu	yhtenäiskoulu	yläkoulu	Yhteensä
2015-16	16	6	3	25
2023-24	10	5	1	16
Yhteensä	26	11	4	41

Kuntakoosteet

Valitse kunta

- Lappeenranta
- Kontiolahti
- Kotka
- Kuopio
- Lahti
- Lappeenranta
- Liperi
- Lohja
- Mikkeli
- Naantali
- Nurmijärvi
- Oulu

Valitse AVI-alue

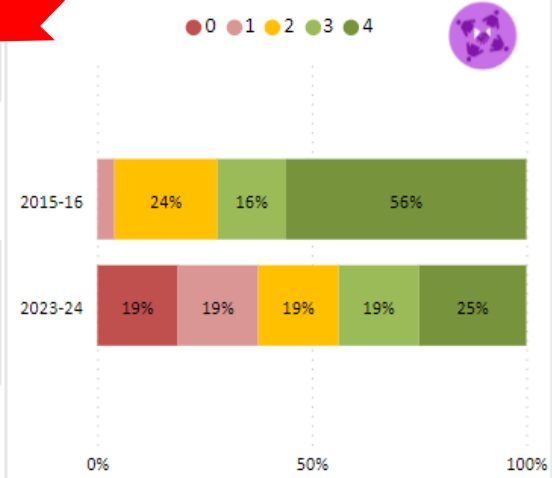
All

Lukuvuosi

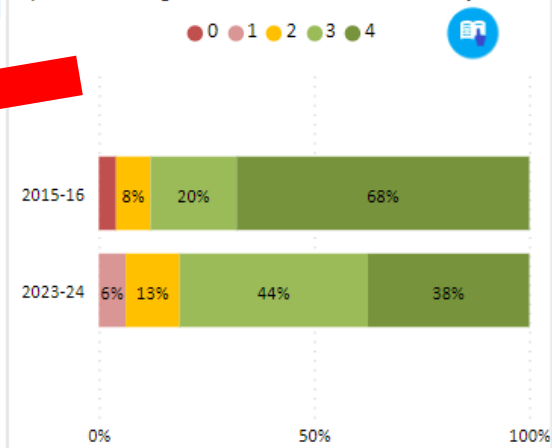
Valitse lukuvuosi

- 2015-16
- 2016-17
- 2017-18
- 2018-19
- 2019-20
- 2021-22
- 2023-24

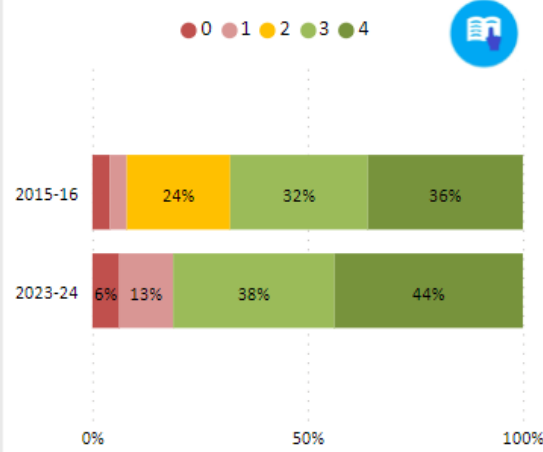
Kunta on tiimi, joka koordinoi Liikkuva koulu -toimintaa.



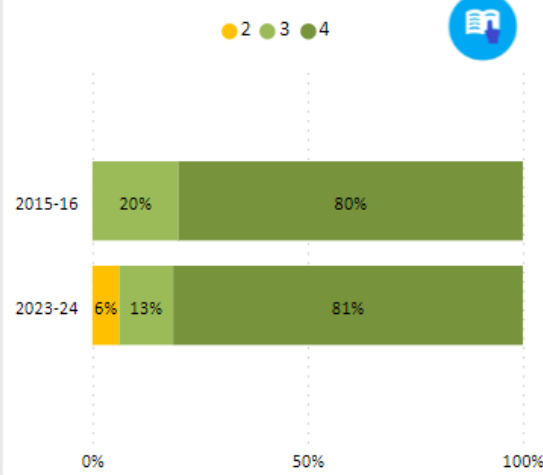
Liikkuva koulu -toiminta on kirjattu kuntastrategiaan, kunnan hyvinvointistrategiaan tai muuhun vastaavaan asiakirjaan.



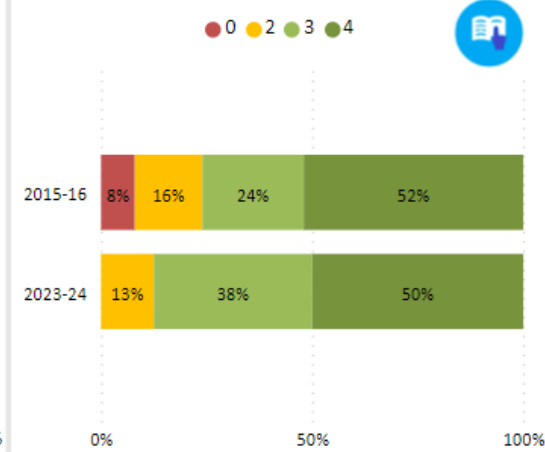
Liikkumisen edistämiseksi on valittu lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet.



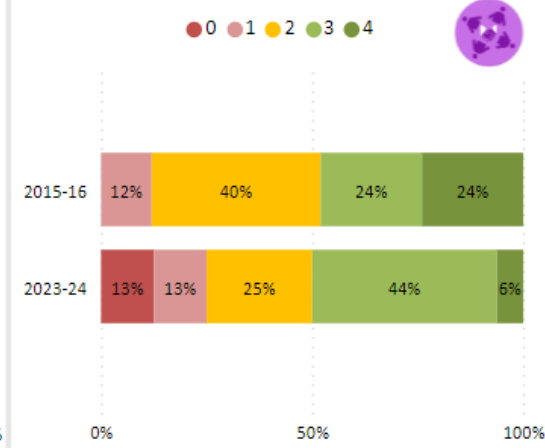
Rehtori on sitoutunut Liikkuva koulu -toimintaan.



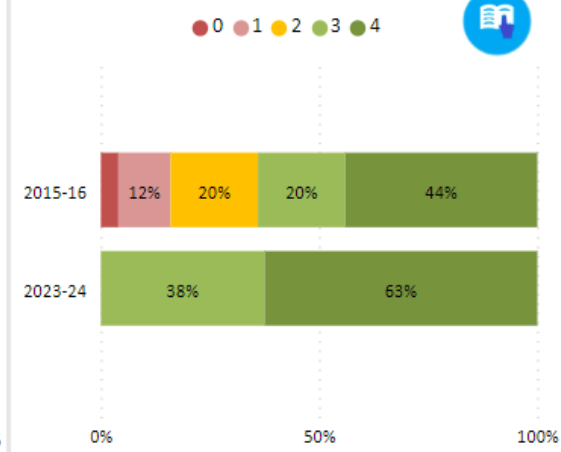
Koulupäivän aikainen liikkuminen on kirjattu osaksi koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmaa.



Opettajia osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallista oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin.



Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen on kirjattu koulun OPS:iin.



Mahdollista tarkastella koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittymistä

Vähän liikkuvat oppilaat

Move!-polun mahdollisuudet



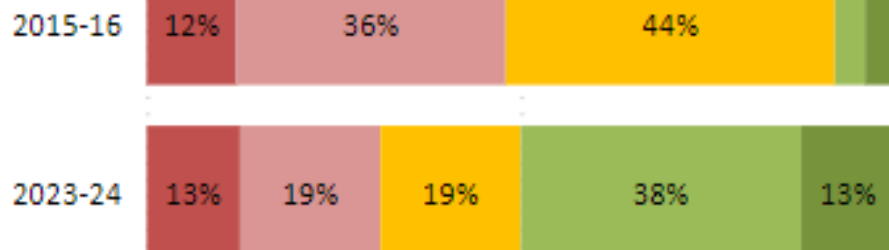
Liikkuva koulu

Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen

● 0 ● 1 ● 2 ● 3 ● 4



Lappeenranta

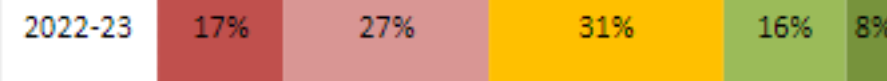


Koko Suomi



Opiskeluhoolto (kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori tai koulupsykologi) on mukana oppilaiden liikkumisen edistämisessä.

● 0 ● 1 ● 2 ● 3 ● 4



Kuntakooste (avustushaku 2024)



- 1) Koulut täyttävät Nykytilan arvioinnin sähköiseen lomakkeeseen
 - [Nykytilan arviointi - Liikkuva koulu](#)
 - Sovi aikataulusta koulujen kanssa!
- 2) Kun koulujen arvioinnit on syötetty sähköiseen järjestelmään, yhteydenotto sähköpostitse osoitteeseen nykytila@jamk.fi
 - Sovitaan kuntakoosteen aikataulusta
- 3) Kuntakooste lähetetään sähköpostitse tai tallennetaan [Seuranta-Virveliin](#), josta tiedot voi hakea itse
 - Sovitaan kuntakohtaisesti



STRATEGIA



TUKI



OLOSUHTEET



TOIMINTA

Tiedustelut:
nykytila@jamk.fi

Oppilaiden osallistumista ja osallisuutta tukeva maksuton työkalu



- Nykytilan arviointi 5.-9. luokan oppilaille ja toiselle asteelle
- Oppilaat voivat arvioida
 - omaa liikkumistaan koulupäivän aikana
 - oman koulunsa liikkumiseen liittyviä käytäntöjä
- Koulu saa tietoa oppilaiden näkökulmasta Liikkuva koulu -toimintaan sekä heidän ideoistaan toiminnan toteuttamiseksi

<https://liikkuvakoulu.fi/tyokalut/liikkuv-a-koulu-oppilaskysely/>

A screenshot of the Liikkuva koulu website. The header includes the logo and navigation links like 'Liikkuva koulu', 'Artikkelit', 'Kenelle?', 'Tukimateriaalit', and 'Yhteystiedot'. A dropdown menu is open under 'Työkalut', showing options: 'Nykytilan arviointi', 'Tarkistuslistat', and 'Oppilaskyselyt'. A red arrow points from the 'Oppilaskyselyt' option to a green box at the bottom of the page. The main content area has a heading 'Työkalut' and a paragraph of text. A background image shows a person's hands writing on a notepad.

Linkki kyselyyn saa sähköpostitse:
nykytila@jamk.fi



Liikkuva koulu

Kouluyhteisön
osallisuus



Koulumatkat,
välitunnit,
olosuhteet



Kohdennetut-
toimenpiteet



Oppitunnit



Organisointi



Liikkuva koulu
-toiminnan
hyviä käytäntöjä

Yhteistyö





- Myönteinen suhtautuminen, johdon tuki ja pitkäjänteinen työ
- **Kuntakoordinointi** ja koulun vastuuhenkilöt ja/tai tiimi
- Toiminnan kirjaus vuosisuunnitelmiin ja ohjaaviin asiakirjoihin
- Yhdenvertaisuus, tasa-arvo, saavutettavuus ja esteettömyys
- Nykytilan arviointi ja vuosikello.



- Vähennetään istumista, paikallaanoloa ja staattisia työasentoja.
- Pidetään opetuksessa liikettä lisääviä taukoja.
- Käytetään liikettä lisääviä toiminnallisia menetelmiä.
- Hyödynnetään teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi.
- Muokataan opetustiloja tukemaan toiminnallisuutta.
- Hyödynnetään tutoropettaja-toimintaa vertaisoppimisen ja toiminnallisuuden lisäämisessä.



- Koko kouluyhteisön osallisuus toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.
- Oppilaiden osallisuus esim.
 - välituntitoiminta ja vertaisliikuttaminen
 - välituntivälineistön hankinnat
 - kouluympäristön kehittäminen aktiivisemmaksi
- Tapahtumat ja tempaukset
- Oppilaiden nykytilan arviointi



- Kannustetaan oppilaita fyysisesti aktiivisiin koulumatkoihin.
- Lisätään liikuntatilojen käyttöä opetuksesta vapaina aikoina.
- Pitkille välitunneille liikkumista tukevaa toimintaa.
- Yläkoulujen toimintavälkät.
- Kehitetään olosuhteita, että ne kannustavat fyysiseen aktiivisuuteen ja asentojen vaihteluun.
- Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena.



- Kehitetään erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden tunnistamista ja heille tarjottavaa tukea.
- Kohdennettuja palveluita tietyille ikä- tai kohderyhmälle, esimerkiksi yläkoulu ja tytöt
- Kehitetään fyysistä hyvinvointia tukevia toimenpiteitä osana aktiivista toimintakulttuuria, kuten fyysisen kunnon kehittäminen, liikkuvuuden tai motoristen taitojen tukeminen.
(esim. Pulssi-tunnit)



- Koulun sisäinen yhteistyö
- Kehitetään liikkumisen ja liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia koulupäivän aikana tai sen välittömässä läheisyydessä.
- Moniammatillinen yhteistyö mm. opiskeluhoolto, kunnan eri toimialojen kanssa (esim. nuoriso-, liikunta- ja tekninen toimi), hyvinvointialueet, muut koulut, kunnat, oppilaitokset, liikuntaseurojen, kansanterveysjärjestöjen, seurakuntien, yritysten ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa.



Liikkuva koulu

Kouluyhteisön
osallisuus



Koulumatkat,
välitunnit,
olosuhteet



Kohdennetut-
toimenpiteet



Oppitunnit



Organisointi



Katso lisää ideoita
www.liikkuvakoulu.fi

Yhteistyö





Liikkuva koulu

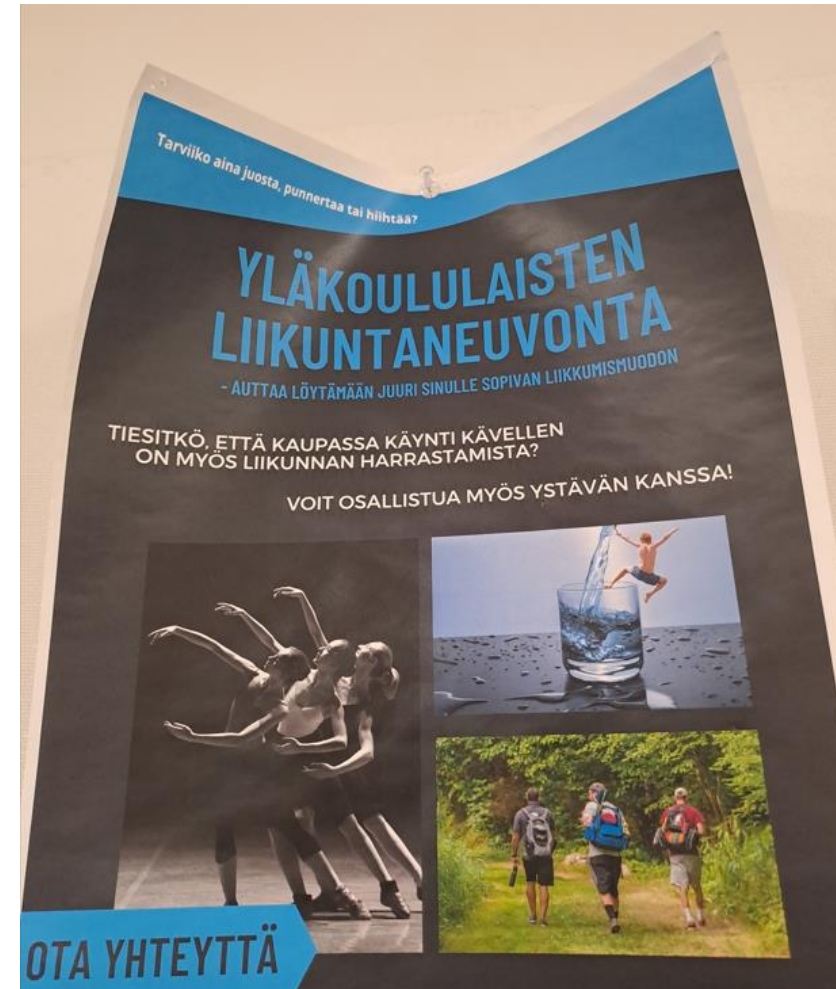
Liikuntaneuvonta perusopetuksessa

Liikuntaneuvonta perusopetuksessa

- Liikuntaneuvonnalla tuetaan, ohjataan ja kannustetaan yksilöitä ja ryhmiä liikunnalliseen elämäntapaan, joka edistää hyvinvointia, terveyttä, elämänlaatua ja oppimista.
- Liikuntaneuvonnan palveluketju tarkoittaa monen osapuolen tiivistä yhteistyötä, jossa toimijoiden roolit ja sovitut käytännöt on kuvattu, jokainen tietää tehtävänsä ja vastuunsa ja kaikilla on yhteinen päämäärä.

Liikuntaneuvonta voidaan järjestää esimerkiksi siten, että liikuntaneuvoja on mukana koulupäivän arjessa

- Liikuntaneuvontaan ohjautumisen reitit voivat olla moninaiset, esimerkiksi Move!-mittausten perusteella tai opiskeluhuollosta.
- Liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena toimintana.



Kuva Kanavan koululta Lempäälästä



Liikkuva koulu

**Hyvinvointitiedon
hyödyntäminen johdetusti,
yhteisöllisesti ja avoimesti**

Mitä seuraavat tiedot kertovat? Mihin toimenpiteisiin ne johtavat?

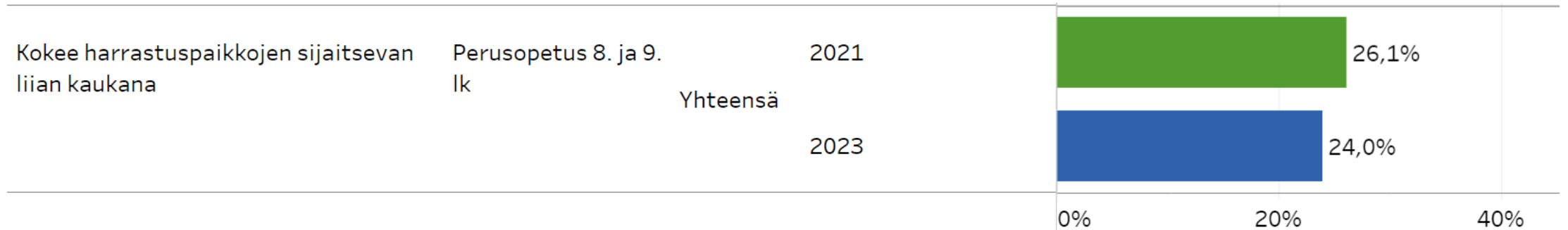


- Kouluterveyskyselyn tulokset:
<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinto/Navigointisivu>
(Mitä vahvistetaan, mitkä olivat huolestuttavimmat tulokset?)
- Move! –tulokset:
 - <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>
 - <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>
- TEA –viisarin tulokset: <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset>
- Liikkuva koulu Nykytilan [arvioinnin tulokset](#)
 - Strategia, toiminta, olosuhteet, tuki

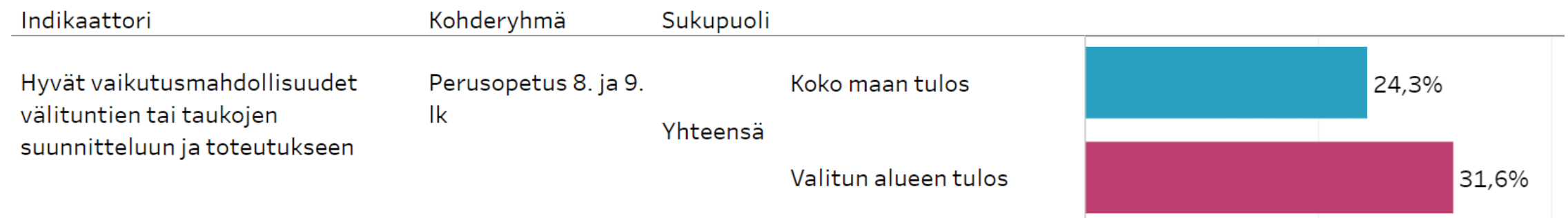
TEA-viisari: Etelä-Karjalan hyvinvointialue



Viisi myönteistä tulossa suhteessa aiempaan tiedonkeruuseen



Viisi myönteisintä tulosta suhteessa koko maan tulokseen, Etelä-Karjalan hyvinvointialue



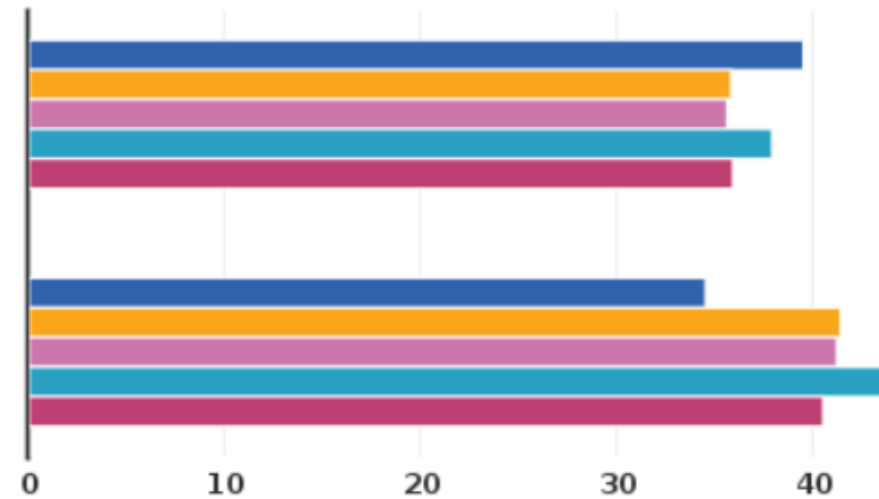
Move!-mittausten tuloksia Etelä-Karjalan hyvinvointialueelta



Alue: Etelä-Karjalan hyvinvointialue **Sukupuoli:** Yhteensä

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky



2019

2020

2021

2022

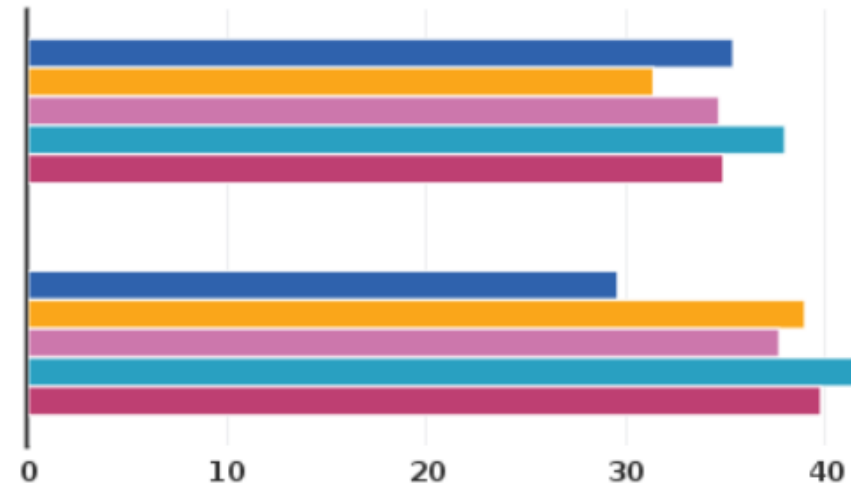
2023

Alue: Etelä-Karjalan hyvinvointialue **Sukupuoli:** Naiset



Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

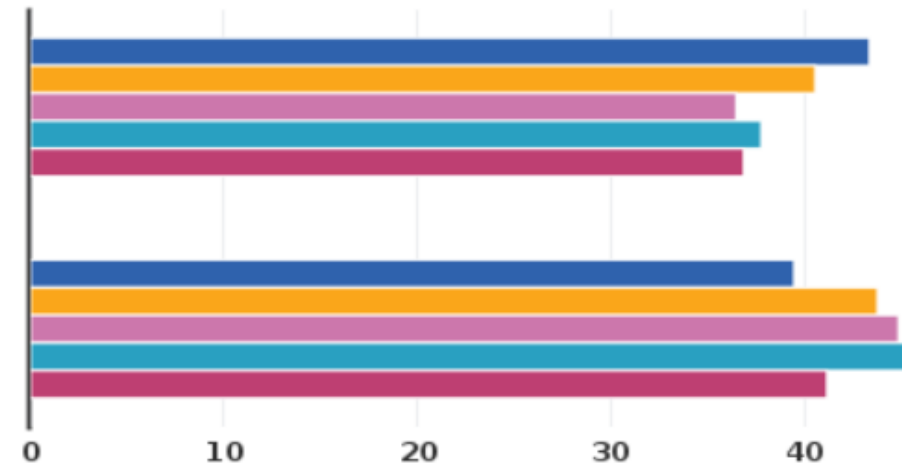
Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky



Alue: Etelä-Karjalan hyvinvointialue **Sukupuoli:** Miehet

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky



2019

2020

2021

2022

2023

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
- Yhteistyö prosessin kehittämisessä, palveluiden tuottamisessa sekä viestinnässä opetus- ja liikuntapalveluiden, kouluterveydenhuollon sekä paikallisten kumppaneiden, kuten järjestöjen ja yritysten kanssa.
- **Oppilaille tarjottava yksilöllinen tai ryhmämuotoinen tuki fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen** (liikuntaneuvonta)
- Oppilaiden osallisuus prosessin kehittämisessä
- Toiminta rakenteisiin, kirjaukset vuosisuunnitelmiin ja ohjaaviin asiakirjoihin (mm. opiskeluhuoltosuunnitelma)



Tavoittaminen ja tunnistaminen:

Millä kriteereillä kohderyhmä tavoitetaan ja tunnistetaan? Kenelle palvelua tarjotaan?

Puheeksi ottaminen:

Kenen tehtävä on ottaa puheeksi? Miten heidät sitoutetaan/tuetaan?

Ohjaus:

Yleisimmät ohjautumisen käytännöt: Miten neuvontaan ohjataan?

Liikuntaneuvonta prosessi:

Miten liikuntaneuvonta toteutuu? Kesto? Tapaamisten määrä?

Omatoiminen ja/tai ohjattu liikkuminen:

Miten omatoimista/ohjattua liikkumista tuetaan?

Hyvinvointialue

- terveydenhuollon palvelut
 - neuvola
 - koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
 - kuntoutus- ja terapiapalvelut
 - terveyskeskuksen muut palvelut, esim. terveys- ja ikäkausitarkastukset
- sosiaalipalvelut
 - lapsiperheiden sosiaalipalvelut
 - aikuissosiaalityö ja työikäisten palvelut
 - vanhuspalvelut
 - vammaispalvelut



Kunta

- sivistyspalvelut
 - liikuntapalvelut
 - varhaiskasvatus
 - esi- ja perusopetus
 - lukio ja ammatillinen koulutus
 - vapaa sivistystyö
 - nuorisopalvelut
 - kirjastopalvelut
 - kulttuuripalvelut
- yhdyskuntasuunnittelu
 - asuinympäristö ja lähipalvelut
 - luontopalvelut



Muut toimijat

- järjestöt
- urheiluseurat
- Yhdistykset (esim. MLL)
- seurakunnat, kirkolliset yhteisöt
- yritykset



liikunta- neuvonta

Esim. matalan kynnyksen liikuntaryhmät

työterveyshuolto,
työllisyyspalvelut

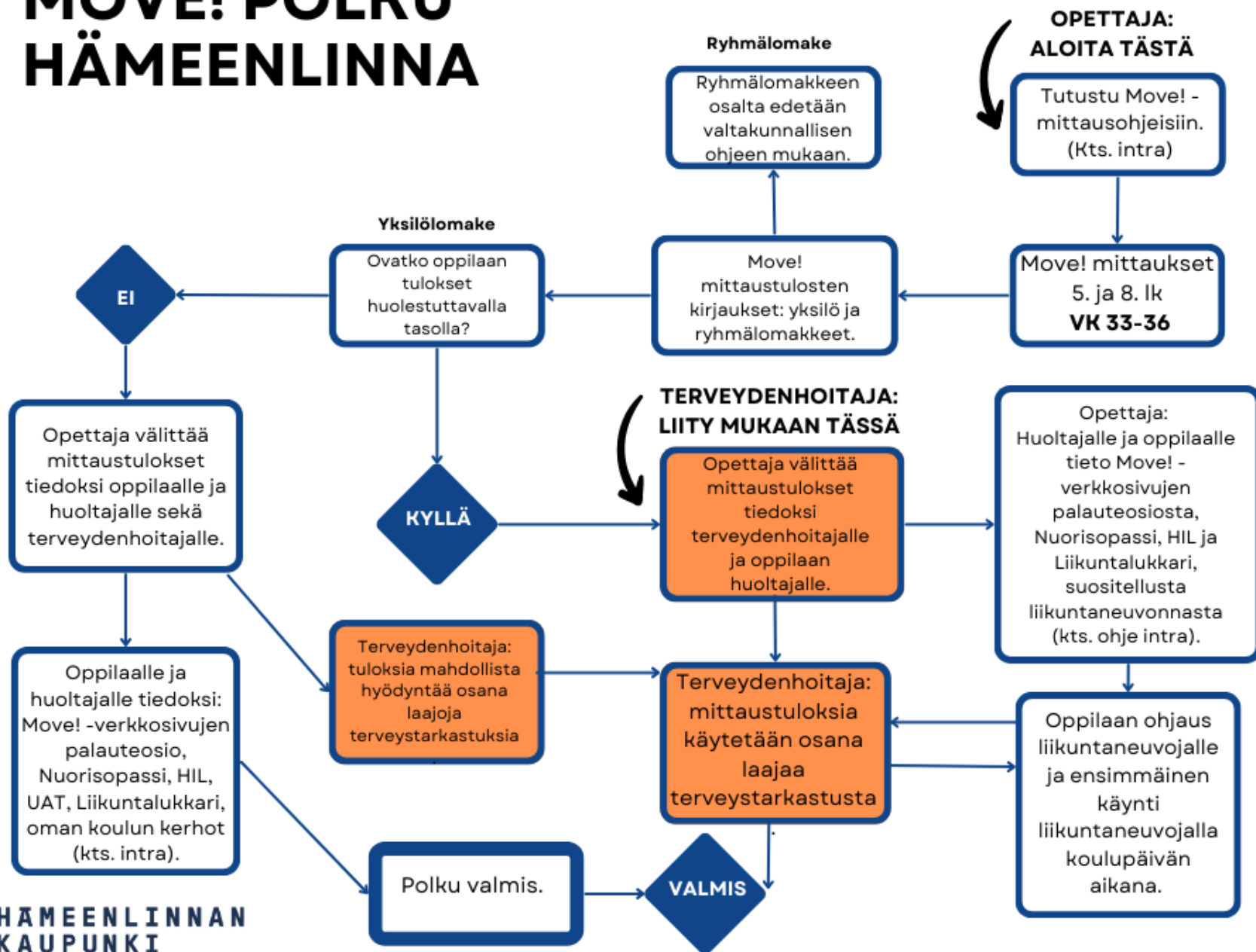
asukasosallisuus

Move!-polku

Jokainen on tärkeä osa polkua ja kukaan ei tee työtä yksin



MOVE! POLKU HÄMEENLINNNA



Useassa kunnassa osana
perusopetusikäisten liikuntaneuvontaa
hyödynnetään Koulu PT –toimintaa.

<https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaali/personal-trainer-toimintamalli/>



Viljakkalan
KOULU-PT
PAIKALLA MAANANTAISIN KLO 8-14

**Kaipaatko tukea
liikunnan aloittamiseen
tai vinkkejä harrastuksen
löytämiseen?**

VARAA AIKA KOULUPT:LLE OHEISEN QR-KOODIN KAUTTA TAI
OSOITTEESTA: [HTTPS://LINK.WEBROPOL.COM/S/KOULUPT](https://link.webropol.com/s/koulupt)
VOIT OLLA MYÖS SUORAAN YHTEYDESSÄ PT:SEEN

Kuvat Ylöjärven ja Salon Koulu –PT-toiminnasta



KOULU-PT.

ESSI ANTAA VINKKEJÄ
LIIKUNTAAN JA HYVINVOINTIIN
LIITTYVISSÄ KYSYMYKSISSÄ.
KAIPAAT SITTEEN APUA OMAN
HARJOITTELUN
SUUNNITTELUSSA TAI VAIKKA
RAVINTOASIOISSA, TULE
ROHKEASTI JUTTELEMAAN.

”Olisi mukavaa jos vaikka kerran viikossa jokainen luokka saisi yhden pidemmän välitunnin (joka ei olisi ruokavälitunti) jolloin saisi mennä vapaasti liikuntasaliin.”

”Ehkä joskus osa oppitunneista voitaisiin pitää ulkona. Mutta useimmiten tahdon vain pitää niitä sisällä.”

Kiitos ja aktiivista kevättä!

Mikä motivoisi liikkumaan?

”Jos olis kavereita”

”Palkinnot!”

”Paremmat olosuhteet”

”Tunneilla voisi olisi enemmän liikunnallisia tai toiminnallisia tehtäviä”