

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Huhtiniemi, Mikko

Title: Move!-2023 : tulokset ja niiden hyödyntäminen liikunnanopetuksessa

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © 2024 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Huhtiniemi, M. (2024). Move!-2023 : tulokset ja niiden hyödyntäminen liikunnanopetuksessa. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 28(1), 25-27.

Move!-2023: Tulokset ja niiden hyödyntäminen Liikunna nopeutuksessa

Teksti: Mikko Huhtiniemi

Viides ja kahdeksaluokkalaisten poikien kestävyyskunto ja liikkuvuus ovat parantuneet, ja entistä harvemmillä toimintakyky on alhaisella tasolla. Tyttöillä tulokset ovat joko hieman parantuneet tai pysyneet ennallaan.

Move!-mittaukset koostuvat kuudesta osiosta, jotka mittaavat kestävyys- ja lihaskuntoa, motorisia taitoja sekä liikkuvuutta. Tuloksia hyödynnetään koulun liikuntakasvatuksessa, terveystarkastuksissa ja tiedolla johtamisessa. Syksyllä 2023 noin 111 000 oppilasta osallistui mittauksiin, joka vastaa noin 95 prosenttia kohderyhmästä. Suuret kiitokset koulujen liikunnanopettajille, jotka ovat mittauksia arjen haasteiden keskellä organisoineet! Koulut ovat saaneet omat tulosraporttinsa marraskuun puolivälissä. Koko maan, hyvinvointialueiden ja kuntien tulostiedot sekä lisätiedot mittauksista ja viitearvoista löytyvät Move!-järjestelmän verkkosivuilta.

Yhteenveto syksyn 2023 tuloksista

Kokonaistuloksia voi tarkastella Move!-summaindikaattorin avulla, joka kuvaa prosenttiosuuden oppilaista, joilla



Kuva: Opetushallitus

toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Indikaattori on muodostettu kaikista mittausosioista painottamalla tasaisesti kestävyyttä, lihaskuntoa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta. Löydät aluekohtaiset tulokset, joita voi hyödyntää esimerkiksi terveystiedon opetuksessa, THL:n Sotkanet-palvelusta: www.sotkanet.fi.

Kokonaisuudessaan vuoden 2023 valtakunnallisten Move!-tulosten perusteella viides- ja kahdeksaluokkalaisten fyysinen toimintakyvyn lasku näyttää tasaantuneen ja jopa osin kääntyneen nousuun. Pojista yhä harvemmillä oli alhainen fyysinen toimintakyky ja tyttöjen tulokset ovat pysyneet ennallaan tai hieman parantuneet viime vuodesta. Aktiivisia toimenpiteitä on kuitenkin syytä jatkaa, sillä

edelleen 38,4 prosentilla oppilaista fyysinen toimintakyky oli huolta herättävällä tasolla. Lisäksi tyttöillä positiivisesta käänteestä huolimatta kokonaistulokset olivat mittaushistorian toiseksi huonoimmat.

Tuloksista selvisi myös runsaasti alueellisia eroja. Heikon toimintakyvyn oppilaiden osuus vaihteli 32 prosentista 50 prosenttiin hyvinvointialueiden välillä ja 92 prosentista ja 92 prosenttiin kuntien välillä. Lisäksi tiheämmin asutuilla kaupunkiseuduilla oppilaiden toimintakyky oli selkeästi parempi kuin harvemmin asutuilla maaseuduilla. Tähän vaikuttavat esimerkiksi kulkuvälineissä istuminen pitkien koulu- ja harrastusmatkojen takia sekä vähäisemmät liikunta- ja harrastusmahdollisuudet harvemmin asutuilla alueilla verrattuna kaupunkeihin.

Poimintoja osa-alueittain

Syksyn 2023 tulosten perusteella **kestävyyskunto** on hieman parantunut sekä viides- että kahdeksaluokkalaisilla pojilla verrattuna edelliseen vuoteen. Myös viidennen luokan tytöillä kestävyyskunnan mediaani on hieman noussut, kun taas kahdeksaluokkalaisilla tytöillä tulokset ovat säilyneet edellisen vuoden tasolla.

Oppilaiden keskivartalon **lihaskunto** on hieman parantunut kahdeksannen luokan pojilla, muilla tulokset ovat säilyneet viime vuoden tasolla. Sekä viides- että kahdeksaluokkalaisten poikien ylävartalon voima ja kestävyys ovat hieman parantuneet viime vuoteen verrattuna. Tyttöjen osalta tulokset ovat pysyneet viime vuoden tasolla.

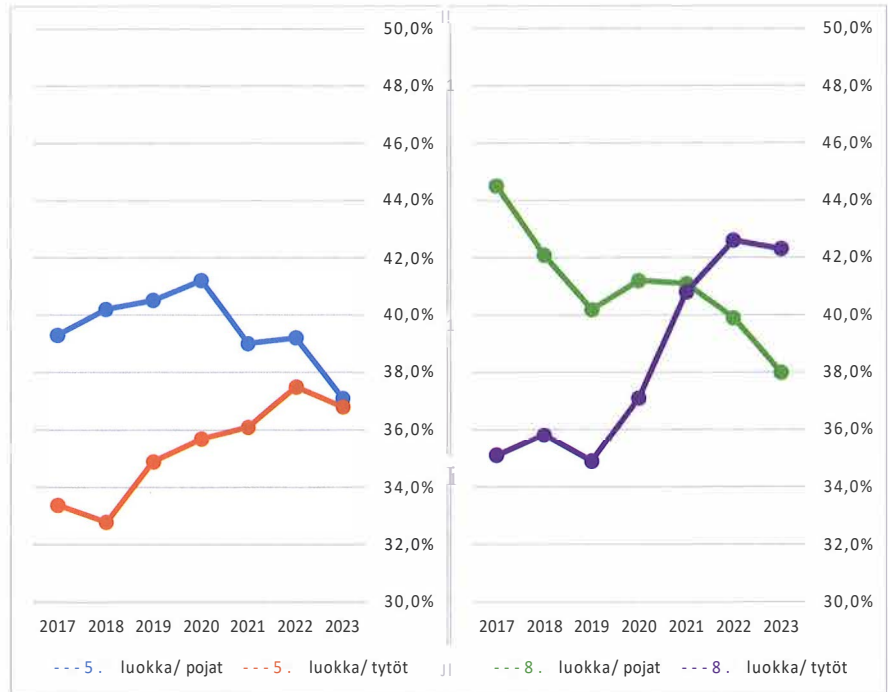
Oppilaiden **motorisissa taidoissa** muutokset ovat tyyppillisesti pieniä. Vauhdittoman viisiloikan tulokset ovat hieman parantuneet viidesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla edellisvuodesta. Heitto-kiinniottoyhdistelmässä ei ole tapahtunut muutoksia viime vuoteen verrattuna.

Viidennen ja kahdeksannen luokan poikien **liikkuvuus** parantui hieman edelliseen vuoteen verrattuna. Tyttöillä tulokset säilyivät viime vuoden tasolla. Tyttöillä liikkuvuus oli kaikissa asioissa selkeästi parempi, vaikka pojat ovatkin hieman kaventaneet eroa mittaushistorian aikana.

Yhteiskunnan toimet

Lasten ja nuorten toimintakyvyllä ja liikkumisella on merkittäviä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin, mutta myös koko yhteiskuntaan. Suomessa, jossa ikäluokat pienenevät ja yhteiskunnan kantokykyä koetellaan, liikkumattomuuden ja alentuneen toimintakyvyn haaste on ajankohtaisempi kuin koskaan. On selvää, että koulu tai liikunnanopetus ei voi yksin tätä haastetta ratkaista. Tarvitaan nippu toimia ja meidän kaikkien panosta. Kaikki lähtee kodeissa tapahtuvasta liikkunnalliseen elämäntapaan ohjaamisesta. Sen lisäksi vaikuttavia keinoja olisivat esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta tukevien varhaiskasvatus-, koulutus- ja sosiaali- ja terveyspalveluiden vahvistaminen sekä fyysiseen aktiivisuuteen kannustavan elinympäristön kehittäminen.

Hallitusohjelman Suomi liikkeelle -kokonaisuudessa nostetaan esiin liuta



*** Kuvio 1 ja 2. Viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaiden osuus, joilla fyysinen toimintakyky on heikko. Alempi %-osuus kuvaa parempaa tulosta.

toimenpiteitä, joiden tavoitteena on lisätä kaikkien ikäryhmien liikkumista. Lasten ja nuorten osalta yhtenä toimenpiteenä esitetään liikuntaneuvonnan ja -ohjauksen toteuttamista laajojen terveystarkastusten yhteydessä Move!-tulosten perusteella. Myös liikkuvat-ohjelmien toteutusta jatketaan ja tehostetaan. Aika näyttää miten nämä aloitteet tulevat näkymään lasten ja nuorten arjessa. Joka tapauksessa olisi tärkeää kiinnittää erityistä huomiota niihin oppilaisiin, joiden toimintakyky on heikentynyt.

Tulosten hyödyntäminen koulussa

Alla on esitetty joitakin ideoita ja ajatuksia Move!-mittausten ja tulosten hyödyntämiseksi sekalaisessa järjestyksessä. Kuinka moni näistä toteutuu omassa koulussasi? Poimi vapaasti ja sovelta omaan ympäristösi.

1. Palautteen antaminen. Varmista, että jokainen oppilas saa (miehellään yksilöllisen) palautteen mittauksista. Auta oppilasta hahmottamaan omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan sekä run-

nistamaan keinoja toimintakyvyn parantamiseksi.

2. Tietoisuuden lisääminen. Käytä tuloksia, mittausosioita ja niiden taustalla olevia ilmiöitä opetusvälineenä lisätäkseen oppilaiden tietoisuutta toimintakyvyn, terveyden ja liikunnan merkityksestä elämässä.

3. Motivaation lisääminen. Käytä tuloksia motivoivana välineenä innostaaksesi oppilaita kehittämään toimintakykyään. Korosta itsevertailua mittauksissa. Järjestä seurantamittaukset, jotta kehitys on näkyvää.

4. Liikuntatuntien suunnittelu. Suunnittele liikuntatunteihin ja opetusohjelmaan osuuksia Move!-tulosten perusteella keskittyen heikkojen alueiden kehittämiseen. Sanoita oppilaalle, mitä ominaisuuksia tai taitoja liikuntatuntien sisällöt kehittävät. Osallista oppilaita ja auta heitä tunnistamaan kehittämistä vaativia osa-alueita sekä kuvaamaan keinoja niiden kehittämiseksi.

5. Seurantamittaukset. Toteuta seurantamittaukset kaikista tai vain muutamista mittausosioista keväällä ja ohjaa oppilaita vertailemaan omaa kehitystään. Seurantamittaukset voi myös antaa omatoimisek-

si tehtäväksi oppilaille, ryhmästä riippuen.

6. Tavoiteohjelmat. Ohjaa oppilaita luomaan henkilökohtaisia tavoitteita ja ohjelmia tulosten pohjalta. Oppilas voi esimerkiksi valita 1-3 osa-alueita, joita haluaa kehittää seuraavan jakson tai lukukauden aikana. Jokainen voi harjoittaa valitsemiaan alueita esimerkiksi keran viikossa liikuntatuntien yhteydessä. Ohjelma voi toimia myös liikunnallisena kotitehtävänä.

7. Yksilöllinen tuki. Laadi henkilökohtainen oppimissuunnitelma oppilaille, jotka tarvitsevat erityistä tukea fyysisen toimintakyvyn parantamiseksi. Hyödynnä kouluPT-toimintaa.

8. Terveystiedon opetus. Käytä tuloksia terveystiedon opetuksen tukena ja kuvaa toimintakyvyn eri osa-alueet kytkeytymistä terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen. Hyödynnä aluekohtaisia tuloksia ja Sotkanet-ympäristöä osoittamaan toi-

mintakyvyn muutoksia valtakunnallisesti tai kunnallisesti.

9. Integrointi muuhun koulun toimintaan. Fyysisen toimintakyvyn kehittyminen soveltuu monialaiseksi kokonaisuudeksi, jossa yhdistetään esimerkiksi liikuntaa, maantietoa ja biologiaa. Fyysistä toimintakykyä voi kehittää pienillä toimenpiteillä osana toiminnallista, aktiivista oppimista. Edistä liikuntavälitunteja ja kouluta välituntiohjaajia.

10. Yhteistyö kotien kanssa. Varmista, että oppilaan tulokset lähetetään koteihin ja kannusta keskustelemaan siitä, miten he voivat tukea lastensa toimintakykyä ja liikkumista. Nosta toimintakyky ja sen merkitys jaksamiselle ja oppimiselle esiin vanhempainilloissa tai muissa kohtaamisissa.

11. Yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa. Työskentele yhdessä kouluterveydenhoitajan kanssa oppilaan toiminta-

kyvyn edistämiseksi. Sovi toimintatapa oppilaiden kohdalla, joilla toimintakyvyssä on suuria haasteita. Hyödynnä terveydenhuollon mahdollisuuksia tukitoimiin, esimerkiksi koulufysioterapian tai terveydenhuollon seurantakäyntien osalta.

12. Yhteistyö seurojen ja liikuntapalveluiden kanssa. Tee yhteistyötä paikallisten seurojen ja kunnan liikuntapalveluiden kanssa liikuntatuntien ja harrastusmahdollisuuksien järjestämiseksi. Kootkaa yhdessä harrastuspassi, jossa esitellään kunnan ja seurojen liikkumismahdollisuuksia. Ohjaa oppilaita kerhotoimintaan tai liikuntapalveluiden ja seurojen ohjattuihin ryhmiin. Ohjaa hyödyntämään avoimia liikuntapaikkoja ja lähiluontoa.

Kirjoittaja Mikko Huhtiniemi, LitT, toimii kehittämisspäällikkönä ja tutkijana Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.

9. Luokkalaisten valtakunnallinen terveystiedon koe

LIITO ry:n terveystiedon valtakunnallinen koe 2024 on laadittu vuoden 2014 OPS:n terveystiedon keskeisten sisältöjen pohjalta, huomioiden peruskoulun päättöarvioinnin kriteerit. Koe sisältää sekä valinta- että avotehtäviä ja esseiden. Kokeen suoritus-aika on 75 min. Kokeen voi pitää myös 60 min kokeena jättämällä jonkun osuuden pois, mutta tällöin koe ei testaa kaikkien tavoitteiden saavuttamista.

Koe ja pisteytysohjeet sekä sähköinen Google Forms koe toimitetaan tilaajalle linkkinä Google Drive kansioon, joka tulee ladata omalle koneelle. Sähköiseen kokeeseen löytyy selkeät ohjeet ja ohjevideot.

Kysymykset ja sähköinen koe on saatavilla myös ruotsiksi. Koe suositellaan pidettäväksi 19.4.2024. Koe voidaan pitää aikaisintaan mainittuna päivänä, mutta se on mahdollista pitää milloin vain 19.4.2024 jälkeen.

HUOM!

Valtakunnallinen koe on koulukohtainen, eli aineistoa ei saa antaa muiden käyttöön.

Hinta:

40 euroa / jäsenet, 55 euroa/ ei jäsenet
Koe tulee myyntiin viikolla 14.

Tilaukset:

liito.filliikunta-ja-terveystieto-materiaali/

””
; LIITO

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry