

Move! kehittyä – kuntaesimerkkinä Helsinki

Projektipäällikkö Minna Paajanen

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

Helsinki

Kaupungin peruskouluja yli 100.

Peruskoululaisia yhteensä 52 253.

Kaupungin työntekijöitä 38 000.

Mitä teemme?

1. Move! ei ole vain koulujen asia

- Poikkihallinnollinen ohjausryhmä perustettu

2. Opimme muilta kaupungeilta

- Käynnissä 7 suurimman kaupungin Move!-hanke

3. Tuemme kouluja mittausten toteuttamisessa

- Huoneentaulut, Move!-kansiot ja viestintä

4. Lisäämme liikkumista jokaiseen päivään

- Liikkumishjelma Helsingin strategisena kärkenä
- Koululaisten kampanja syksyllä 2020

5. Seuraamme ja hyödynnämme Move!-tuloksia

- Move!-tulokset ovat kaupungin yksi strategisista mittareista



1 Move! ei ole vain koulujen asia

Toimialojen yhteinen ohjausryhmä:

- Mukana perusopetus, kouluterveydenhuolto, oppilashuolto, liikunta- ja nuorisopalvelut sekä syrjäytymisen ehkäisy ja liikkumisen kärkihankkeet

Move!-prosessi piirretty

- Mitä tapahtuu ennen mittauksia, miten mittaukset tehdään sujuvasti ja mitä tapahtuu mittausten jälkeen.

Mittaustulosten hyödyntäminen

- Move!:n hyödyntäminen yksilö-, perhe-, alue-, palvelu- tai kaupunkitasolla



2 Opitaan muilta kaupungeilta

- 7 suurimman kaupungin Move!-hanke
- Hyvien käytäntöjen kokoaminen ja osaamisen vahvistaminen mittausten toteuttamisessa, tulosten kirjaamisessa sekä tulosten hyödyntämisessä kouluissa ja kouluterveydenhuollossa.
- Liikkumiseen kannustaminen, liikkumismahdollisuuksien tarjoaminen jokaiselle lapselle yksilölliset tarpeet huomioiden
- Lasten ja nuorten osallistaminen



3 Tuetaan kouluja mittausten toteuttamisessa

- Move!-huoneentaulu
- Konkreettiset Move!-kansiot
- Sisäisen viestinnän sivut ja kaupunkitasoinen sähköpostiosoite

Move! -mittaukset – Mikä? Miksi?

Fyysisen toimintakyvyn Move! -mittaukset kuuluvat 5. ja 8. luokan opetussuunnitelmiin. Mittausten tavoitteena on kannustaa oppilaita arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysistä toimintakykyään. Kehon hyvä liikkuvuus, voima ja kestävyys edistävät monin tavoin arjessa jaksamista ja hyvinvointia ja terveyttä. Liikunnallisuus on yhteydessä oppimis- ja keskittymiskykyyn.

Move! on pedagoginen työkalu, joka mahdollistaa liikunnanopetuksen, kouluterveyden- ja oppilashuollon sekä liikuntatoimijoiden yhteistyön ja ennakoivan otteen lasten ja nuorten hyvinvoinnin parhaaksi. Mittauksissa ei ole kyse testistä tai kilpailusta. Tuloksia ei myöskään käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Tällä hetkellä vain kolmannes koululaisista liikkuu riittävästi ja 95% ylittää ruutuikaosuosituksen. Osalla lapsia fyysinen toimintakyky ei enää riitä arjen tilanteista selviämiseen.

Helsinki on nostanut liikkumisen kärkihankkeeseen ja palveluiden yhteiseksi asiaksi. Move!-mittausten kehittämisen lisäksi koulupihoja kunnostetaan ja koululaisia aktivoidaan kulkemaan koulumatkat kävelen tai pyörällä. Harrastusmahdollisuuksia lisätään. Liikkinen on vahvemmin osa koulupäivää.

Mitä Move! vaatii opettajalta?

1. Varmista koulun ajantasaiset yhteystiedot

Varmista, että koululle on määritetty Move! -yhteyshenkilö ja että yhteystiedot ovat oikein Opintopolku.fi -järjestelmässä. Näin varmistatte, että koulunne saa ajantasaista tietoa mittauksista sekä tunnukset tulosten syöttöä varten. Koulu määrittää Move! -yhteyshenkilönsä itse. Tarvittaessa pyydä koulunne Opintopolku-vastuukäyttäjää päivittämään koulunne tiedot tai vaihtoehtoisesti ottakaa yhteyttä: yhteis palvelut@opintopolku.fi

2. Tutustu Move! -sivustoon ja Opettajan käsikirjaan

Move! -sivut sisältävät kaiken olennaisen tiedon mittausten toteuttamisesta ja toimivista käytännöistä. www.oph.fi/move. Tutustu etenkin Opettajan käsikirjaan.

3. Kerro oppilaille ja huoltajille mittauksista hyvissä ajoin

Mittausosioita, kuten viivajouksua, pallonheittoa, etunojapunnerruksia tai kehon liikkuvuutta kannattaa harjoitella etukäteen. Painota, että kysymys ei ole testistä eikä kilpailusta. Liikkinen arjessa, koulumatkoilla ja vapaa-ajalla ovat mitä parasta voimistautumista mittauksia varten. Mahdollisuuksia liikkumiseen löydät www.helsinki.fi/move.

5. Huolehdi, että oppilaat vievät tuloslomakkeen kotiin ja palauttavat sen koululle

Mittausten jälkeen oppilaskohtainen tuloslomake toimitetaan lapsen huoltajalle. Huoltajan suostumuksella oppilaan tulokset luovutetaan kouluterveydenhuololle, joka hyödyntää niitä osana terveystarkastuksia. Lomakkeiden palautuminen kodista kouluun tulee varmistaa selkeällä ohjeistuksella.

4. Suunnittele mittausten toteutustapa ja toteuta mittaukset

Pohdi järjestetäänkö koulussanne erillinen päivä mittauksia varten vai tekeekö kukin luokka mittaukset omilla liikuntatunneillaan. Mittausten tekemiseen kannattaa varata aikaa kaksi kaksioistuntia. Pohdi tarvitsetko mittaustunneille apukäsiä esimerkiksi koulun muusta henkilökunnasta. www.oph.fi/move

6. Anna kannustavaa palautetta

Huomioi oppilaiden yksilölliset erot ja anna kannustavaa sekä liikkumiseen innostavaa palautetta. Tukimateriaalia mittaustulosten käsittelyyn löydät Move! -sivustolta.

7. Mittaukset syyskuun loppuun mennessä

Mittaukset tulee tehdä ennen laajoja terveystarkastuksia viimeistään syyskuun loppuun mennessä. Jos tarkastukset alkavat jo alkusyksystä, mittaukset voi tehdä jo 4. ja 7. vuosiluokan keväällä. Välttämättömät haasteet mittausten toteuttamisessa tutustumalla Move! -sivuston materiaaleihin.

8. Tulosten syöttäminen valtakunnalliseen järjestelmään

Move! -tulokset syötetään valtakunnalliseen järjestelmään. Yksittäisestä oppilaasta ei kerätä eikä julkaista tunnistettavia tietoja. Koulukohtaiset tunnukset tulosten syöttämiseen toimitetaan Move! -yhteyshenkilöille elokuussa. Koulu saa maksuttoman raportin oppilaiden tuloksista suhteutettuna valtakunnan tuloksiin.

4 Lisäämme liikkumista osana elämää



Arjen aktiivisuus on vähentynyt, myös lapsilla. Aiemmillä sukupolvilla liikkuminen oli ”pakollinen” osa elämää. Nyt näin ei ole ja seuraukset alkavat näkyä.

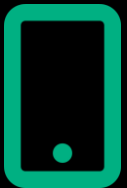
Koululaiset istuvat päivästänsä jopa 10 tuntia.



Vaikka noin 80 % harrastaa, vain kolmannes liikkuu riittävästi. Liikkumista ei voi jättää ainoastaan ohjattujen treenien varaan.



Liikkumisen määrä romahtaa yläkoulussa. 9.-luokkalaisista enää joka kymmenes täyttää liikkumisen suositukset.



Liike lisääntyy heti. Kysymys on ajattelutavasta, rutiineista – ei extratyöstä tai rakettitieteestä.

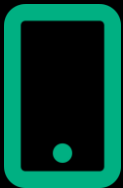
Aikuinen on esimerkki ja tärkein lapsen liikkeen mahdollistaja.

4 Lisäämme liikkumista osana elämää

Noin 60 toimenpidettä käynnissä



- 10 koulupihaa on kunnostettu vuosina 2019-2020
- Yläkouluikäisille on valmistunut digitaalinen harrastuspassi.
- Kaupunkipyörien määrä on kasvanut 2 430:een.
- Terveysasemilla on käynnistynyt liikkumisprojekti.
- Liikkuminen on ollut koulujen vanhempainiltojen teema syksyllä 2020.
- Jokaisella työntekijälle on asennettu taukoliikuntaohjelma.
- 70 %:lla kotihoidon asiakkaista on käytössä liikkumissopimus.
- Jokaiselle pikkulapsen ja koululaisen huoltajalle on painettu liikkumisinfo.
- KouluPT-toiminta on laajentumassa yli 20 kouluun.
- Jne. jne.



... ja kampanjoimme siitä

Mitä tarkoittaa tunti reipasta liikkumista päivässä?

Mitä Helsingissä voi tehdä?

Kuinka motivoida lasta?

Paljonko liikutaan?

Helsinki

Helsinki

Anna arjen liikuttaa

Lähes kaikki koululaiset harrastavat liikuntaa. Kuitenkin vain joka kolmas liikkuu riittävästi. Harrastaminen ei tarkoita automaattisesti riittävää liikkumista.

Tarvitaan lisää liikettä osana arkea. Jokainen askel on hyvinvointia.



Koululaisten kampanja





82%

riittävästi liikkuvista
koululaisista
kulkee kouluun kävellen
tai pyörällä.

Anna arjen
liikuttaa
helsinkiliikkuu.fi

Helsinki



83%

liikuntaharrastuksen
lopettaneista haluaisi
aloittaa uudelleen.

Anna arjen
liikuttaa
helsinkiliikkuu.fi

Helsinki



93%

riittävästi liikkuvista
koululaisista kokee
terveytensä erinomaiseksi
tai hyväksi.

Anna arjen
liikuttaa
helsinkiliikkuu.fi

Helsinki

Helsinki

5. Seuraamme ja hyödynnämme Move!-tuloksia

- Kaupungin johto seuraa Movesta kolmea mittausosiota 4 krt vuodessa
 - 20 metrin viivajuoksu
 - Etunojapunnerrukset
 - Kehon liikkuvuus (alaselän ojennus)
- Move! on Helsingin liikkumisohjelman yksi strategisista mittareista.
- Tulosraportit käsittelyyn laajasti perusopetuksessa, kouluterveydenhuollossa, liikuntapalveluissa ja johtopäätökset



Kiitos!



#HelsinkiLiikkuu

www.helsinkiliikkuu.fi

liikkumisvahti.hel.fi

minna.paajanen@hel.fi

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

