

Move!-polun Lahden malli



Lahti



Lahti

Julkaisija: Lahden kaupunki, 2025

Teksti: Anna-Sofia Kuoppalaakso

Kuvituskuvat: Anna Polkutie

Taitto ja visuaalinen ilme: Oona Rouhiainen

Move!-polun Lahden malli

Move!-polun Lahden malli on osa Lahden kaupungin perusopetuksen liikuntakasvatusohjelmaa ja koulujen liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi tehtävää työtä. Lahden Move!-polun tavoitteena on siirtyä mittauskeskeisyydestä kohti Moven alkuperäistä ajatusta, jossa Move! – fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä paitsi tarjoaa monipuolisesti tietoa lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä eri tahoille, myös innostaa ja kannustaa liikkumaan sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Move!-mittaukset ovat yksi välitappi liikunnalliseen elämäntapaan kannustavalla polulla. Mittauksista saatavaa tietoa käytetään monipuolisesti tiedolla johtamisen välineenä koulujen ja kaupungin liikkumisen edistämisen työssä. Kaupunkitasoinen Move!-polun malli luo perustan, jonka päälle koulukohtaisia käytänteitä voidaan rakentaa.

Move! lyhyesti

Move! on valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen, opiskeluun ja terveyteen, sekä kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.

Move!-mittaristo

Move!-mittaristo koostuu kuudesta fyysisen toimintakyvyn osiosta ja se mittaa monipuolisesti oppilaan fyysisiä ominaisuuksia ja motorisia perustaitoja.

Move!-mittaukset

Move!-mittaukset kuuluvat opetussuunnitelman perusteisiin ja ne toteutetaan valtakunnallisten ohjeiden mukaan siten, että tuloksia pystytään hyödyntämään 5. ja 8. luokan laajoissa terveystarkastuksissa. Move!-polun Lahden malli täydentää ja tarkentaa valtakunnallisia ohjeita. Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Move! tuottaa
objektiivista tietoa
lasten ja nuorten
fyysisestä toiminta-
kyvystä päätöksten
tueksi.

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 mallin rakentaminen nousi tarpeesta yhdenmukaistaa Move!-prosessin käytänteitä Lahden kaupungin peruskouluissa. Kehittämistyön mahdollisti perusopetuspalveluiden ja liikuntapalveluiden yhteinen Vaikuttava Move!-polku Lahes -hanke. Hankkeen tavoitteena oli luoda kaupunkitasoinen malli ja minimi sille, miten Move!-prosessia Lahdessa toteutetaan ja näin taata yhdenvertaiset mahdollisuudet lahtelaisille lapsille ja nuorille. Move!-polun Lahden malli kehitettiin yhteistyössä koulujen kerho- ja liikuntakasvatusohjelman yhdysopettajien ja kouluterveydenhoitajien kanssa lukuvuonna 2024 – 2025.

Move!-polun Lahden mallin rakentaminen alkoi syksyllä 2024 nykytilan kartoituksella, mistä nousseiden kehityskohteiden ja hyvien käytänteiden pohjalta ideoitii, luonnosteltiin ja pilotoitiin erilaisia toimintoja, joista Move!-polun Lahden malliin valittiin ne, jotka koettiin tärkeimmiksi, toimivimmiksi ja kaupunkitasoisesti mahdollisiksi toteuttaa.

Myös oppilaat osallistuivat Move!-polun rakentamiseen. Lasten ja nuorten ajatuksia koulupäivän aikaisesta liikkumisesta kuultiin keväällä 2025 järjestetyissä Skidialogeissa, joihin osallistui oppilaita lähes kaikista Lahden kaupungin peruskouluista. Lisäksi kahdella yläkoululla pilotoitiin opettajajohtoisesti Move!-tulosten hyödyntämisen mallia, jossa oppilaat suunnittelivat ja ohjasivat omia Move!-treenejä vertaisilleen.

Oppilaiden tuottama tieto ja heidän kokemuksensa ohjasivat Move!-polun sisältöjen suunnittelua.



MOVE! -polun Lahden malli

Liikkeelle lähtö	Mittaukset	Tulokset	Tulosten hyödyntäminen	Seuranta
Move-polun mukaisesti - Vuosiluokkatasoiset Move!-tunnit liikuntatunneilla (1. lk →) - Istumisen tauottaminen koulun vuosisuunnitelman mukaisesti - Move!-mittaukset teettävä opettaja ja kouluterveydenhoitaja sopivat mittauksen, terveystarkastusten ja palautetun aikatauluista, elokuu	Mittauksen toteuttaminen - Mittaukset toteutetaan Opetushallituksen ohjeiden mukaan - Suositusajankohta alakouluille: 4. luokan kevät - Viestintä koteihin yhteisen mallin mukaisesti - Välitön palaute oppilaille	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 syysyllä 30.9. mennessä	Vahvuudet ja kehittämiskohteet - Liikkumisen puheeksi ottaminen terveys-tarkastuksissa, jatko-ohjaus - Koulukohtaisten tulosten käsittely OHR:ssä ja henkilöstön kanssa - Koulukohtaisten tulosten hyödyntäminen yhteisöllisessä opiskeluhoitotyössä - Tulosten hyödyntäminen opetuksessa ja koulun toiminnan suunnittelussa - Kaupunkitasoisten tulosten käsittely opetuksenjärjestäjän opiskeluhoitoryhmässä ja tulosten hyödyntäminen päätöksenteossa kaupunkitasolla.	Seuranta ja arviointi - Liikkuva koulu nykytilan arviointi, maaliskuu (JoRy + liikuntatiimi) - Opiskeluhoitajan itsearviointi, kevät - Mitä kuuluu? -kysely, koulut päättävät ajankohdan - Kouluterveyskysely - TEAviisari

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen, liikkumisvuosisuunnitelman mukainen toiminta kouluilla.

Tarvitaanko tarpeiden täyttämiseksi ulkopuolista tukea?



Liikkeelle lähtö

Move!-tunnit

Yksi keskeinen osa Move!-polun Lahden mallia ovat Move!-tunnit. Move!-tunneilla tutustutaan fyysiseen toimintakykyyn ja harjoitellaan Move!-mittauksissa mitattavia fyysisen toimintakyvyn osa-alueita erilaisten leikkien, pelien ja harjoitteiden avulla. Move!-tunteihin käytettävien oppituntien suositusmäärät luovat pohjan, jolla pyritään takaamaan yhdenvertaiset mahdollisuudet lapsille ja nuorille osallistua Move!-mittauksiin ja saada tietoa omasta fyysisestä toimintakyvystään.

Kun Moveen tutustuminen aloitetaan leikin varjolla jo hyvissä ajoin ennen mittauksia, vähentää se mittaukseen liittyvää kuormitusta myöhemmässä vaiheessa. Näin myös taataan, että mittauksissa tehtävät liikkeet ovat kaikille ennestään tuttuja ja oppilailla on mahdollisuus yrittää mittaustilanteessa parhaansa.

Move!-tunteihin voi sisältyä myös **liikkumisläksyjä**, joiden tehtävänä on sekä lisätä liikettä oppilaan arkeen että osallistaa huoltajia Move!-prosessiin.

Aikataulu

Nykytilan kartoituksen perusteella yksi Move!-mittausten suurimmista haasteista Lahdessa on Move!-mittausten ja 5. ja 8. luokan laajojen terveystarkastuksen keskinäinen aikataulu. Laajat terveystarkastukset aloitetaan suuressa osassa kouluja jo kesällä tai viimeistään alkusyksyllä, jolloin Move!-mittausten tulokset eivät ehdi laajoihin terveystarkastuksiin. Tämä heikentää mittausten hyödynnettävyyttä kouluterveydenhuollossa. Keväällä 2025 pilotoitiin neljällä koululla Move!-mittausten järjestämistä 5. luokan syksyn sijaan 4. luokan keväällä. Pilotista saadun palautteen perusteella kaupunki suosittelee alakoulun mittausten teettämistä jo 4. luokan keväällä. Yläkoulun osalta mittaukset järjestetään siten, että ne tukevat laajoja terveystarkastuksia.

Lahden kaupunki suosittelee alakoulun Move!-mittausten järjestämistä 4. luokan keväällä.

Yhteistyö terveydenhoitajan kanssa

Opettaja ja terveydenhoitaja sopivat lukuvuoden alussa ajan yhteiselle keskustelulle, jossa sovitaan käytänteistä Move!-mittauksiin ja laajoihin terveystarkastuksiin liittyen. Move!-mittaukset ovat yksi keskeinen liikkumisen puheeksi oton väline laajoissa terveystarkastuksissa ja tärkeä osa mittaustulosten hyödyntämisen kokonaisuutta.

Opettaja ja terveydenhoitaja sopivat yhteisesti

- **Move!-mittausten ja laajojen terveystarkastusten aikataulu**
- **Miten toimitaan niiden oppilaiden kanssa, joista nousee huoli**
- **Palautetunnin aikataulu**
- **Mittaustulosten tiedonsiirto kouluterveydenhuoltoon**
- **Viestintä huoltajille**

Tarkempi ohjeistus ja lisätietoja löytyy Lahden Move!-polku – Opas kouluille sekä seudullisesta Move!-mittaukset liikkumisen puheeksi ottamisen välineenä koulu-terveydenhuollossa -materiaaleista.



Move!-mittaukset

Mittausten järjestäminen

Move!-mittaukset suoritetaan Opetushallituksen ohjeiden mukaan.

Kouluilla on mahdollisuus toteuttaa mittaukset omien resurssiensa ja aikataulujensa mukaisesti joko keskitetysti yhden päivän aikana tai jaksottamalla ne useammalle oppitunnille. Move!-mittausten käytännön järjestelyissä huomioidaan koulujen välisen yhteistyön mahdollisuus sekä Urheilu- ja messukeskuksen liikuntatilojen käyttömahdollisuus. Luhta Areenalta (ent. Suurhalli) löytyy valmiina heittoseinä Move!-mittausten heitto-kiinniottoyhdistelmän toteuttamista varten. Lahdessa on saatu hyviä kokemuksia myös muun muassa Kodin ja koulun päivän hyödyntämisestä Move!-mittauksissa.

Mikäli koululla ei ole soveltuvia sisäliikuntatiloja käytössään, voidaan mittauksia suorittaa myös ulkona. Tällöin on varmistettava olosuhteiden turvallisuus ja soveltuvuus mittauksiin. Esimerkiksi 20 metrin viivajuoksun voi tarvittaessa toteuttaa ulkona.



Koulujen ja huoltajien välinen viestintä

Huoltajayhteistyö on tärkeä osa Move!-prosessia. Move!-polusta viestitään huoltajille lukuvuoden alussa samassa yhteydessä kuin muistakin koulun käytänteisiin liittyvistä asioista. Move!-mittausten osalta viestitään yhtenevällä tavalla Move!-polun Lahden mallin mukaisesti.

→ **Lisätietoja:** Lahden Move!-polku – Opas kouluille –materiaalissa.

Koulun ja huoltajien välinen viestintä on tärkeä osa Move!-prosessia.

Palaute

Oppilaille pyritään antamaan motivoivaa palautetta yksilöllisesti mittaustilanteissa. Tämän lisäksi mittaukset tehnyt opettaja pitää ryhmäkohtaisen palautetunnin. Tunti pidetään mahdollisuuksien mukaan yhdessä terveydenhoitajan kanssa. Palautetunnilla oppilaat pääsevät refleктоimaan mittauksia ja pohtimaan omaa fyysistä toimintakykyään mittaustuloksia apuna käyttäen.

→ Valmiita palautetuntimalleja löytyy Lahden Move!-polku – Opas kouluille –materiaalista.

Mittaustulosten hyödyntäminen

Koulut saavat kustannuksettomana palauteraportin oman koulun mittaustuloksista vuosittain loka-marraskuussa. Palauteraportti toimii mittaustulosten koulutasoisen hyödyntämisen työkaluna.

Move!-mittausten tuloksia hyödynnetään monipuolisesti eri tasoilla alla olevan ohjeen mukaan.

→ Tarkemmat ohjeet Move!-tulosten käsittelyyn löytyy Move!-polku – Opas kouluille –materiaalista.

Tulosten hyödyntämisen monet tasot

Oppilas, huoltajat, opettaja, kouluterveydenhuolto: Opettaja pitää palautetunnin oppilaille ja lähettää koonnin ja mittaustulosten tulkintaohjeen huoltajille. Palautetunti toteutetaan mahdollisuuksien mukaan yhteistyössä terveydenhoitajan kanssa. Opettaja hyödyntää Move!-mittausten tuloksia osana oman opetuksensa suunnittelua.

Oppilas, huoltajat, kouluterveydenhuolto: Kouluterveydenhoitaja ottaa liikunnan puheeksi 5. ja 8. luokan laajoissa terveystarkastuksissa oppilaan ja hänen huoltajiensa kanssa Move!-mittausten tuloksia hyödyntäen.

Opettaja, koulu: Koulun Move!-mittausten tulokset käsitellään opiskeluhuollon vuosikellon mukaisesti laajennetussa opiskeluhuolto-ryhmässä. Opiskeluhuoltoryhmä tarkastelee, miten Move!-tulokset huomioidaan koulun hyvinvointityössä sekä päättää tarvittavista toimenpiteistä, vastuista ja seurannasta.

Koulu, opettajat: Move!-mittausten tulokset sekä opiskeluhuoltoryhmän tekemät nostot ja ehdotukset tuodaan yhteiseen keskusteluun henkilöstön kanssa tiimirakenteessa.

Kaupunki: Move!-mittausten tulokset käsitellään opetuksenjärjestäjän opiskeluhuoltoryhmässä, jossa päätetään kaupunkitasoisista toimista ja seurannasta tulosten pohjalta.

Move!-mittausten tulokset toimivat koulujen tiedolla johtamisen välineenä liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä.

Seuranta ja arviointi

Liikkumisen edistämistyötä ja/tai Move!-mittausten hyödyntämistä seurataan ja arvioidaan kouluissa seuraavien toistuvien kyselyiden/arviointien avulla:

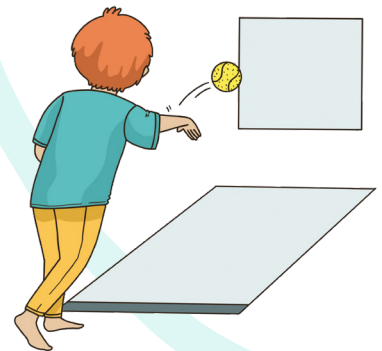
- Liikkuva koulu nykytilan arviointi
- Tea-viisari
- Opiskeluhuollon itsearviointi
- Mitä kuuluu? -kysely
- Kouluterveyskysely

Tukea Move!-polun toteutukseen

Kouluille on tuotettu käytännönläheinen **Move!-polku – Opas kouluille** -materiaali Move!-polun toteuttamisen tueksi.

Materiaali sisältää tarkemmat ohjeistukset muun muassa viestinnästä, tulosten hyödyntämisestä sekä Move!-polun seurannasta ja arvioinnista. Lisäksi oppaassa on valmiita opetussuunnitelmaan sidottuja Move!-tuntien esimerkkituntisuunnitelmia eri luokka-asteille.

Oppaan lisäksi Lahden kaupungin perusopetuksen intraan luodaan oma sivusto, josta koulujen henkilökunnan on helppo löytää keskeiset Move!-polun sisällöt ja tukea polun toteuttamiseksi.



Lähteet

Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J., & Iivonen, S. (2012). Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/93078/fts-loppuraportti-22-8-2012.pdf>

Lahden kaupunki. (2025). Hyvinvoinnin arviointi. <https://www.lahti.fi/kasvatus-ja-koulutus/opiskeluhoito/hyvinvoinnin-arviointi/> (Haettu 8.5.2025)

Liikkuva koulu. (n.d.). Nykytilan arviointi. <https://liikkuvakoulu.fi/tyokalut/nykytilan-arviointi/> (Haettu 8.5.2025)

Opetushallitus. (2025). Move!. <https://www.oph.fi/> (Haettu 6.5.2025)

Opetushallitus. (n.d.). Move!-prosessi: Tukimateriaali. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move-prosessi_tukimateriaali.pdf

Opetushallitus. (2025). Move! mittauskäsikirja. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf (Haettu 9.5.2025)

Opetushallitus. (2025). Soveltavien Move!-mittausten opas. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Soveltavien Move-mittausten opas.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Soveltavien_Move-mittausten_opas.pdf) (Haettu 13.5.2025)

Opetushallitus. (n.d.). Usein kysyttyä. <https://www.oph.fi/fi/usein-kysyttya> (Haettu 28.4.2025)

Tervekoululainen.fi. (n.d.). Movesta on moneksi - tukimateriaali. <https://tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tukea-move-prosessiin/movesta-on-moneksi-tukimateriaali/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa -TEA 2023. Tilastoraportti 21/2024. [Tilastoraportti 21/2024_Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa -TEA 2024](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Kouluterveyskysely 2023: Perusopetuksen 8. ja 9. luokan lomake. https://thl.fi/documents/155392151/190160464/ktk23_lomake_ylakoulu_fi_netti.pdf/6b927baa-7f99-67b0-bece-fffd29b7ae7c/ktk23_lomake_ylakoulu_fi_netti.pdf?t=1684132385276

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Kouluterveyskysely 2023: Perusopetuksen 4. ja 5. luokan yleiskielinen lomake. https://thl.fi/documents/155392151/190160464/ktk23_lomake_alakoulu_fi_netti.pdf/e90ac431-3bf3-e9cd-3620-9c25d32282a1/ktk23_lomake_alakoulu_fi_netti.pdf?t=1681384690073 (Haettu 30.4.2025)

