

Lahden Move!-polku: Yhteistyöllä kohti liikkumista lisääviä rakenteita

Anna-Sofia Kuoppalaakso,
Vaikuttava Move!-polku Lahes –hankekoordinaattori

Vaikuttava Move!-polku Lahes 1 & 2

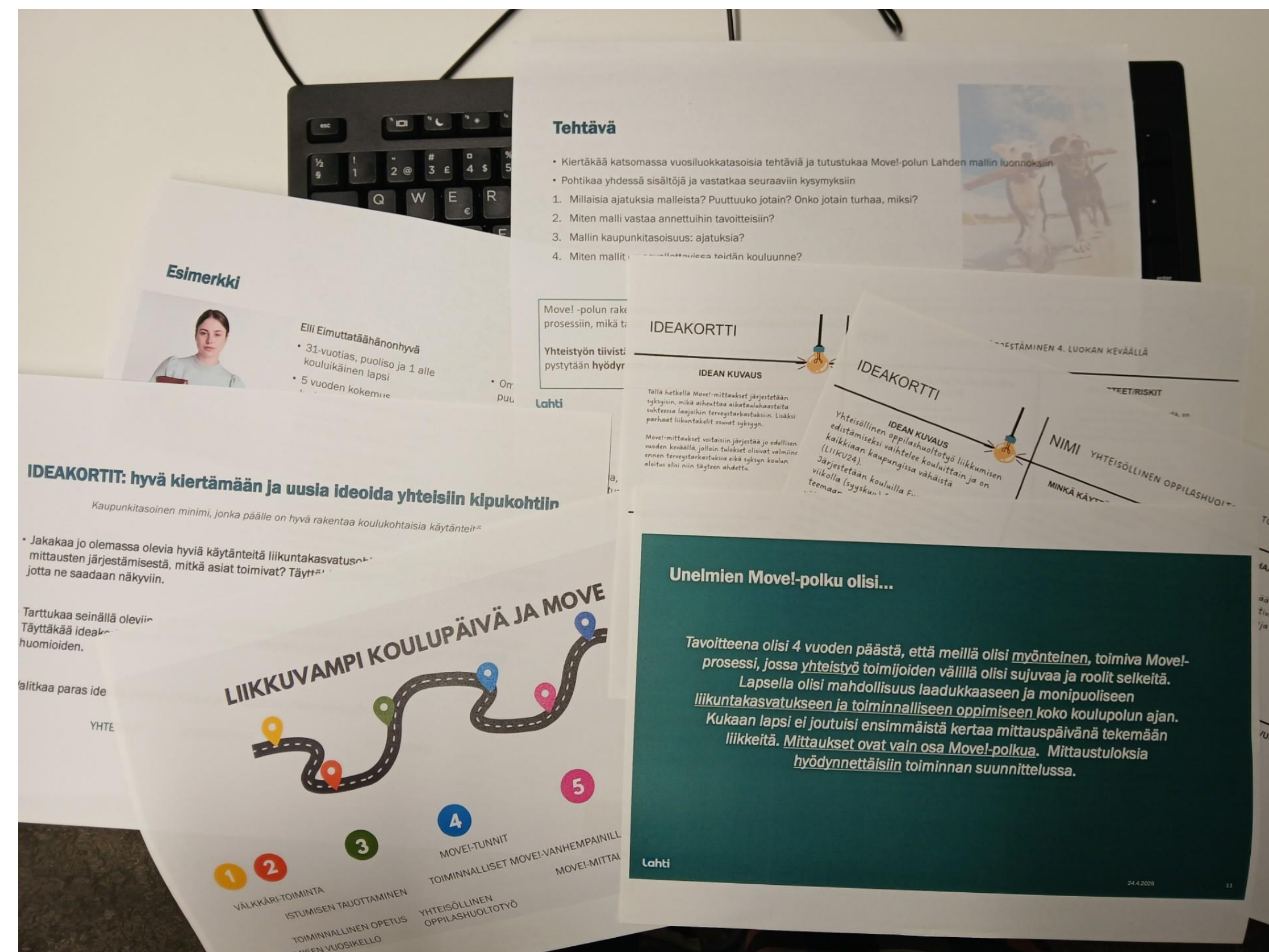
- **Tavoitteet**
 - 1. Rakentaa oppilaslähtöinen Move!-polku, joka**
 - tukee lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä
 - edistää lasten ja nuorten yhdenvertaisuutta Move!-prosessissa
 - sidotaan osaksi liikuntakasvatusohjelmaa ja liikkumisen edistämisen kokonaisuutta kouluilla
 - 2. Luoda liikuntaneuvonnan palvelupolun malli ala- ja yläkouluihin**
- Lahden kaupungin liikuntapalvelut ja perusopetuspalvelut – **yhdessä**
 - Yhteistyötahot mm. Päijät-Hämeen hyvinvointialue, kaupungin nuorisopalvelut, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
- **8/2024 ->**
- **Rahoitus:** Suomi liikkeelle -ohjelman Liikkuva koulu ja Move!-kehittämisavustukset



Yhteinen rakennusprosessi

- Nykytilan arviointi
 - Kaiken pohjana
 - Hyvät käytänteet ja kehityskohteet

→ Mittauskeskeisyydestä kohti oman toimintakyvyn ymmärtämistä ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista
- Työpajatyöskentely
 - Kehittäjäopettajat ja terveydenhoitajat yhdessä
 - Kaupunkitasoinen minimi, jonka päälle koulukohtaisia käytänteitä on hyvä rakentaa
- Palvelumuotoilun hyödyntäminen kehittämisprosessissa



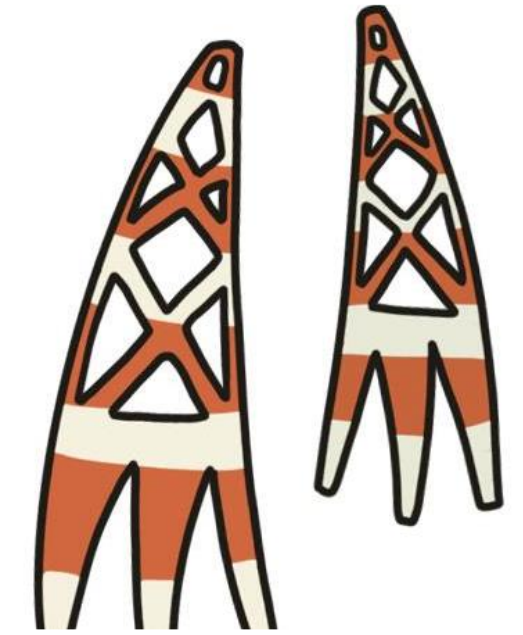
Oppilaiden ääni kuuluviin: Skidialogit

Kevään 2025 liikkumisteemaisissa Skidialogeissa lapset ja nuoret kokivat **koulupäivän aikaisen liikkumisen vaikuttavan omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen myönteisesti.**

Liikkumaan ryhtymisessä he kaipaavat **aikuisten tukea ja esimerkkiä.**

Lahden Move!-polkuun nostettiin Skidialogien perusteella omaksi kohdaksi **istumisen tauottaminen.**

”Tunnit aika lailla putkeen. Välillä kertausta, papereita, ei meillä muuten mitään. 45 minuuttia istutaan ja yritetään keskittyä ja kuunnella, ei jaksa.” Oppilas



SKIDIALOGI

- ✓ Erätauko-keskusteluun perustuva malli, jonka **tavoitteena on kuulla erilaisia ajatuksia ja kokemuksia käsiteltävästä aiheesta ja sitä kautta lisätä yhteistä ymmärrystä.**
- ✓ Hyödynnetään kaupungin kehittämisessä, kun halutaan ymmärtää lasten ja nuorten kokemuksia käsiteltävästä aiheesta.

Lahden Move!-polun keskiössä on oppilas.

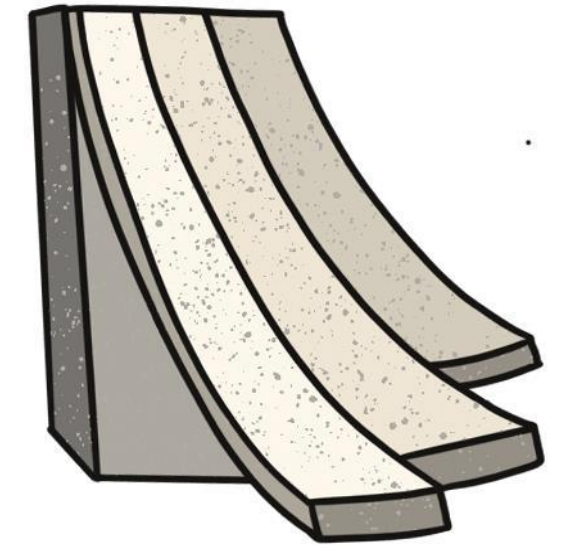
Move!-polku käsittää toimenpiteitä ja yhteistyön rakenteiden luontia **liikkumisen ja fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi** kouluilla.

Move!-mittaukset ovat osa Move!-polkua.

Move!-polussa Move!-mittauksiin valmistautuminen, niiden suorittaminen, palautteen antaminen ja tulosten monipuolinen hyödyntäminen ovat keskeisessä osassa.

Move!-polku on osa koulujen liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi tehtävää työtä.

MOVE! -polun Lahden malli



Liikkeelle lähtö

Move-polun mukaisesti

- Vuosiluokkatasoiset Move!-tunnit liikuntatunneilla (1. lk →)
- Istumisen tauottaminen koulun vuosisuunnitelman mukaisesti
- Move!-mittaukset teettävä opettaja ja kouluterveydenhoitaja sopivat, lukuvuoden Move!-käytännöistä (aikataulut, tiedonsiirto, viestintä, oppilaat joista herää huoli) elokuu

Mittaukset

Mittausten toteuttaminen

- Mittaukset toteutetaan Opetushallituksen ohjeiden mukaan
- Suositusajankohta alakouluille: 4. luokan kevät
- Viestintä koteihin yhteisen mallin mukaisesti
- Välitön palaute oppilaille

Tulokset

Luokkakohtainen koonti ja nostot

- Missä osa-alueissa menee hyvin? Missä kehitettävää?
- Palautetunti oppilaille, yhteistyö terveydenhoitajan kanssa
- Huoltajien tiedottaminen tuloksista luokan koontia hyödyntäen

Tulosten kirjaaminen valtakunnalliseen rekisteriin syksyllä 30.9. mennessä

Tulosten hyödyntäminen

Vahvuudet ja kehittämiskohteet

- Liikkumisen puheeksi ottaminen terveystarkastuksessa, jatko-ohjaus
- Koulukohtaisten tulosten käsittely OHR:ssä ja henkilöstön kanssa
- Koulukohtaisten tulosten hyödyntäminen yhteisöllisessä opiskeluhuoltotyössä
- Tulosten hyödyntäminen opetuksessa ja koulun toiminnan suunnittelussa
- Kaupunkitasoisten tulosten käsittely opetuksenjärjestäjän opiskeluhuoltoryhmässä ja tulosten hyödyntäminen päätöksenteossa kaupunkitasolla.

Seuranta

Seuranta ja arviointi

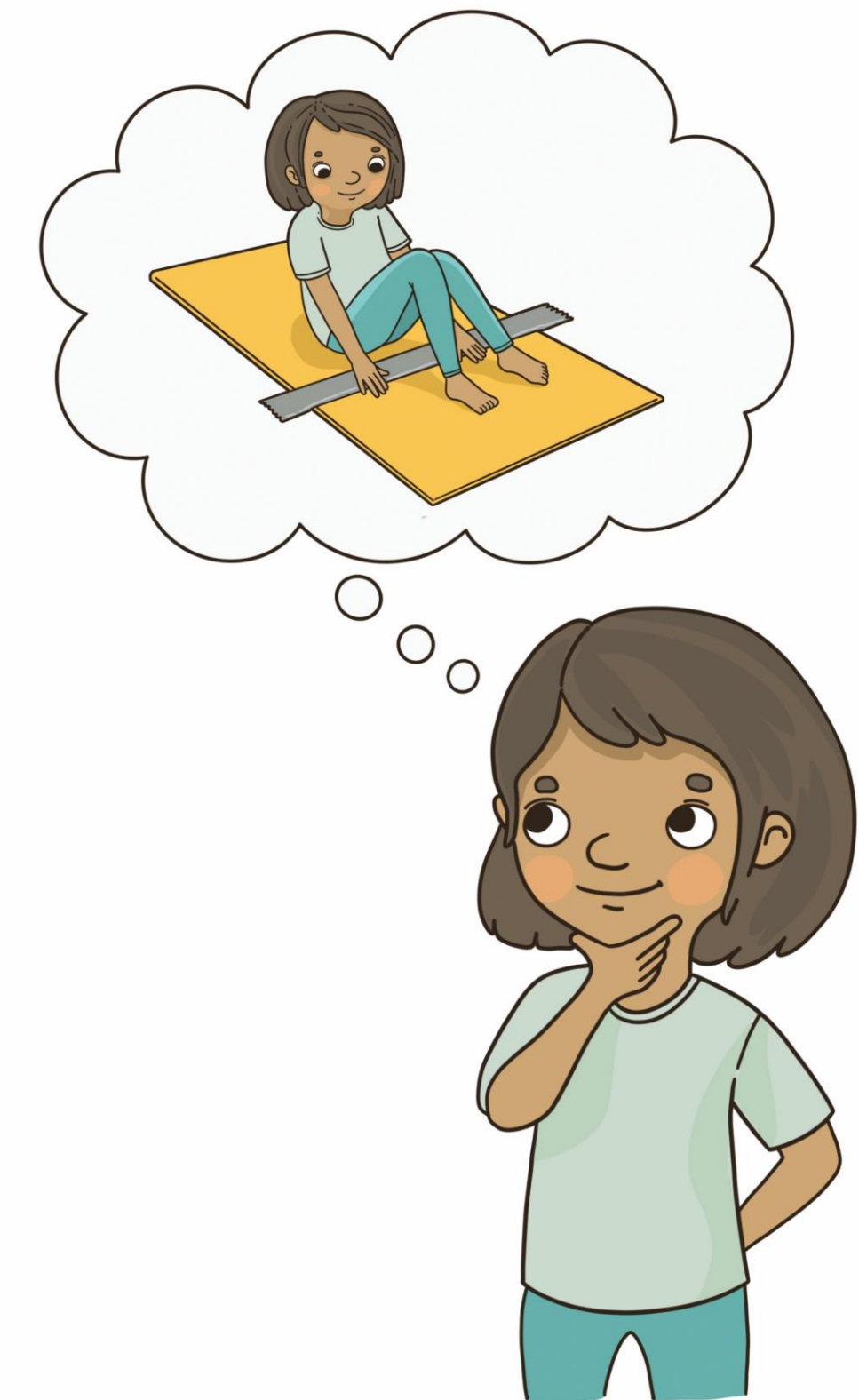
- Liikkuva koulu nykytilan arviointi, maaliskuu (JoRy + liikuntatiimi)
- Opiskeluhuollon itsearviointi
- Mitä kuuluu?-kysely
- Kouluterveyskysely
- TEAviisari

Tarvitaanko tarpeiden täyttämiseksi ulkopuolista tukea?

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen, liikkumisvuosisuunnitelman mukainen toiminta kouluilla.

Rakenteet, esimerkkejä

- Move!-polku **osa** kaupungin perusopetuksen liikuntakasvatusohjelmaa
- Oma liikuntakasvatusohjelman kehittäjäopettaja jokaisessa koulussa
 - Move!-polun koordinointi omalla koululla
- Istumisen tauottamisen seuranta Mitä kuuluu? –kyselyn avulla
- Move!-tulosten hyödyntäminen
 - Yksilö, ryhmä, koulukohtainen, kaupunkitasoinen
- Huoltajayhteistyö
 - Valmiit vanhempainiltamateriaalit ja viestintämateriaalit
 - Kehityskohteena toisella hankekaudella
- Moniammatillinen Move!-ryhmä



Lahti

Kiitos!

Anna-Sofia Kuoppalaakso
Vaikuttava Move!-polku Lahes -hankekoordinaattori
anna-sofia.kuoppalaakso@lahti.fi
p. 044 483 0107

12.12.2025

Esityksen kuvat: Anna Polkutie