

Move!- toimintamalli Kymsoten kouluterveydenhuollossa

Kouluterveydenhuollon Move- kansio

Kouvolan MOVE! toimintamalli



Move!-mittausten suorittaminen

Move!-koulutukset
opetus- ja
terveydenhuollon-
henkilöstölle

Tulevan vuoden Move!-
toteutuksen
suunnittelu keväällä

Move! -liikkeiden
harjoittelu ja ennako-
tiedottaminen

Move!-tiimit
toteuttavat mittaukset
elo-syyskuussa

Tulosten siirtyminen toimenpiteisiin

Opettaja hyödyntää
ryhmän tuloksia
opetuksen
suunnittelussa

Tulokset kirjataan
valtakunnalliseen
tietojärjestelmään
syyskuun loppuun
mennessä

Oppilas saa eväitä oman
toimintakyvyn
arviointiin ja
kehittämiseen

Opettaja/terveydenhoitaja
antaa palautetta
toimintakyvyn
kehittämisestä

Oppilaan toimintakyvyn edistäminen

Tieto siirtyy
terveydenhoitajalle
huoltajan luvalla

Terveydenhoitaja ja
lääkäri keskustelevat
tuloksista lapsen ja
huoltajien kanssa osana
5. ja 8. luokkien laajoja
terveystarkastuksia

Liikun-lähete vähän
liikkuville lapsille

Huoltajien tiedon
lisääminen
kohtaamistilanteissa

Move!-tulosten hyödyntäminen yhteisössä

Toiminnan arviointi ja
kehittäminen

Yhteistyö kunnan
toimijoiden ja
kolmannen sektorin
kanssa

Kuntakohtaisten
tulosten tarkastelu
Move!-ohjausryhmässä
ja toimenpiteiden
suunnittelu
kuntasektorilla

Move!-tulokset koulun
seuraavan vuoden
suunnitelmiin

Move-mittauksen suunnittelu

- Terveystenhoitaja on mukana koulun Move- tiimin toiminnassa
- Keväällä ensimmäinen tiimin suunnittelupalaveri Move- mittaukseen liittyen
 - Mietinnässä Move-mittaukset jo 4lk:n ja 7lk:n keväällä
- Suunnittelupalaverissa suunnitellaan Move- mittauspäivä/tunnit, aikataulu päivän suhteen ja mittauspisteiden vastuuhenkilöt
 - Näistä kirjallinen suunnitelma jokaiselle osallistujalle
- Suunnittelussa hyvä huomioida laajojen terveystarkastuksien aikataulut
- Kouvolassa uusilla terveystenhoitajilla kerran vuodessa mahdollisuus osallistua kaupungin järjestämään Move- koulutukseen
- Kouluterveystenhoitajissa nimetty/nimetyt Move- vastaavat

Move-mittaukseen osallistuminen ja mitä mittauksen jälkeen

- Terveystenhoitaja pyrkii osallistumaan Move- päivään koululla sovittujen käytäntöjen mukaisesti esim. Liikkuvuus- osio tai työparina jossakin muussa osiossa
- Tutustutaan oman testipaikan sääntöihin ja ohjeisiin
 - MOVE! Opetushallitus
<https://beta.oph.fi/fi/move/>
 - Kouluterveydenhuollon Move!- kansio
 - Kouvolan kaupungin koulujen Move!- kansio
- Opettaja tai LV toimittaa luvan saaneet luokkansa tulospaperit terveydenhoitajalle

Terveystietäjän työvälineeksi tehty Move- kansion sisällysluettelo

- Ohje Move- tulosten kirjaamisesta potilastietojärjestelmään
- Perehdytys- sivu
- Move- liikkeet
- Move- palaute oppilaalle (työntekijän käyttöön)
- Move- palaute huoltajalle (työntekijän käyttöön)
- Move- liikuntavinkit jaettavaksi
- Mikä lasta liikuttaa – esite
- Move treeni- esitteet
 - *Move- kestävyysvinkit*
 - *Alavartalon liikkuvuustreeni*
 - *Ylävartalon liikkuvuustreeni*
 - *Lihaskohtainen oman kehon painolla*
 - *Lihaskohtainen kuntosalilla yläkoululaisille*
- Move- nettisivut linkit
- Liikun- lähete ohjeistus

Kymsote

Move

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin.

Move- järjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Sen tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet terveysteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun.

Kouluilla on oma Move-vastaava (useimmiten liikunnan opettaja) tai Move-työryhmä.

Terveystietäjä osallistuu Move-mittausten suunnitteluun, toteuttamiseen ja seurantaan koululla sovitujen käytäntöjen mukaan.

Move-mittaukset tehdään 5. ja 8. luokan syksyllä (tai 4. ja 7. luokan keväällä) Tuloksista keskustellaan lapsen/nuoren ja huoltajan kanssa 5. ja 8.luokan laajoissa terveystarkastuksissa.

Toiminnan tueksi:

- Uusille työntekijöille kerran vuodessa mahdollisuus osallistua kaupungin järjestämään Move-koulutukseen
- Erillinen ohje Move-tulosten kirjaamisesta potilastietojärjestelmään
- Erillinen ohje liikunnanohjaajalle lähettämiseen (Liikun-lähete)
- Puheeksi otto: Aloita vahvuuksista, keskustele testistä ja kehittämiskohteista anna liikuntavinkkejä
- Move-materiaalia lapsen /nuoren ja perheen liikunnalliseen elämäntapaan kannustamiseen

Kouluterveydenhuollon Move-vastaavat:

Lääkäri: Eija Puhalainen

Terveystietäjät: Anniina Lindgren ja Seija Niemi

<https://www.oph.fi/fi/move>

Moven puheeksiotto terveydenhoitajan luona

- Terveydenhuollon tavoitteet;
 - *vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin*
 - *ohjata oppilas ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys*
 - *ohjata oppilas kehittämään omaa toimintakykyä konkreettisilla vinkeillä*
- Aloitetaan keskustelu oppilaan omasta ajatuksesta mittauksista ja vahvuuksien korostamisesta
- Jatketaan keskustelua Move- testin osa-alueista ja pohditaan mahdollisia kehittämiskohteita kannustavassa hengessä
- Kirjataan tulos erillisen Fraasi- ohjeiden mukaisesti (työn alla)

Materiaalia hyödynnettäväksi MOVE!- kansioista

- Move- palaute oppilaalle (työntekijän käyttöön)




- Hyödynnetty Move! Opetushallituksen tekemää materiaalia <https://www.oph.fi/fi/move>

Kymnsote

Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon voimaa

Keskivartalon voimaa tarvitset hyvän ryhdin ja tasapainon pitämisessä. Ne taas auttavat sinua jaksamaan koulupäivän ikuisuuksilta tuntuvat istumisjaksot. Selkäruoto on terveyden tukipilarisi, jota puolestaan vatsa- ja selkälihakset pitävät ojennuksessa. Nämä lihakset kaipaavatkin säännöllistä harjoitusta, koska niitä tarvitaan käytännössä kaikessa liikkumisessa. Ilman vatsa- ja selkälihakset selkäsi ei saa riittävää tukea ja alat muistuttaa asteittain pystyyn nostettua pehmeäksi keitettyä tankoparsaa.

Keskivartalon voimaa voit kehittää esimerkiksi break- tai streetdancessa, budo- ja kamppailulajeissa, telinevoimistelussa, kallio- tai seinäkiipeilyssä, hiihdossa tai vain kotona tai salilla voimistellen. Vatsalihasliikkeet parantavat keskivartalon hallintaa. Muista välillä myös ojentaa ruotoasi roikkuen vaikka tikapuissa tai kurkotellen käsillä taivaita.

| | | |
|--|--|---|
| 5. luokka tytöt > 43 krt pojat > 43 krt | 8. luokka tytöt > 42 krt pojat > 57 krt |  Keskivartalossasi löytyy pattia. Kun selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja joustavia, on helpompi pitää ruoto suorassa ja välttyä ikäviltä selkävaivoilta. Huolehdi lihastasapainosta tekemällä yhtä paljon sekä selän että vatsan puolen lihasharjoitteita. Vatsa- ja selkälihakset pitävät aktiivisesta elämästä, joten pumpppaa jatkossakin menemään samaan tahtiin. |
| 5. luokka tytöt 26–42 krt pojat 26–42 krt | 8. luokka tytöt 25–41 krt pojat 32–56 krt |  Ihan asiallinen tulos, mutta vatsa- ja selkälihakset tarvitsevat jatkossakin säännöllistä myllytystä. Vatsa- ja selkälihasten riittävä voima auttaa pitämään näyttävän ryhdin niin istuessasi, seisossasi kuin liikkeessasi. Liikeharjoituksilla vatsalihakset vahvistuvat, selkärangan liikkuvuus paranee ja selkäsi voi paremmin. Yllättävän pienellä harjoituksen lisäämisellä olet hyvällä matkalla kohti kiinteää ja kimmoisaa selkää ja masua. |
| 5. luokka tytöt < 25 krt pojat < 25 krt | 8. luokka tytöt < 24 krt pojat < 31 krt |  Aijai. Tuntuuko, ettet jaksa istua kauaa tuolilla? Keskivartalossasi saisi olla enemmän habaa. Voimakkaat vatsa- ja selkälihakset tukevat selkärankaasi, auttavat jaksamaan koulupäivän istumiset sekä ehkäisevät pitkäaikaisten ja ikävien selkäkipujen syntymistä. Vietätkö paljon aikaa katkarapumaisesti kyhjäntä tietokoneen, pleikkarin tai telkkarin ääressä? Pieni hötkyilytauko silloin tällöin tekee hyvää, sillä pakki- ja selkälihakset tykkäävät aktiivisesta elämästä. |

Moven puheeksiotto koululääkärin vastaanotolla

- Kerrataan Move-mittauksen tarkoitus ja aloitetaan keskustelu vahvuuksista
 - Terveydenhoitaja ja lääkäri tekevät yhteistyötä ja sopivat työnjaon etukäteen
- Huomioidaan terveydenhoitajan kirjaus ja jatketaan keskustelua perheen tarpeisiin perustuen
- Tehdään tarvittaessa jatkosuunnitelma/ sovitaan vanhemman kanssa yhteinen tavoite
 - Esimerkiksi fysioterapeutin käynnistä, LIIKUN- lähetteestä tai jatkokäynnistä terveydenhoitajan luona
- Lääkäri kirjaa Moven erillisen Fraasi- ohjeiden mukaisesti (työn alla)
- Moven tulospaperi palautetaan oppilaalle

Materiaalia hyödynnettäväksi MOVE!- kansiosista

- Move- liikkeet
- Move- palaute huoltajalle (työntekijän käyttöön)
- Mikä lasta liikuttaa- esite
- Move- liikuntavinkit
- Move- treeni- esitteet
- Move- nettisivujen hyödyntäminen ohjauksessa

Move- liikkeet

Näitä asioita Move mittaa Lähde: Opetushallitus

20 METRIN VAAJUOKSU

Kestävyys ja liikkumistaidot:

Oppilas juoksee kiihtyvässä tahdissa 20 metrin matkan viivalta viivalle niin kauan kuin jaksaa.

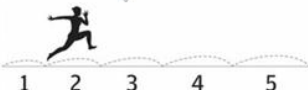


20 m

VAUHDITON VIISILOIKKA

Voima, nopeus, tasapaino:

Oppilas loikkaa viisi loikkaa. Tulos mitataan.



YLÄVARTALON KOHOTUS

Vatsalihasten kestävyys:

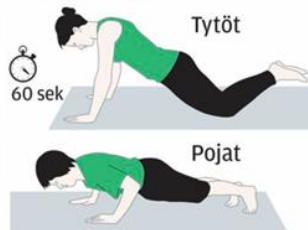
Oppilas tekee liikkeen äänimerkin tahdissa mahdollisimman monta kertaa.



ETUNOJAPUNNERRUS

Yläraajojen voima ja kestävyys:

Punnerrus 60 sekunnissa mahdollisimman monta kertaa.



HEITON JA KIINNIOTON YHDISTELMÄ

Välineen käsittely ja havaintomotoriset taidot:

Oppilas yrittää osua tennispallolla yhden käden heitolla 20 kertaa seinään merkittyyn 1,5 x 1,5 metrin alueeseen ja ottaa seinästä pomppaavan pallon kiinni yhden pompun jälkeen.



KEHON LIIKKUVUUS

Lihasten venyvyys ja nivelten ja jänteiden liikelajuuus:

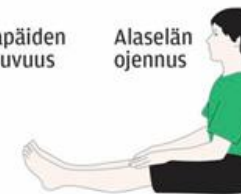
Kriteerit täyttävä liike tuo yhden, väärä liike nolla pistettä.



Olkapäiden liikkuvuus

Alaselän ojennus

Kyykistys



Move- palaute huoltajalle (työntekijän käyttöön)

- Move- palaute huoltajalle
(työntekijän käyttöön)
Hyödynnetty Move!
Opetushallituksen tekemää
materiaalia
<https://www.oph.fi/fi/move>



Lapsenne fyysinen toimintakyky on hyvällä tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat helposti. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kannustakaa lastanne jatkamaan samaan malliin!



Lapsenne fyysinen toimintakyky on tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Pienellä lisäharjoituksella lapsenne jaksaminen ja hyvinvointi edistyy!



Lapsenne fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta. Kehitystä kaipaavia toimintakyvyn osa-alueita voi helposti parantaa pienen harjoittelun avulla vaikka normaalien päivittäisten tehtävien ohella. Yhdessä liikkuminen on mukavaa!

MIKÄ LASTA LIIKUTTAA?



Nyky päivän haaste vanhemmuuteen on hoitaa lapsen riittävästi liikunnasta. Koulut, kerhot ja erilaiset urheiluharrastukset pyrkivät vastaamaan osataan tähän haasteeseen. Vapaa-ajalla ja kodilla on kuitenkin merkittävä rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja ylläpitämisessä. Näin ollen tämä asia vaatii huomiota myös vanhemmilta.

Me olemme kansasi liikuttamassa lastasi! Löydä kotikaupunkisi eri toimijoiden palvelut netistä liikkuvakouvolta.fi-sivustolta.

Apua liikunnan aloittamiseen? Ota yhteyttä liikunnasohjaajaan, puh. 020 615 6374.

- Pyöräile tai kävele kouluakat** → Koulumatkailukunta on yhteydessä lasten ja nuorten liikunnan kokonaisuutena sekä hengitys- ja vireäliikuttamiseen ja liikunnan terveyteen. Koulumatkojen kävely ja pyöräily edistävät myös ylipainoa. Lapsena ja nuorena on aloitettu oikeat liikunnalliset siirtyvät usein aikuisuuteen. www.liikkuvakouvolta.fi/huomiohuu/kuuluvakouvolta/20/ka-ak_kikkalet_koulumatkailukunta_ajatusaiheita
- Harrastaminen omalla ajalla** → Googlettaamalla löydät erilaisia harrastusmahdollisuuksia ja liikuntapalveluja tarjoavia yhtiöitä. Katso myös liikkuvakouvolta.fi
- Kavereiden kanssa liikkuminen** → Kouvolasta löytyy paljon ilmaisia liikuntapalkkioita, joissa voi liikkua kavereiden kanssa. Missä sinä liikut?



IDEAT KIERTOON!
Onko sinulla ideoita lisäämään lasten liikuntaa arjessa?
Entä lasten omia ideoita ja toimintatapoja?
Kerro meille liikkuvakouvolta.fi-sivuston kautta (info/yhteydenotto).

AINA LOYTYY SYITÄ LIIKKUA.



Liikkuvakouvolta.fi



Uusimmat uutiset



Move- liikuntavinkit kotiin jaettavaksi

Kolme kehon liikkuvuus -testiosiota mittaavat kehon normaalia anatomista liikkuvuutta



Liikkuvuudella tarkoitetaan kehoasi nivelten liikelajuuutta, joka syntyy nivelten liikkuvuudesta sekä lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä. Jotta päivittäiset askareet sujuisivat hieman notkeammin, täytyy nivelten liikkua tietty minimimäärä. Hyvä liikelajuuus nivelissä ja lihaksissa mahdollistaa laajat liikeradat ilman hikistä lihastyötä. Säännöllisen liikkuvuusharjoittelun avulla voit ehkäistä ennalta piinallisia kiputiloja, joita voi sattua, jos jokin nivel ei liikahtakaan normaalisti.

Muista, että venyttelyyn liittyy alkuverryttely, jonka avulla kohotetaan kehon lämpötilaa. Lämmitellyt lihakset venyvät paremmin ja riski keljuille revähdyksille pienenee. Venytysten tulee olla lyhyitä ja pumppaavia, kun elimistöä valmistetaan harjoitukseen tai muuhun räyhäkään remuamiseen. Rasituksen jälkeisellä loppuvenyttelyllä lihakset palautuvat lepopituuteen, mikä edistää niiden palautumista. Nivelten ja lihasten liikelajuuutta voit viritellä erityisten liikkuvuusharjoitteiden avulla. Erilaiset hallitut asennot, kyykistymiset, venytykset ja kurkotukset ovat mainioita liikkuvuusharjoitteita.

Liikuntavinkit

Tavoite: Tee useita kurkotuksia ja venytyksiä päivittäin. Voit esimerkiksi kokeilla kurkottaa aamuisin aamupalasti kaapin ylähyllyltä. Ja jos se alkuun tuottaa sirpaleita, niin nehan tuottavat vain onnea.

- Liikkuvuutta voit kehittää kaikkina vuodenaikoina mainiosti joogan, voimistelun, tanssin, keppijumpan, kamppailu- ja budolajien tai kiipeilyn avulla unohtamatta saunanlauteilla kropan venyttelyä.

Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon voimaa



Keskivartalon voimaa tarvitset hyvän ryhdin ja tasapainon pitämisessä. Ne taas auttavat sinua jaksamaan koulupäivän ikuisuuksilta tuntuvat istumisjaksot. Selkäruoto on terveyden tukipilarisi, jota puolestaan vatsa- ja selkälihaksesi pitävät ojennuksessa. Nämä lihakset kaipaavatkin säännöllistä harjoitusta, koska niitä tarvitaan käytännössä kaikessa liikkumisessa. Ilman vatsa- ja selkälihaksia selkäsi ei saa riittävää tukea ja alat muistuttaa asteittain pystyyn nostettua pehmeäksi keitettyä tankoparsaa.

Keskivartalon voimaa voit kehittää esimerkiksi break- tai streetdancessa, budo- ja kamppailulajeissa, telinevoimistelussa, kallio- tai seinäkiipeilyssä, hiihdossa tai vain kotona tai salilla voimistellen. Vatsalihasliikkeet parantavat keskivartalon hallintaa. Muista välillä myös ojentaa ruotoasi roikkuen vaikka tikapuissa tai kurkotellen käsillä taivaita.

Liikuntavinkit

Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin keskivartalon voimaa kehittävää harjoitusta.

- Kevät: Kiipeily on loistava keskivartalon voimaa kehittävä keväinen laji. Voit kiipeillä kavereiden kanssa lähimetsässä ja kallioilla, kaiteissa, muureissa ja seinustoilla tai käydä kokeilemassa ohjattua kapuamista kiipeilyseinällä.
- Kesä: Rullaluistelu, rullahiihto, uinti, soutu ja melonta ovat erinomaisia keskivartalon voimaa kehittäviä kesälajeja. Venyttele, voimistele ja venkoile menemään. Ruoto tykkää hyvää.
- Syksy: Kuntonyrkkeily ja muut budolajit sisältävät monipuolisia harjoitteita keskivartalon lihasten vahvistamiseen, sillä kukapa haluaisi saada iskua mahaansa kuin nyrkkiä vetelään pullataikinaan. Syksy on hyvää aikaa kokeilla jotain ihan uutta liikuntamuotoa, koska silloin alkavat monien lajien uudet harjoituskaudet.
- Talvi: Hiihto, lumilautailu, laskettelu ja luistelu ovat mainioita talvisia keskivartalon voimaa kehittäviä liikuntamuotoja. Samalla pääset tutustumaan uusiin kavereihin.

Move- treeni - esitteet

- MOVE-TREENIT
<https://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tyokaluja-teemoittain/move-treenit>
- Sivustolta löydät Move! – treeniohjelmat: treenivideot ja suoritusohjeet kuvitettuna pdf- tiedostoina
 - Lihasvoimaa kehon oman painolla
 - Lihasvoimaa kuntosalilla
 - Liikkuvuutta ylävartaloon
 - Liikkuvuutta alavartaloon
 - Move!- kestävyysvinkit

Move!-ylävartalon liikkuvuustreeni

Olkaneli on ihmiskehon liikkivin nivel. Olkanivelellä hyvä liikkuvuus on tärkeää tavallisten asioiden sujuvalle tekemiselle mm. pukeminen, hiusten laittaminen, tavaroiden ottaminen ja siirtäminen. Myös monissa harrastuksissa hyvästä liikkuvuudesta on hyötyä. Move!-mittauksissa arvioidaan olkanivelien liikkuvuutta.

Nuorilla olkanivelen liikerajoituksen taustalla voi olla heikentynyt asentoryhti, jäykkyyttä yläselässä tai kiristyneet lihakset. Puoliero voi olla huomattavakin. Nuorena ilmenevät liikerajoitukset on hyvä hoitaa kuntoon säännöllisillä liikkuvuusharjoituksilla ja hyvän ryhdin ylläpitämisellä.

Move!-treeniä hyödynnetään toimintakyvyn kohentamisessa. Treeniä toteutetaan vapaa-ajalla tai koulussa, yksin tai isommalla joukolla, yksi liike kerrallaan tai kokonaisena ohjelmassa.

Lämmittely

Nyrkkeily

Ota käyntiasento. Vie toinen yläraaja koukkuun kyljen viereen ja toinen suoraksi eteen. Tee nyrkkeilyliikettä 20 kertaa.



Tasahiihto

Nosta yläraajat ylös ja heilauta rennosti polvista jousaen alas. Toista 10 kertaa.



Heilauta ja halaa

Asetu seisomaan jalat vierekkäin, nojaa hieman ylävartalosta eteenpäin. Vie yläraajat sivuille ja tuo ristiin eteen. Jouta polvista. Toista 10 kertaa.



Move!-videot: [tervekoululainen.fi/movetreenit](https://www.tervekoululainen.fi/movetreenit)

Move - nettisivut

- MOVE! Opetushallitus
<https://beta.oph.fi/fi/move>
- MOVE-TREENIT
<https://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tyokaluja-teemoittain/move-treenit>
- Liikkuva Kouvola
<https://liikkuvakouvola.fi/>
- Terve koululainen sivusto
<https://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tyokaluja-teemoittain/tyovalineita-terveydenhoitajille/>
- Vauhti virkistää- kortti
<https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/teko-vauhti-virkistaa-kortti.pdf>
- Istumisen tarkistuskortti
<https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/TEKO-istumisen-tarkistuskortti.pdf>
- Feet Energy-tehtävälehtinen (pdf)
<https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/UKK-FeetEnergy-kotitehtavat-lehtinen-nettiin.pdf>

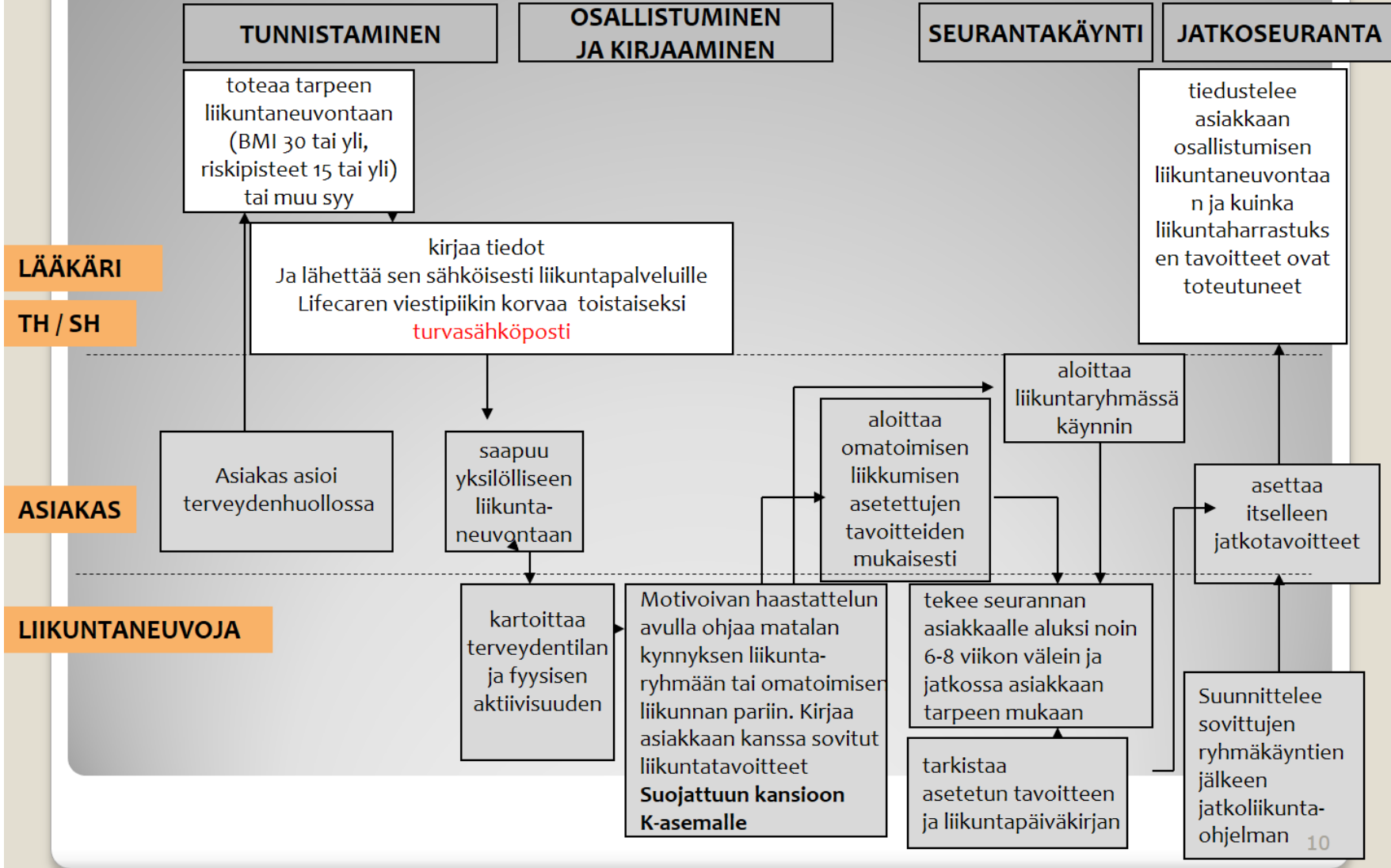
YouTube-videot

- Feet Energy- UKK instituutti (yläkoulu)
<https://www.youtube.com/watch?v=Q22XOs1DEtM>
- Liikuntavideo koululaisille: <https://www.youtube.com/watch?v=2ZWr7tJd-A0> (opinnäytetyö)
- Liikunnallinen lapsuus (huoltajille suunnattu video): <https://www.youtube.com/watch?v=XcmhEHq4xv8> (opinnäytetyö)
- Terveurheilija Youtube-kanava
<https://www.youtube.com/user/Terveurheilija>

LIIKUN-lähetete

- Kaikille Kouvolan kuntalaisille avoin ja maksuton neuvontapalvelu, jossa tuetaan mm. liikunnan aloittamiseen ja ohjataan liikunnalliseen/ aktiiviseen elämäntapaan
- Liikuntaneuvojilla ei toistaiseksi ole käyttöoikeuksia terveystietojärjestelmään Lifecaren potilastietojärjestelmään. Asia selvityksen alla.
- Lähettävä taho laittaa lähetteen turvasähköpostilla suoraan liikuntaneuvojalle
 - Asiakkaan yhteystiedot, tulosyy ja liikkumiseen vaikuttavat sairaudet
 - Liikuntaneuvoja ottaa yhteyttä asiakkaaseen ja varaa ajan
- Lapsilla ja nuorilla oma työntekijä
- Henkilökohtaiset neuvontakäynnit 2-3 krt, noin 45min aika, prosessinkesto 2-12kk
- Neuvonta sisältää; lähtötilanteen kartoitus, terveys ja liikuntatietoutta, liikuntamahdollisuuksien esittely, Inbody - kehonkoostumismittaus halutessa, henkilökohtainen liikuntasuunnitelma ja tarv. ohjaus ravitsemusterapeutti/fysioterapeutti

PROSESSIKUVAUS – ASIAKKAAN OHJAUS LIIKUN-LÄHETTEELLÄ AKTIIVISEEN ELÄMÄNTAPAAN



Move- ryhmätulosten hyödyntäminen yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä

- Koulun välituntoiminta
 - Välinevuokraamo
 - Välituntiliikuttajat
 - Yläasteella liikuntavälkkä
- Liikuntakerhot
 - Alakoululla 3.sektorin kanssa toteutettavat liikuntakerhot
 - Yläkoululaisten liikuntakerho 1 krt/vko 7.oppitunnilla
- Vanhempaintapaamiset/ illat
 - Luokkayhteenvetöön hyödyntäminen
- Luokkakohtaiset kilpailut/ yhteinen tavoite luokassa
 - Esim. punnerrushaaste, ruutuajan seuranta, ”Mansikkamaraton”

Kouvola®

#urheilukaupunki

KIIITOS!

Kivaa liikuntaa
ympäri ämpäri
Kouvola!

KÄÄK!

