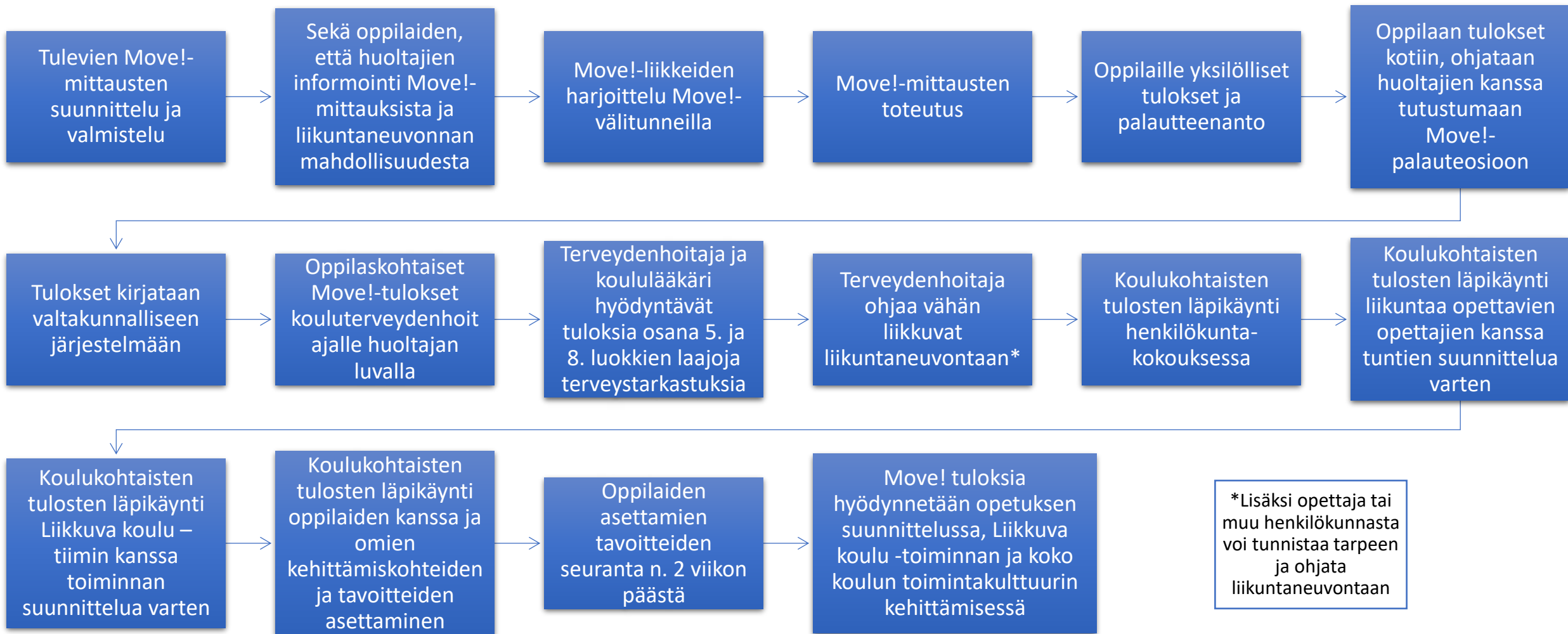


Move!-prosessi Pelkosenniemi



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

Ohjaus liikuntaneuvontaan

Vähän liikkuvan tunnistaminen

- Terveydenhoitajan, opettajan tai koulun muun henkilökunnan toimesta
- Kriteereitä:
 - Move! kokonaispisteet 9 tai alle
 - Move!-mittausten kestävyys- ja voimaosioista 4 pistettä
 - Kaikista kehon liikkuvuuden osioista 0 pistettä
 - Heikot motoriset- tai yleiset liikkumistaidot
 - Huoli oppilaan hyvinvoinnista (elintavat)

Ohjaus liikuntaneuvontaan

- Oppilaan suostumus
- Yhteys huoltajaan terveydenhoitajan, opettajan tai liikuntaneuvojan toimesta
- Kouluterveydenhoitaja, opettaja tai muu henkilökunta ohjaa nuoren liikuntaneuvontaan
 - Kyseinen henkilö on yhteydessä liikuntaneuvojaan ja liikuntaneuvoja varaa oppilaan kanssa ajan ohjaukseen
- Huoltaja tai oppilas voi olla suoraan yhteydessä liikuntaneuvojaan Wilman, puhelimen kautta tai kasvotusten koululla

Liikuntaneuvonta

- Alkukartoitus (kysely/keskustelu)
- Tavoitteiden asettelu ja suunnitelman laatiminen
- Tavoitteiden seuranta
- Lajikokeilut, yhdessä liikkuminen
- Jatkosuunnitelmat
- Lopetuskysely

Omatoiminen tai ohjattu liikkuminen

Liikuntaneuvonta prosessi



Alkukartoitus

Aiemmat ja tämänhetkiset liikkumistottumusten ja – kokemusten sekä elintapojen selvitys keskustelun/kyselyn avulla.

Keskustellaan oppilaan kokemista muutostarpeista ja sitä edistävästä ja estävästä tekijöistä:

- Mitkä ovat oppilaan vahvuudet, mistä pitää, mikä estää liikkumisen?
- Koettu fyysinen kunto, liikkumisen merkitys
- Miten liikkuminen vaikuttaa hyvinvointiin?



Suunnitelma

Laaditaan oppilaslähtöinen konkreettinen tavoite (SMART) hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämiseksi.



Toteutus / Liikkuminen

Oppilas toteuttaa liikkumisen suunnitelman pohjalta tai suunnitelma toteutetaan liikuntaneuvojan kanssa yhdessä liikkuen.

Liikuntaneuvoja tukee oppilasta prosessissa olemalla yhteydessä ja varaamalla seurantakäynnin/-käyntejä. Omaseuranta kuten päiväkirja tai aktiivisuusmittari.



Jatkosuunnitelmat

Arvioidaan prosessin kokemuksia ja tavoitteisiin pääsemistä.

Pohditaan yhdessä jatkumahdollisuuksia:

- 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.

Move! vuosikello

KUUKAUSI	KOULUT	KOULUTERVEYDEN- HUOLTO	KUNNAN VAPAA-AIKA	KUNNAN SOPIMUKSET JA STRATEGIAT
ELOKUU	<ul style="list-style-type: none">• Move! koulutuksiin osallistuminen• Huoltajien sekä oppilaiden informointi• Mittausosioiden tutustuminen/kertaus (5. ja 8. -luokkalaiset) välitunneilla tai oppitunnilla• Koko koulun vanhempainillassa esitellään Move!-prosessi	<ul style="list-style-type: none">• Move! koulutuksiin osallistuminen• uusien työntekijöiden perehdyttäminen	<ul style="list-style-type: none">• Liikuntaneuvontaa tarjoava esittelee itsensä ja toiminnan koulun opettajille, oppilaille sekä huoltajille• Harrastusmahdollisuuksista tiedottaminen (koulut + kouluterveydenhuolto)	<ul style="list-style-type: none">• Strategiat ja sopimukset; terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen päivitykset
SYYSKUU	<ul style="list-style-type: none">• suorituspaikkojen valmistelu• mittausten suorittaminen• oppilaiden ohjeistaminen tulosten kotiin viennistä• mittaustulosten kirjaaminen valtakunnalliseen tietojenkeruujärjestelmään, koulun koontilomakkeelle + luvallisten tulosten siirtäminen kouluterveydenhuoltoon• palautekeskustelu opettaja-oppilas	<ul style="list-style-type: none">• uusien työntekijöiden perehdyttäminen• Yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän (terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi) tapaaminen, jossa esitellään mm. Move!-prosessi, tietoa lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksista	<ul style="list-style-type: none">• Liikuntaneuvontaa tarjoava tarpeen tullen apuna Move!-mittauksissa• harrastusmahdollisuuksista tiedottaminen (koulut + kouluterveydenhuolto)	

Move! vuosikello

KUUKAUSI	KOULUT	KOULUTERVEYDENHUOLTO	KUNNAN VAPAA-AIKA	KUNNAN SOPIMUKSET JA STRATEGIAT
LOKAKUU	<ul style="list-style-type: none">• palautekeskustelu opettaja-oppilas• liikuntaa opettavat opettajat huomioivat tulokset opetuksessaan	<ul style="list-style-type: none">• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen• uusien työntekijöiden perehdyttäminen		
MARRASKUU	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen• uusien työntekijöiden perehdyttäminen• koulun oppilashuoltoryhmässä käsitellään tulokset yhdessä kouluterveyskyselyn tulosten kanssa	<ul style="list-style-type: none">• Liikuntaneuvoja tarvittaessa apuna koulukohtaisten tulosten esittelyssä oppilaille sekä suunnitelmien seuraamisessa	

Move! vuosikello

KUUKAUSI	KOULUT	KOULUTERVEYDEN- HUOLTO	KUNNAN VAPAA-AIKA	KUNNAN SOPIMUKSET JA STRATEGIAT
JOULUKUU	<ul style="list-style-type: none">kuntakohtaiset tulokset julkaistaan	<ul style="list-style-type: none">laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminenuusien työntekijöiden perehdyttäminen		
TAMMIKUU	<ul style="list-style-type: none">sovittujen toimenpiteiden toteutumisen seurantatulosten käsittely yhdessä kouluterveyskyselyn tulosten kanssa yhteisöllisen opiskeluhuollon kanssa; ohjeistetaan kouluja sekä tehdään muita tarvittavia toimenpiteitä, joilla tähdätään oppilaiden hyvinvoinnin lisäämiseen	<ul style="list-style-type: none">laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminenuusien työntekijöiden perehdyttäminen	<ul style="list-style-type: none">harrastusmahdollisuuksista tiedottaminen (koulut + kouluterveydenhuolto)	<ul style="list-style-type: none">strategioiden ja sopimusten seuranta

Move! vuosikello

KUUKAUSI	KOULUT	KOULUTERVEYDENHUOLTO	KUNNAN VAPAA-AIKA	KUNNAN SOPIMUKSET JA STRATEGIAT
HELMIKUU	<ul style="list-style-type: none">• sovittujen toimenpiteiden toteutumisen seuranta + mahd. muutokset	<ul style="list-style-type: none">• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen• uusien työntekijöiden perehdyttäminen		
MAALISKUU	<ul style="list-style-type: none">• sovittujen toimenpiteiden toteutumisen seuranta + mahd. muutokset	<ul style="list-style-type: none">• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen• uusien työntekijöiden perehdyttäminen		
HUHTIKUU	<ul style="list-style-type: none">• sovittujen toimenpiteiden toteutumisen seuranta + mahd. muutokset• mittauksiin tutustuttaminen 4. ja 7. -luokkien oppilaat	<ul style="list-style-type: none">• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen• uusien työntekijöiden perehdyttäminen	<ul style="list-style-type: none">• Liikuntaneuvoja tarvittaessa apuna mittauksiin tutustuttamisessa 4. ja 7. -luokkien oppilaille	
TOUKOKUU	<ul style="list-style-type: none">• sovittujen toimenpiteiden toteutumisen seuranta + mahd. muutokset• mittauksiin tutustuttaminen 4. ja 7. -luokkien oppilaat	<ul style="list-style-type: none">• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen• uusien työntekijöiden perehdyttäminen	<ul style="list-style-type: none">• Liikuntaneuvoja tarvittaessa apuna mittauksiin tutustuttamisessa 4. ja 7. -luokkien oppilaille	

Pelkosenniemen arvot

Yhteisöllinen

Olemme yhteistyötä tekeviä ja etsimme yhdessä ratkaisuja. Pidämme huolta toisistamme ja kunnastamme. Hyvä arki, turvallisuus ja hyvinvointi on meille tärkeää.

Vastuullinen

Huolehdimme ihmisistä, taloudesta ja luonnosta. Luonto on hyvinvoinnin ja elinvoiman lähde. Luonnonvoimaisuus kumpuaa meistä ja ohjaa meidät toimimaan kestäväällä tavalla.

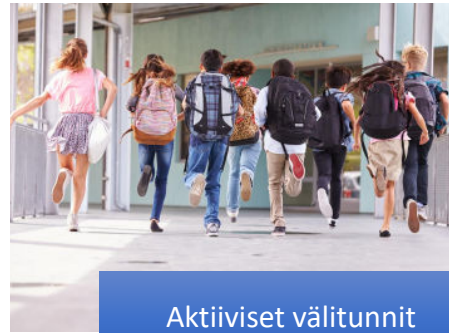
Uskalias

Uudistumme rohkeasti ja kohtaamme muutokset eteenpäin katsoen. Uskallamme kokeilla ja etsiä uusia ratkaisuja. Kehitämme kuntaa ennakkoluulottomasti historiaamme unohtamatta.

Liikkuva koulu toiminta



Aktiiviset koulumatkat



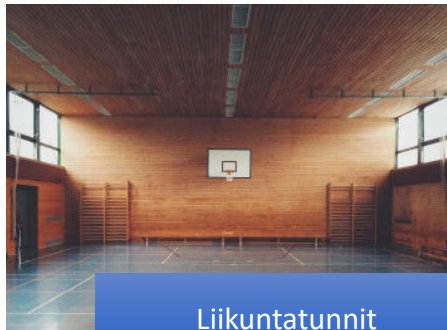
Aktiiviset välitunnit



Istumisen tauottaminen



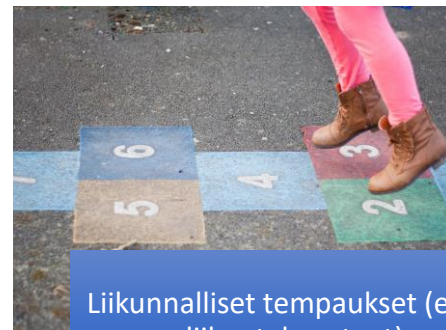
Toiminnallinen opetus



Liikuntatunnit



Liikunnalliset tapahtumat (esim. liikuntapäivät ja vanhemmat vs. oppilaat turnaukset)



Liikunnalliset tempaukset (esim. liikuntahaasteet)



Vanhempainilloissa teemana

Liikkuva koulu toiminta



Aktiiviset koulumatkat

- Ruskamaratonhaaste
- Hiihtohaaste
- Kannustetaan aktiivisiin koulumatkoihin

Liikkuva koulu toiminta



Aktiiviset välitunnit

- Välkkäri-toiminta
 - Vertaisohjaajia ohjaamassa välitunneilla leikkejä ja pelejä
- Tukari-toiminta
 - aktiiviset välitunnit
- Välituntivälinevarasto vapaasti käytössä päivittäin
- Vaihtuvat ohjatut välitunnit (kunnan vapaa-aika)
 - Yleisurheilu, Move!, SISU, tanssi, kuntosali
- Kuukauden liikuntahaasteet
- Pakolliset ulkovälitunnit
- Liikuntasali käytössä välkillä
- Rentoutumisvälitunnit

Liikkuva koulu toiminta



Istumisen tauottaminen

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

Liikkuva koulu toiminta

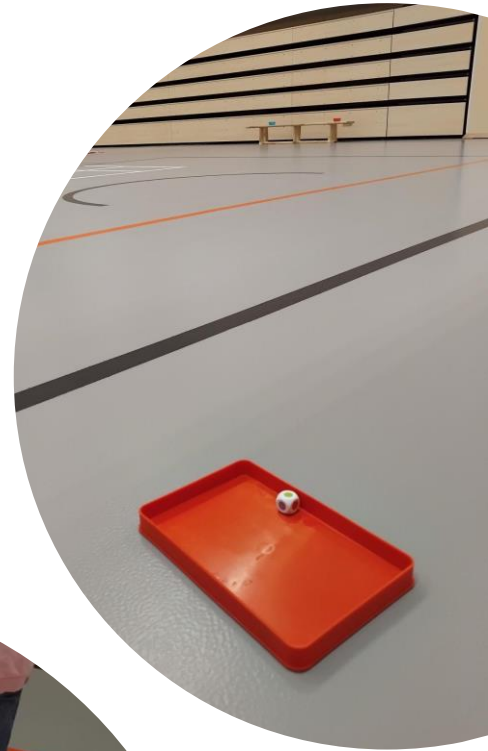


Toiminnallinen opetus

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

Pelkosenniemen koulusta löytyy mm.

- Toimintamatto
- Onnenpyörä
- Isoja pehmonoppia
- Geometrisiä kuvioita
- Mittanauha
- Pihashakki
- Numerohernepusseja



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
-> edetään KLL:n yleisurheilukisoihin
- Vanhemmat ja opettajat vs oppilaat turnaus
- Muita turnauksia
- Pyhän ulkoilupäivä
- Lajikokeilut

Liikkuva koulu toiminta



Liikunnalliset tempaukset
(esim. liikuntahaasteet)

- Kuukauden liikuntahaasteet
 - Otetaan huomioon Move!-tulokset suunnittelussa
- Liikkumisteemaiset tunnit
- Muut liikunnalliset haasteet

Liikkuva koulu toiminta



Vanhempainilloissa
teemana

- Elokuun koko koulun vanhempainillassa Liikkuva koulu -toiminnan, Move!-prosessin ja liikuntaneuvonnan 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.”