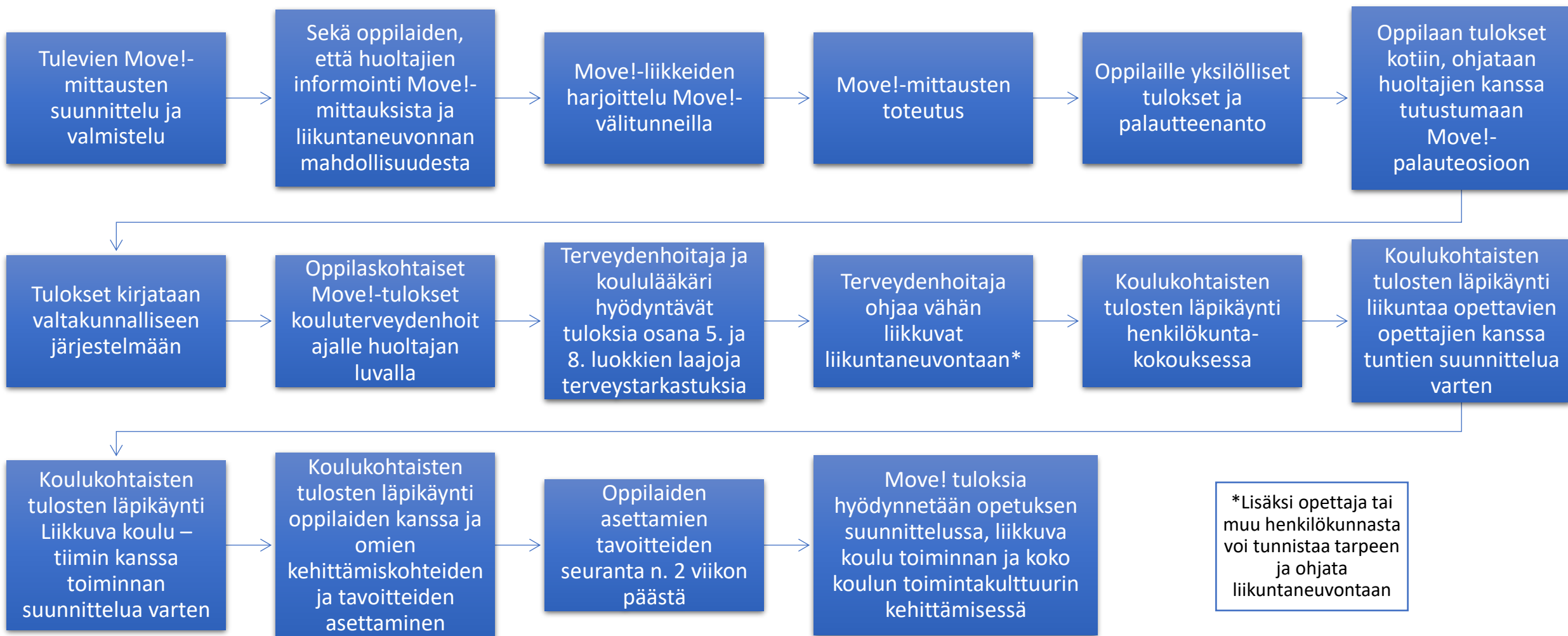
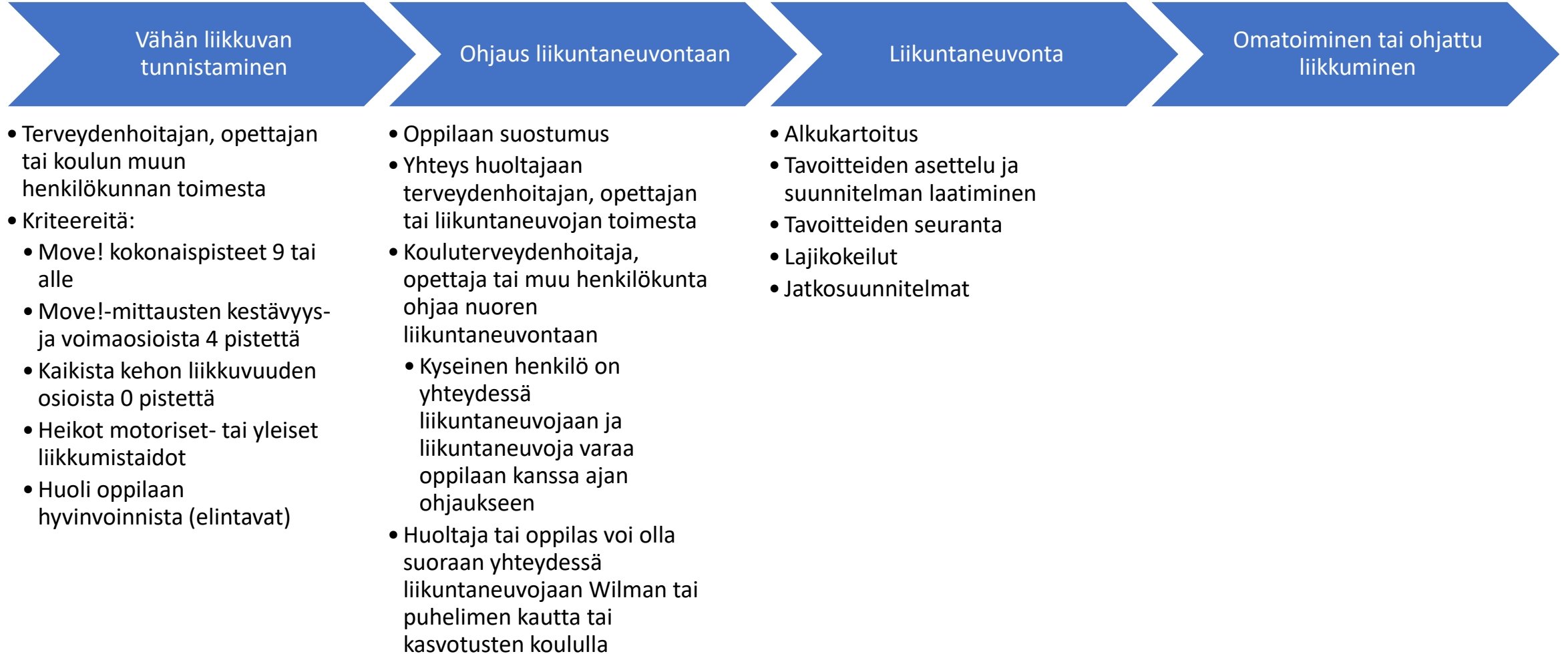


Move!-prosessi Pelkosenniemi



*Lisäksi opettaja tai muu henkilökunnasta voi tunnistaa tarpeen ja ohjata liikuntaneuvontaan

Ohjaus liikuntaneuvontaan



Liikuntaneuvonta prosessi



Alkukartoitus

Aiemmat ja tämänhetkiset liikumistottumusten ja –kokemusten selvitys keskustelun avulla

Oppilaan kokemat muutostarpeet ja sitä edistävät ja estävät tekijät

- Mitkä ovat oppilaan vahvuudet, mistä pitää, mikä estää liikumisen
- Miten liikkuminen vaikuttaa hyvinvointiin



Suunnitelma

Laaditaan oppilaslähtöinen konkreettinen tavoite (SMART) hyvinvoinnin ja liikumisen edistämiseksi



Toteutus / Liikkuminen

Oppilas toteuttaa liikumisen suunnitelman pohjalta

Liikuntaneuvoja tukee oppilasta prosessissa olemalla yhteydessä ja varaamalla seurantakäynnin.

Omaseuranta kuten päiväkirja tai aktiivisuusmittari.



Jatkosuunnitelmat

Arvioidaan prosessin kokemuksia ja tavoitteisiin pääsemistä

Pohditaan yhdessä jatkomahdollisuuksia:

- Oppilas jatkaa liikkumista omatoimisesti
- Asetetaan uusi tavoite
- Jatketaan prosessia vielä edellisen tavoitteen kanssa

Ensimmäinen 30-45 min tapaaminen voi olla oppitunnin aikana.

Toinen tapaaminen noin 1-2 viikon päähän, joka ajoittuu välitunnille tai koulupäivän päätteeksi.

Yksilö- tai pienryhmätapaamiset.

Liikuntaneuvonnan arviointia varten

Päiväkirja liikumisen ja unen seurantaan

UKK-instituutti

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Heräsin klo _____ Tunsinko oloni virkeäksi herättyäni? kyllä en kyllä en kyllä en kyllä en kyllä en kyllä en kyllä en							
1. liikumismuoto kesto (min) _____ min teho (ympyröi) A B C							
2. liikumismuoto kesto (min) _____ min teho (ympyröi) A B C							
3. liikumismuoto kesto (min) _____ min teho (ympyröi) A B C							
4. liikumismuoto kesto (min) _____ min teho (ympyröi) A B C							
5. liikumismuoto kesto (min) _____ min teho (ympyröi) A B C							
Menin nukkumaan klo _____							

Liikumisen tehoa kuvaavat vaihtoehdot

A = Kevyt liikuminen:

Oliko liikumisesi kevyttä eli se ei hengästyttänyt lainkaan? Kevyttä liikumista ovat esimerkiksi palkasta toiseen käveleminen, rauhallinen koiran ulkoiluttaminen, kauppareissut ja kevyt silvoaminen.

B = Reipas liikuminen:

Oliko liikumisesi reipasta, jolloin hengästyit, mutta pystyit puhumaan? Reipasta liikumista ovat esimerkiksi reipas kävely ja pyöräily.

C = Rasittava liikuminen:

Oliko liikumisesi niin rasittavaa, että oli vaikea puhua? Rasittavaa liikumista ovat esimerkiksi juoksu, vauhdikkaat pelti ja hyppy.

1/2

Suunnitelma liikumisen tai unen lisäämiseksi

Arvioi omaa liikumistottumuksiasi 10–17-vuotiaiden liikumisen verkkokyselyn avulla. Vertaa tottumuksiasi 7–17-vuotiaiden liikumisen suositukseen. Katso vinkkejä tottumusten muuttamisen tueksi.

1 Valitse kehittämiskohde

•

2 Tee suunnitelma: aseta itsellesi tavoite valitsemastasi kehittämiskohteesta.

Millä konkreettisilla teoilla pääset tavoitteeseesi opettajan kanssa sovittun aikataulun puitteissa?

Esimerkiksi • valitsen portaat hissien sijaan kerran päivässä viikon ajan • tulen kouluun pyörällä 2 kertaa viikossa 2 viikon ajan • lähdän nukkumaan aikaisemmin 15 minuuttia aikaisemmin nukkumaan arkipäivisin 2 viikon ajan

3 Toteuta suunnitelmasi!

4 Lopuksi arvioi onnistumistasi

Pääsitkö tavoitteeseesi? ☐ kyllä ☐ aika lähelle ☐ en

Mitä tekijät edesauttoivat edistymistäsi?

Mitä tekijät häiritsivät edistymistäsi?



Move! vuosikello

KUUKAUSI	KOULUT	KOULUTERVEYDEN- HUOLTO	KUNNAN VAPAA-AIKA	KUNNAN SOPIMUKSET JA STRATEGIAT
ELOKUU	• Move! koulutuksiin osallistuminen • Huoltajien sekä oppilaiden informointi • mittausosioiden tutustuminen/kertaus (5. ja 8. - luokkalaiset) välitunneilla tai oppitunnilla • Koko koulun vanhempainillassa esitellään Move!-prosessi	• Move! koulutuksiin osallistuminen • uusien työntekijöiden perehdyttäminen	• Liikuntaneuvontaa tarjoava esittelee itsensä ja toiminnan koulun opettajille, oppilaille sekä huoltajille • harrastusmahdollisuuksista tiedottaminen (koulut + kouluterveydenhuolto)	• strategiat ja sopimukset; terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen päivitykset
SYYSKUU	• suorituspaikkojen valmistelu • mittauksen suorittaminen • oppilaiden ohjeistaminen tulosten kotiin viennistä • mittauksien tulosten kirjaaminen valtakunnalliseen tietojenkeruujärjestelmään, koulun koontilomakkeelle + luvallisten tulosten siirtäminen kouluterveydenhuoltoon • palautekeskustelu opettaja-oppilas	• uusien työntekijöiden perehdyttäminen • Yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän (terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi) tapaaminen, jossa esitellään mm. Move!-prosessi, tietoa lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksista	• Liikuntaneuvontaa tarjoava tarpeen tullen apuna Move!-mittauksissa • harrastusmahdollisuuksista tiedottaminen (koulut + kouluterveydenhuolto)	

Move! vuosikello

KUUKAUSI	KOULUT	KOULUTERVEYDENHUOLTO	KUNNAN VAPAA-AIKA	KUNNAN SOPIMUKSET JA STRATEGIAT
LOKAKUU	• palautekeskustelu opettaja-oppilas • liikuntaa opettavat opettajat huomioivat tulokset opetuksessaan	• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen • uusien työntekijöiden perehdyttäminen		
MARRASKUU	• koulukohtaiset tulokset tulevat kouluille • osallistetaan oppilaita toimenpiteiden työstämisessä → tulokset läpi oppilaiden kanssa, oppilaat tekevät omat suunnitelmat • sovitaan koulun omat toimenpiteet, joilla tähdätään oppilaiden toimintakyvyn sekä terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseen • Koulukohtaisten tulosten läpikäynti opettajien henkilöstökokouksessa	• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen • uusien työntekijöiden perehdyttäminen • koulun oppilashuoltoryhmässä käsitellään tulokset yhdessä kouluterveyskyselyn tulosten kanssa	• Liikuntaneuvoja tarvittaessa apuna koulukohtaisten tulosten esittelyssä oppilaille sekä suunnitelmien seuraamisessa	

Move! vuosikello

KUUKAUSI	KOULUT	KOULUTERVEYDEN- HUOLTO	KUNNAN VAPAA-AIKA	KUNNAN SOPIMUKSET JA STRATEGIAT
JOULUKUU	kuntakohtaiset tulokset julkaistaan	- laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen - uusien työntekijöiden perehdyttäminen		
TAMMIKUU	- sovittujen toimenpiteiden toteutumisen seuranta - tulosten käsittely yhdessä kouluterveyskyselyn tulosten kanssa yhteisöllisen opiskeluhuollon kanssa; ohjeistetaan kouluja sekä tehdään muita tarvittavia toimenpiteitä, joilla tähdätään oppilaiden hyvinvoinnin lisäämiseen	- laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen - uusien työntekijöiden perehdyttäminen	harrastusmahdollisuuksista tiedottaminen (koulut + kouluterveydenhuolto)	strategioiden ja sopimusten seuranta

Move! vuosikello

KUUKAUSI	KOULUT	KOULUTERVEYDENHUOLTO	KUNNAN VAPAA-AIKA	KUNNAN SOPIMUKSET JA STRATEGIAT
HELMIKUU	• sovittujen toimenpiteiden toteutumisen seuranta + mahd. muutokset	• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen • uusien työntekijöiden perehdyttäminen		
MAALISKUU	• sovittujen toimenpiteiden toteutumisen seuranta + mahd. muutokset	• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen • uusien työntekijöiden perehdyttäminen		
HUHTIKUU	• sovittujen toimenpiteiden toteutumisen seuranta + mahd. muutokset • mittauksiin tutustuttaminen 4. ja 7. -luokkien oppilaat	• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen • uusien työntekijöiden perehdyttäminen	• Liikuntaneuvoja tarvittaessa apuna mittauksiin tutustuttamisessa 4. ja 7. -luokkien oppilaille	
TOUKOKUU	• sovittujen toimenpiteiden toteutumisen seuranta + mahd. muutokset • mittauksiin tutustuttaminen 4. ja 7. -luokkien oppilaat	• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen • uusien työntekijöiden perehdyttäminen	• Liikuntaneuvoja tarvittaessa apuna mittauksiin tutustuttamisessa 4. ja 7. -luokkien oppilaille	

PELKOSENNIEMEN KUNTASTRATEGIA *pähkinäkuoressa*

STRATEGISET SYDÄMEN ASIAT



Elinympäristö mahdollistaa

- Asuntoja rakennetaan, kunnostetaan ja monipuolistetaan
- Näkyvän elinympäristön hoitaminen ja kehittäminen
- Luontoreitit tukemaan matkailua



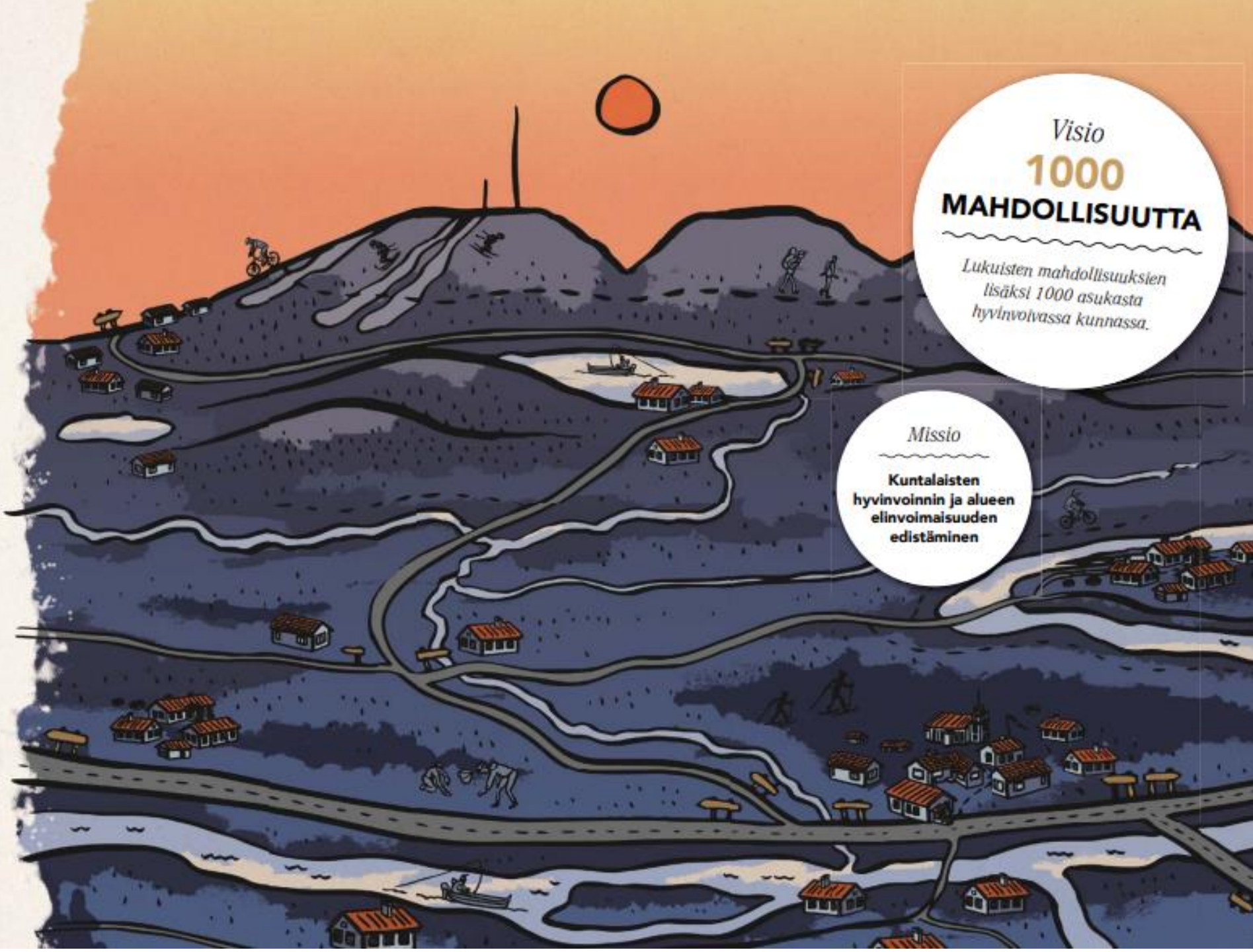
Hyvä olla, elää ja yrittää

- Hyvän elämän aktiviteeteilla ja ennaltaehkäisyllä hyvinvointia
- Uusi koulu on syntyneenä: mahdollisuuksien hyödyntäminen
- Yrittäjien palvelun kehittäminen
- Henkilökunnan työhyvinvoinnista pidetään huolta



Osallisuus ja viestintä

- Kuntalaiset osallistuvat palveluiden suunnitteluun
- Viestimme vahvuuksistamme ja mahdollisuuksistamme
- Kaikki mukana viestimässä
- Mediaviestintä ja sosiaalinen media



Visio
1000
MAHDOLLISUUTTA

*Lukuisten mahdollisuuksien
lisäksi 1000 asukasta
hyvinvoivassa kunnassa.*

Missio

Kuntalaisten
hyvinvoinnin ja alueen
elinvoimaisuuden
edistäminen

Liikkuva koulu toiminta



Aktiiviset koulumatkat



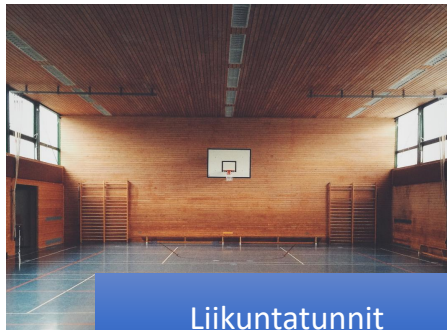
Aktiiviset välitunnit



Istumisen tauottaminen



Toiminnallinen opetus



Liikuntatunnit



Liikunnalliset tapahtumat
(esim. vanhemmat vs.
oppilaat turnaukset)



Liikunnalliset tempaukset
(esim. liikuntahaasteet)



Vanhempainilloissa
teemana

Liikkuva koulu toiminta



Aktiiviset koulumatkat

- Syyskuun ruskamaratonhaaste
- Hiihtohaaste (maaliskuu)

Liikkuva koulu toiminta



Aktiiviset välitunnit

- Välkkäri-toiminta
 - 3kt/vk ohjatut leikit ja pelit
- Tukari-toiminta
 - x/vuodessa aktiiviset välitunnit
- Välinevarasto vapaasti käytössä
- Vaihtuvat ohjatut välitunnit (kunnan vapaa-aika)
 - Yleisurheilu, Move!, SISU, tanssi, kuntosali
- Kuukauden liikuntahaasteet
- Pakolliset ulkovälitunnit
- Liikuntasali käytössä välkillä

Liikkuva koulu toiminta



Istumisen tauottaminen

- Opettajien tekoja vähentää oppilaiden pitkäkestoisia istumisjaksoja, esim.:
 - Monisteet haetaan opettajalta
 - Liikkuvat tauot tehtävien suorittamisen välissä/jälkeen

Liikkuva koulu toiminta

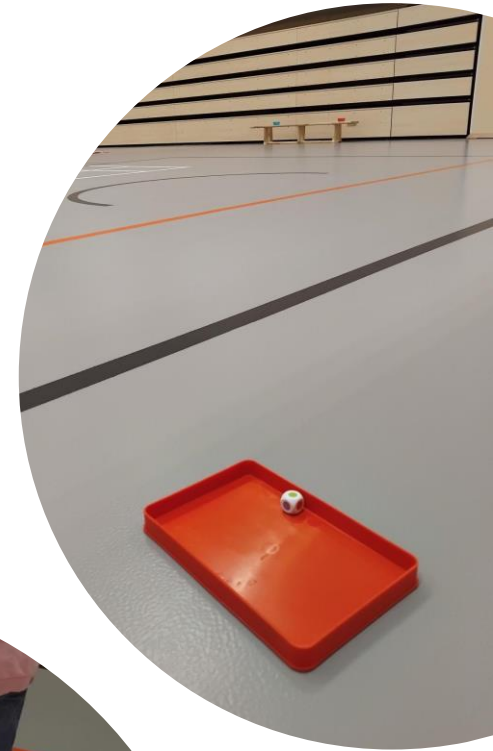


Toiminnallinen opetus

- Mahdollisuuksien mukaan opiskellaan aiheita toiminnan kautta, esim.:
 - Pistetyöskentely
 - Jana-tehtävät
 - Ulkotunnit
 - Eri välineiden, kuten toimintamaton, isojen noppien, hernepussien, mittanauhan hyödyntäminen

Pelkosenniemen koulusta löytyy mm.

- Toimintamatto
- Onnenpyörä
- Isoja noppia
- Mittanauha
- Pihashakki
- Hernepusseja (numerot 0-100)



Liikkuva koulu toiminta



Liikuntatunnit

- Liikuntatuntien sisältöjen suunnittelussa huomioidaan Liikkuva koulu toiminta sekä Move!-tulokset

Liikkuva koulu toiminta



Liikunnalliset tapahtumat
(esim. vanhemmat vs.
oppilaat turnaukset)

- Koko koulun yleisurheilukisat
 - josta edetään KLL:n yleisurheilukisoihin
- Vanhemmat ja opettajat vs. oppilaat futsal-turnaus syksyllä
- Pyhän ulkoilupäivä keväällä

Liikkuva koulu toiminta



Liikunnalliset tempaukset
(esim. liikuntahaasteet)

- Kuukauden liikuntahaasteet
 - Otetaan huomioon Move!-tulokset suunnittelussa
- Liikkumisteemaiset tunnit (kuten Lapin liikunnan järjestämä Sumeneeko ajatus – Liike freesaa)
- Muut liikunnalliset haasteet

Liikkuva koulu toiminta



Vanhempainilloissa
teemana

- Elokuun koko koulun vanhempainillassa liikkuva koulu toiminnan, Move!-prosessin ja maksuttoman liikuntaneuvonnan yleinen esittely
- Hyvinvoinnin ja liikkumisen esilletuonti myös muissa vanhempainilloissa

Liikkuva Pelkosenniemen koulu

”Pelkosenniemi on liikkuva koulu, jossa ymmärretään päivittäisen liikkumisen merkitys oppilaiden terveydelle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Liikkuva koulu -toimintaa koordinoi koulussa tiimi, joka suunnittelee liikkumisen edistämiseksi lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet. Tavoitteiden ja toimenpiteiden suunnittelussa sekä arvioinnissa hyödynnetään mm. nykytilan arviointia, Move! -mittausten tuloksia, oppilaiden kyselyitä ja kouluterveyskyselyn tuloksia. Koulussa on käytössä Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello. Liikkuva koulu -toiminta näkyy mm. aktiivisiin koulumatkoihin kannustamisena, aktiivisina välitunteina, istumisen tauottamisena oppitunneilla, oppimisen tukemisena toiminnallisilla menetelmillä sekä liikunnallisina tapahtumina ja tempauksina.”