



Liikkuva koulu

Liikuntaneuvonnan seminaari 19.-20.3, Hämeenlinna

Move!-polut johdattavat mittauksista toimenpiteisiin

Mikko Huhtiniemi, kehittämispäällikkö, Move!-mittausjärjestelmä, Jyväskylän yliopisto

Kirsi Naukkarinen, johtava asiantuntija, Liikkuva koulu, Opetushallitus, Jamk

Niina Heikkilä, projektiasiantuntija, Hämeenlinnan kaupunki



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

Likes
by jamk



Move!-polut ja oppilaiden fyysisen toimintakyvyn sekä liikkumisen edistäminen

Mikko Huhtiniemi, LitT

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto



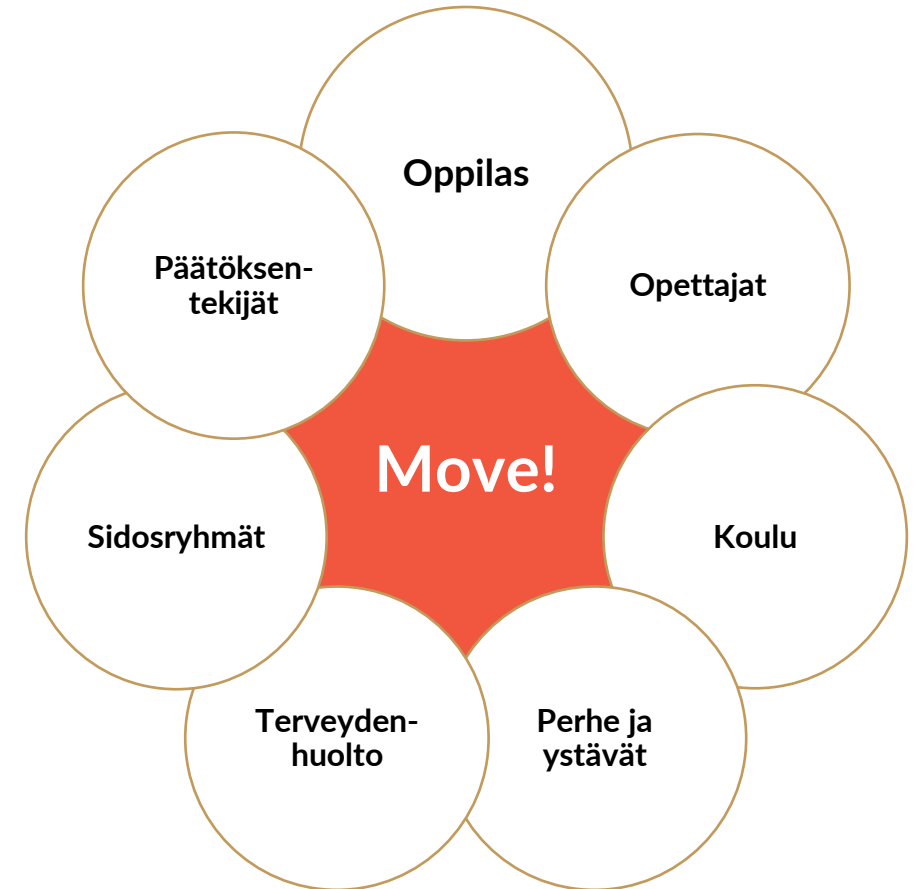
Move! – Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

www.oph.fi/move



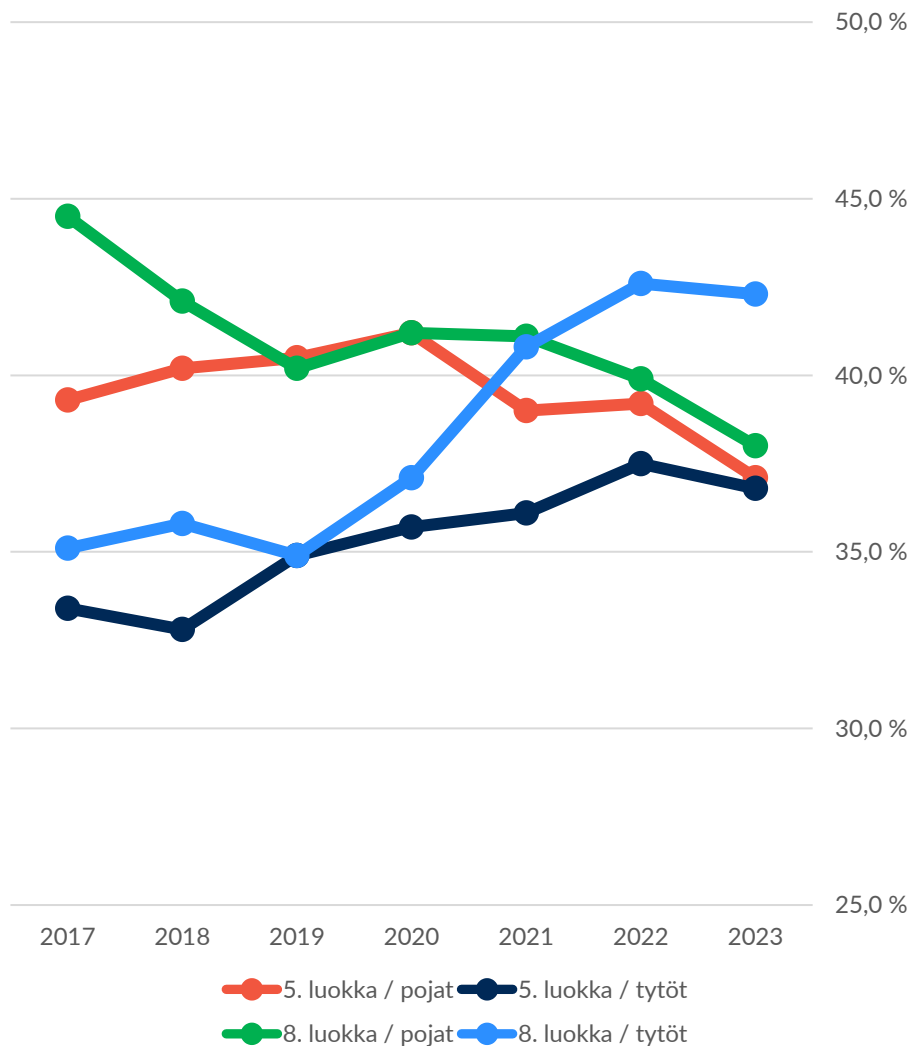
Move! on valtakunnallinen perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn mittaus-, palaute- ja seurantajärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa lapsia ja nuoria omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen.

1. Move! on monipuolinen **pedagoginen työkalu** ja osa perusopetuksen opetussuunnitelmaa.
2. Yksilöllisen terveysneuvonnan tuki ja **kouluterveydenhuollon** työkalu.
3. Yhteiskunnallisesti merkittävän tiedon tuottaja, joka tukee **tiedolla johtamista**.



Fyysisen toimintakyvyn kokonaistilanne

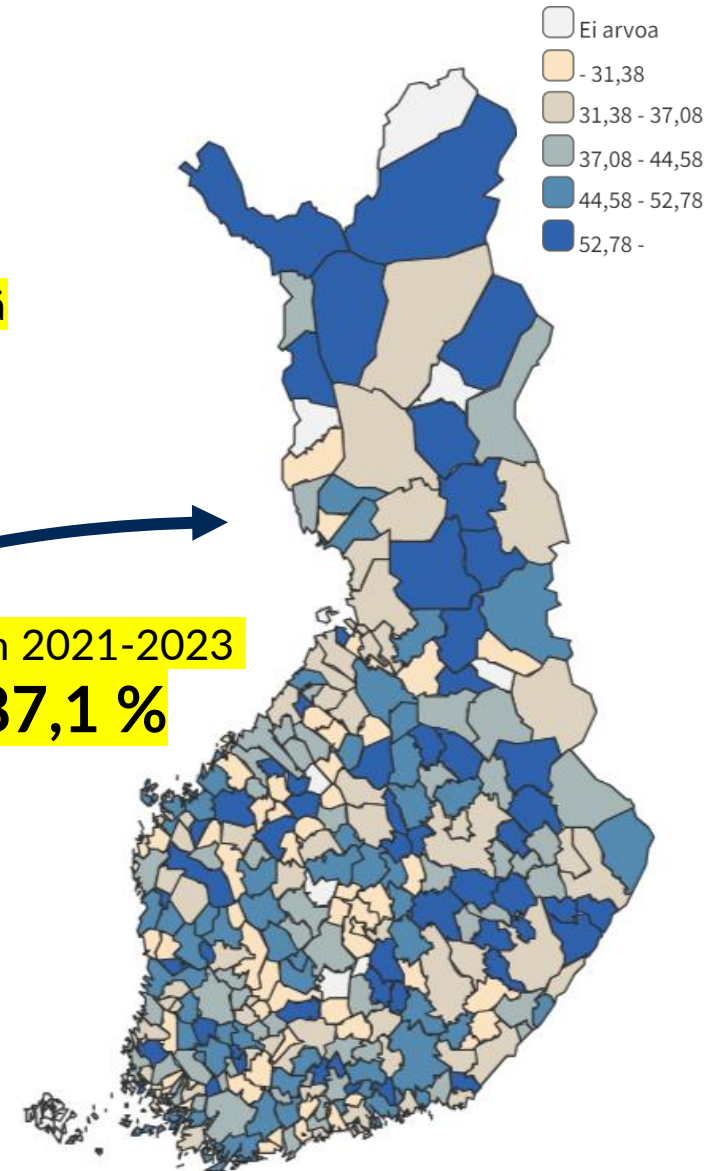
5. ja 8. luokkalaiset



Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveysttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Kuntatasolla vaihteluväli vuosien 2021-2023 keskiarvon mukaan oli **11,1-87,1 %**

Valtakunnallisesti taso noin **40 %**





Move! toimijat ja yhteistyö

>100 000

Oppilasta (+huoltajat)

2 100

Peruskoulua

>15 000

Opettajaa, rehtoria ja
kouluterveydenhuollon
ammattilaista

~300

Manner-Suomen
kuntaa

21

Hyvinvointialuetta

- + liikuntapalvelut kunnissa
- + hyvinvointialueen palvelut
- + järjestöt
- + seurat
- + muut



Valmistautuminen

(yhteistyö koulun ja terveydenhuollon kanssa, aikataulujen sopiminen, kotien tiedottaminen yms.)

Mittaukset elo-syyskuussa

(tukena opettajan käsikirja, ohjevideot, soveltavien mittausten opas)

Tulokset kirjataan yksilölomakkeelle

Opettaja antaa yksilöllistä palautetta toimintakyvystä ja sen kehittämistä
(tukena verkkosivujen palautemateriaalit)

Oppilaan tulokset lähetetään kotiin ja ohjataan oppilasta sekä huoltajia
tutustumaan Move!-verkkosivujen palauteosioon

Yksilötulokset siirretään kouluterveydenhuoltoon huoltajan luvalla
(sähköinen tai paperinen lupalomake)

Terveydenhoitaja ja koululääkäri hyödyntävät tuloksia osana 5. ja 8. luokkien
laajoja terveystarkastuksia

Tulokset kirjataan ryhmälomakkeelle

Ryhmälomakkeelta tulokset kirjataan valtakunnalliseen tietojärjestelmään
syyskuun loppuun mennessä

Koulut saavat maksuttomat tulosraportit syyslukukauden aikana

Tuloksia hyödynnetään opetuksen suunnittelussa, monialaisissa kokonaisuuksissa
sekä laaja-alaisen osaamisen edistämässä

Kouluyhteisö (esim. oppilashuoltoryhmä, Liikkuva koulu -tiimi) huomioi ryhmä- ja
koulukohtaiset tulokset

Tuloksia hyödynnetään kunnissa, hyvinvointialueilla ja kansallisesti
hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa ja arvioinnissa.

Move!-ydinprosessi

Mittaukset, opetussuunnitelman mukainen toimintakyvyn edistäminen, tulosten hyödyntäminen koulu yhteisössä, yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa

Jatkotoimenpiteet

Oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukeminen ja liikuntaneuvonta?

Erityisesti niiden oppilaiden huomioiminen, joilla toimintakyky on alhainen?



Liikkuva koulu

VIIHTYISÄMPI &
AKTIIVISEMPI
KOULUPÄIVÄ

OPPIMISTA

OSALLISUUTTA

OSAKSI
RAKENTEITA

LISÄÄ
LIIKETTÄ

RESURSSIT

ASENTEET

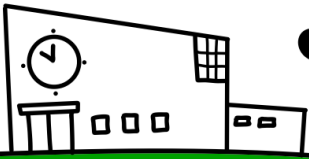
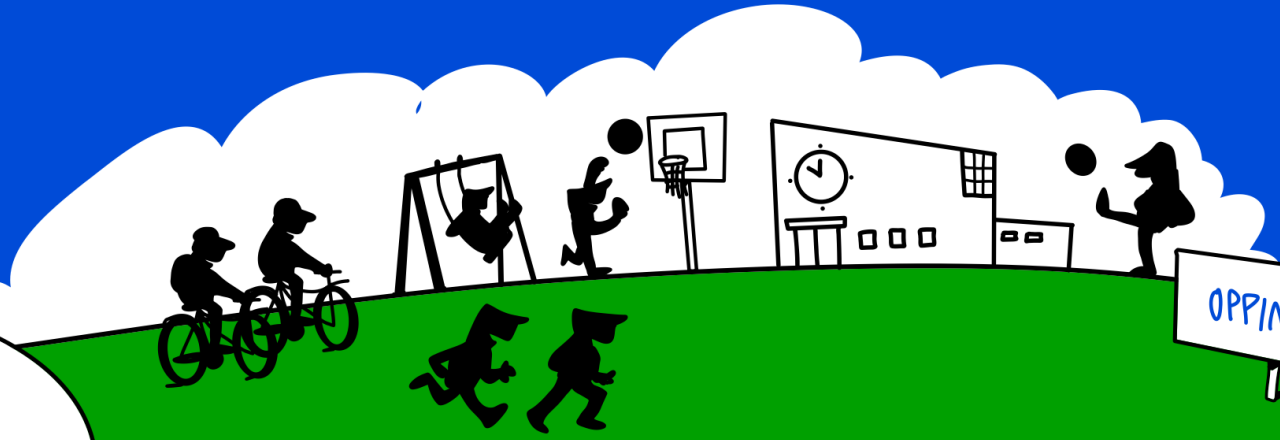
VÄHEMMÄN
ISTUMISTA

KONKREETTISET
TOIMENPITEET

HYÖTY

LIIKKUVA
KOULU!

YHDESSÄ
JA PITKÄ-
JÄNTEISESTI
- JOKAINEN
KOULU OMALLA
TAVALLAAN.



Suomi liikkeelle: Liikkuva koulu ja Move!-prosessi



- Suomi liikkeelle -ohjelmassa liikuntaneuvonta laajennetaan koskemaan kaiken ikäisiä ja sitä kohdistetaan erityisesti liian vähän liikkuville ja terveytensä sekä toimintakykynsä kannalta siitä eniten hyötyville.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö on avaamassa haut Suomi liikkeelle -ohjelman valtionavustuksiin Liikkuva koulu -toimintaan, Move!-prosessin liikuntaneuvontaan sekä Liikkuva opiskelu -toimintaan lukuvuodelle 2024–2025.

Liikkuva koulu -toimintaan enintään **viisi miljoonaa euroa**, Move!-prosessin liikuntaneuvontaan enintään **kaksi miljoonaa euroa** ja Liikkuva opiskelu -toimintaan **enintään miljoona euroa**.

- Avustusten päätavoitteena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja vakiintumista peruskouluissa ja korkeakouluissa sekä peruskouluikäisten lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan kehittämistä.
- Avustusten hakuaika alkaa huhtikuun alussa. Haku on auki n.viisi viikkoa.

Hakuinfo **pe 5.4.2024 klo 12-14:**

<https://okm.fi/-/suomi-liikkeelle-ohjelman-kehittamisavustusten-haku-avautuu-kevaalla>

Tavoittaminen ja tunnistaminen:

Millä kriteereillä kohderyhmä tavoitetaan ja tunnistetaan? Kenelle palvelua tarjotaan?

Puheeksi ottaminen:

Kenen tehtävä on ottaa puheeksi? Miten heidät sitoutetaan/tuetaan?

Ohjaus:

Yleisimmät ohjautumisen käytännöt: Miten neuvontaan ohjataan?

Liikuntaneuvonta prosessi:

Miten liikuntaneuvonta toteutuu? Kesto? Tapaamisten määrä?

Omatoiminen ja/tai ohjattu liikkuminen:

Miten omatoimista/ohjattua liikkumista tuetaan?

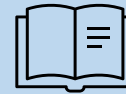
Hyvinvointialue

- terveydenhuollon palvelut
 - neuvola
 - koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
 - kuntoutus- ja terapiapalvelut
 - terveyskeskuksen muut palvelut, esim. terveys- ja ikäkausitarkastukset
- sosiaalipalvelut
 - lapsiperheiden sosiaalipalvelut
 - aikuissosiaalityö ja työikäisten palvelut
 - vanhuspalvelut
 - vammaispalvelut



Kunta

- sivistyspalvelut
 - liikuntapalvelut
 - varhaiskasvatus
 - esi- ja perusopetus
 - lukio ja ammatillinen koulutus
 - vapaa sivistystyö
 - nuorisopalvelut
 - kirjastopalvelut
 - kulttuuripalvelut
- yhdyskuntasuunnittelu
 - asuinympäristö ja lähipalvelut
 - luontopalvelut



Muut toimijat

- järjestöt
- urheiluseurat
- Yhdistykset (esim. MLL)
- seurakunnat, kirkolliset yhteisöt
- yritykset



liikunta- neuvonta

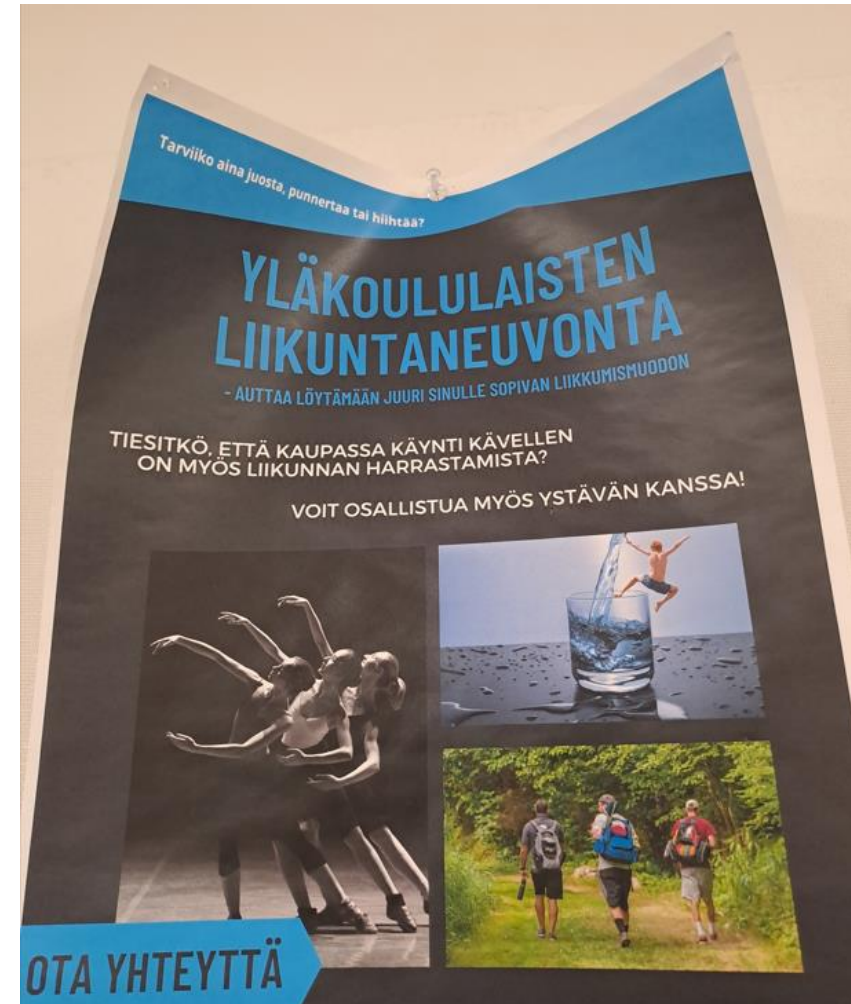
Esim. matalan kynnyksen liikuntaryhmät

työterveyshuolto,
työllisyyspalvelut

asukasosallisuus

Liikuntaneuvonta perusopetuksessa

- Liikuntaneuvonnalla tuetaan, ohjataan ja kannustetaan yksilöitä ja ryhmiä liikunnalliseen elämäntapaan, joka edistää hyvinvointia, terveyttä, elämänlaatua ja oppimista.
- Liikuntaneuvontaan ohjautumisen reitit voivat olla moninaiset, esimerkiksi Move!-mittausten perusteella tai opiskeluhuollosta.
- Liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena toimintana.



Kuva Kanavan koululta Lempäälästä

Mitä pidät tärkeänä lasten ja nuorten liikuntaneuvonnassa?



Moniammatillinen yhteistyö

1. Yhteistyö koulun ja eri toimijoiden kanssa
2. Toimintamallin luominen ja kehittäminen yhteistyössä
3. Synkronointi perheen, koulun, terveydenhuollon ja sosiaalipuolen välillä
4. Tiedonkulku eri tahojen välillä toimii

Palvelupolut ja selkeät toimintamallit

1. Selkeät MOVE-polut ja ohjaukikäytänteet.
2. Toimintamallien luominen HVA-toimijoiden ja koulujen välillä
3. Resurssit ja jatkuvuus, pitkäjänteisyys mallien ja toiminnan kehittämisessä
4. Kaikilla on yhteinen näkemys ja tieto siitä, miten prosessi etenee

Vähän liikkuvien tavoittaminen ja saavutettavuus

1. Lapset ja nuoret kohdataan parhaiten koulussa.
2. Oikeat kanavat (viestintä)
3. Liikunnan näkökulmasta putoamisvaarassa olevat lapset ja nuoret.
4. Neuvonta jo mahdollisimman nuorille

Toiminnassa keskeistä

1. Kohderyhmän ja sidosryhmien osallistaminen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.
2. Matalankynnyksen toimintaa, jossa huomioidaan nuorten toiveet ja tarpeet, esim. höntsävuorot
3. Liikunnan ilo ja monipuolisuus
4. Lempeä, arvostava ja läsnäoleva kohtaaminen

Perheen ja vanhempien tuki:

1. Arjen vinkit liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin.
2. Vanhempien malli ja rooli lapsen liikkumisen tukemisessa.
3. Perheen kokonaistilanteen huomioiminen.

Huomioitavia asioita Move!-prosessissa/poluissa on mm.

- Tulosten ja tiedon hyödyntäminen opiskeluhollossa, koulussa, kunnassa, hyvinvointialueella
- Prosessin suunnittelu ja **koordinointi** moniammatillisessa yhteistyössä: yhteinen päämäärä, toimijoiden roolit, tietoisuus kunkin vastuista, viestintä
- Huomio erityisesti perusopetuksen, kouluterveydenhuollon ja liikunta/vapaa-aikatoimen välisen yhteistyön kehittämiseen
- Vuorovaikutus kotien ja perheiden kanssa
- Tukipalveluiden tuottaminen ja viestintä
 - Yksilö- ja ryhmämuotoiset tukitoimet
- Osallisuus
- Toiminta rakenteisiin (esim. hyvinvointisuunnitelma, opiskeluholto-suunnitelma)



Move!-polku

Jokainen on tärkeä osa polkua ja kukaan ei tee työtä yksin



Move!-mittaukset

Järjestetään elo-syyskuun aikana 5. ja 8. luokkalaisille.

6 osa-aluetta, jotka antavat tietoa oppilaan fyysisen toimintakyvyn tilasta. Opettaja tai mittauksen järjestäjä kertoo mikä on mittauksen tavoite.



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



Mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista



Jatkotoimenpiteet

1. Mittausten läpikäynti yleisellä tasolla luokan kesken osana liikunta-/terveystiedon tuntia

2. Vastuuopettaja/opettajat seuloo oppilaat, joiden mittauksessa on 5-6 osiota hyvinvointia haittaavalla tasolla ja toimittaa heidän nimensä luokanohjaajalle

3. Luokanohjaaja lähettää viestin liikkumiseen tukeaan tarvitsevan huoltajalle, jossa tarjotaan keinoja liikkumisen lisäämiseen. Vaihtoehtoja alla. (esimerkiviestipohja opettajan käytössä)



Tukipalvelut liikkumisen lisäämiseen



Liikuntaharrastukset

harrastukset.lohja.fi

Järjestetäänkö koululla tai sen läheisyydessä liikuntakerhoja? Löytyisikö tarjonnasta kiinnostava laji? Esimerkiksi Lohjan harrastamisen Suomen mallin avulla kouluilla järjestetään maksuttomia harrastusryhmiä koulupäivän jälkeen.



Lohjan Liikuntakeskus

[Liikkumislähete](#)

Terveydenhuollon ammattilainen voi suositella tapaamista liikuntaneuvojan kanssa. Tai voi ottaa yhteyttä itse. Henkilökohtaisessa tapaamisessa liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan nykyisistä liikuntatottumuksista, ohjataan terveyden kannalta hyödyllisen ja turvallisen liikunnan pariin ja laaditaan liikuntaohjelma, kerrotaan alueen liikuntatarjonnasta, ohjataan oikeaan liikuntaryhmään ym. toiveesta ja tilanteesta riippuen. Käyntejä liikuntaneuvojan luona voi olla 1 - 3 kertaa ja ne ovat maksuttomia.

[MoreMove-kortti](#)

MoreMove on nuorille (13 - 17 -vuotaille) tarkoitettu edullinen liikuntakortti, johon kuuluu uinti Virkistysuimala Neidonkeitaalla, kaikki Liikuntakeskuksen kuntosalit, vapaat vuorot Tennarissa aukioloaikoina, vapaiden liikuntasalivuorojen varaaminen (15-17-vuotiaat käyttäjät)



koulupt@edu.lohja.fi

Koulu personal trainer on yksilövalmentaja, joka auttaa nuorta kohti terveellisiä elämäntapoja ja opastaa liikkumaan nuoren toiveitten ja tavoitteen mukaan. Tämä on erinomainen tuki opiskeluissa jaksamiseen.

Koulu PT -palvelu on maksuton ja suunnattu nuorille toisen asteen opiskelijoille sekä 8. luokkalaisille, jotka Move!-mittauksien perusteella tarvitsevat liikkumiseensa tukea.

MOVE!-POLKU



Lohjan Move! -polku

Useassa kunnassa osana
perusopetusikäisten liikuntaneuvontaa
hyödynnetään Koulu PT –toimintaa.

<https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaali/personal-trainer-toimintamalli/>



Viljakkalan
KOULU-PT
PAIKALLA MAANANTAISIN KLO 8-14

**Kaipaatko tukea
liikunnan aloittamiseen
tai vinkkejä harrastuksen
löytämiseen?**

VARAA AIKA KOULUPT:LLE OHEISEN QR-KOODIN KAUTTA TAI
OSOITTEESTA: [HTTPS://LINK.WEBROPOL.COM/S/KOULUPT](https://link.webropol.com/s/koulupt)
VOIT OLLA MYÖS SUORAAN YHTEYDESSÄ PT:SEEN

Kuvat Ylöjärven ja Salon Koulu PT-toiminnasta



KOULU-PT.

ESSI ANTAA VINKKEJÄ
LIIKUNTAAN JA HYVINVOINTIIN
LIITTYVISSÄ KYSYMYKSISSÄ.
KAIPAAT SITTEN APUA OMAN
HARJOITTELUN
SUUNNITTELUSSA TAI VAIKKA
RAVINTOASIOISSA, TULE
ROHKEASTI JUTTELEMAAN.

Vantaan kaupungin Koulu PT- toiminnan TAUSTA & TAVOITTEET

Tausta

- Vantaan kaupungin strategia (2018-2021) & hyvinvointiohjelma (2018-2022)
 - Liikunnan lisääminen & lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma

Tavoitteet

- Pyrkiä vastaamaan yläkoulujen tarpeisiin ja kentältä tulevaan kysyntään
 - Toiminnan kohdentaminen kouluille ja oppilaille, jotka hyötyvät arjen aktiivisuudesta ja liikunnan lisäämisestä eniten
- Vähän liikkuvien oppilaiden tunnistaminen ja varhaisen vaiheen puuttuminen
 - Kouluterveydenhuolto & Move!
- Tavoitteena kehittää ja ottaa käyttöön toimiva KouluPT-malli osaksi Vantaan liikkuvan koulun yläkouluille tarjoamaa vakituista toimintaa



1. Toimintaan ohjautuminen:

- Oppilas itse
- Huoltaja(t)
- Kouluterveydenhuolto
- Opettaja tai muu koulun henkilökunnan jäsen



2. Yhteydenottoväylät:

- Wilma
- WhatsApp
- Liikuntatunti
- Välitunti
- Kuntosalivälkkä
- Kouluterveydenhuolto
- Opettajat
- Huoltaja(t)



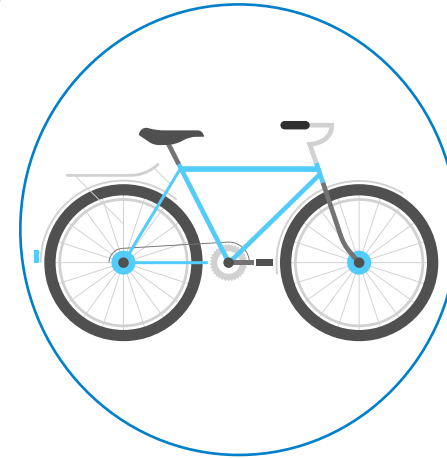
3. Yksilöllinen tutustumistapaaminen:

Tutustuminen ja oppilaiden toiveiden ja tarpeiden kartoitus.



4. Yksilö- tai pienryhmäohjaus

- Arkiaktiivisuuteen kannustaminen ja oppilaiden vahvuuksien huomiointi



5. Jatkosuunnitelma.

KouluPT-prosessi

Yksilötapaamiset

- 1-5 tapaamista 1-2 viikon välein
 - Kesto 30-60 min
- Koulupäivän yhteydessä koululla tai koulun lähiympäristössä
- Lajikokeilut oppilaan toiveiden mukaan
 - Hyvinvointitavoitteiden asettaminen
- Arkiaktiivisuuden ohjaus tai harrastusmahdollisuuksien kartoittaminen

Ryhmätapaamiset

- 3-5 oppilaan pienryhmä
- 5 tapaamista viikon välein
 - Kesto 60 min
- Koulupäivän yhteydessä koululla tai koulun lähiympäristössä
- Lajikokeilut oppilaiden toiveiden mukaan
- Hyvinvointitavoitteiden asettaminen
 - Arkiaktiivisuuden ohjaus tai harrastusmahdollisuuksien kartoittaminen

Oppilaiden palautteita:

50

Vantaa ♦ Vanda
1974–2024

Saavutitko tavoitteitasi?

Sain tietoa salista

Venyttelen enemmän

Lisätä liikuntaa arkeen

liikkuvuus kasvoi

Motivaatio enemmän

Olen hieman lisäänyt liikkymistä arkeen

Nukkuminen ja liikkuminen onnistui melkein tavoitteiden mukaisesti

Pr

Joo puolet

Pidä huolta fyysisesti 👍

Nukkumiseen palautumiseen ravintoon

Nukkuisin enemmän

parantaa omaa kuntoa

Osittain ruokailuun ja liikkumiseen liittyviä tavoitteita.

Kaikki

Futis, koris, frisbii golf ja vähän kunnon parantaminen

Venyttely 10 min päivässä

Kuinka aloittaa omatoimisesti

Illalla venyttelyä

iloista mieltä ja sen sellasta

Skating, exercising and many other

Liikutko enemmän?

2 hours per day

Vähän

1 krt/vko

1-3 tuntii

5 kerta viikos

n. 3 kertaa enemmän viikossa

4 kerta viikkossa

7

5-7 krt vko

1 krt/vko

En osaa sanoa, mutta vähän enemmän.

Käyn enemmän ulkona ja osallistun liikunnan tunneilla aktiivisemmin

Muita palautteita:

oli ihan hauskoja kertoja ja kivaa liikunnanohjeistusta!

Olen oppinut miten olitaa oma toimialainen liikumisen

Hyvin ohjattu

Kiitos 😊

Oli hyviä tunteja ja oli kivaa

Oli kivaa tulla mukaan 😊

Oli kivaa

Paras 😊

Hyvät treenit oli 👍👍

Kiitos ihanista tunteista.

Oon tän Jakson aikana motivoitunut enemmän ja tehnyt enemmän Liikuntaa kun ennen.

kiitos että pääsin kuntosalille

oli tosi mukava ja kannustava ohjaaja!

Kitos oli Kiva ja hyvä päivä

olen huomannut että liikunta on ihan mukavaa porukalla

oli hauskaa kokeilla kaikkii erilaisii kuntoilutapoja ja pelejä

Tämä oli hyvällä tavalla erilaista, kuin mitä ajattelin.

Thank you for teaching with patience and kindness.

You my training a wonderful and helpful experience by yo

MOVE! –polku Hämeenlinna

Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen seminaari,
Niina Heikkilä 20.3.2024





VISIO

Houkutteleva Hämeenlinna

Kasvava, menestyvä, kestävästi rakentuva, tunnettu

Hyvinvoivien ihmisten yhteisöllinen kaupunki

Asukaslähtöisesti kehittyvä ja palveleva, hyvinvointiin aktivoiva, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta vahvistava

Taloudellisesti ja ekologisesti kestävä kaupunki

Osaava ja opettava, taloudeltaan tasapainoinen, kestävästi kasvava

Elinvoimainen kasvun kaupunki

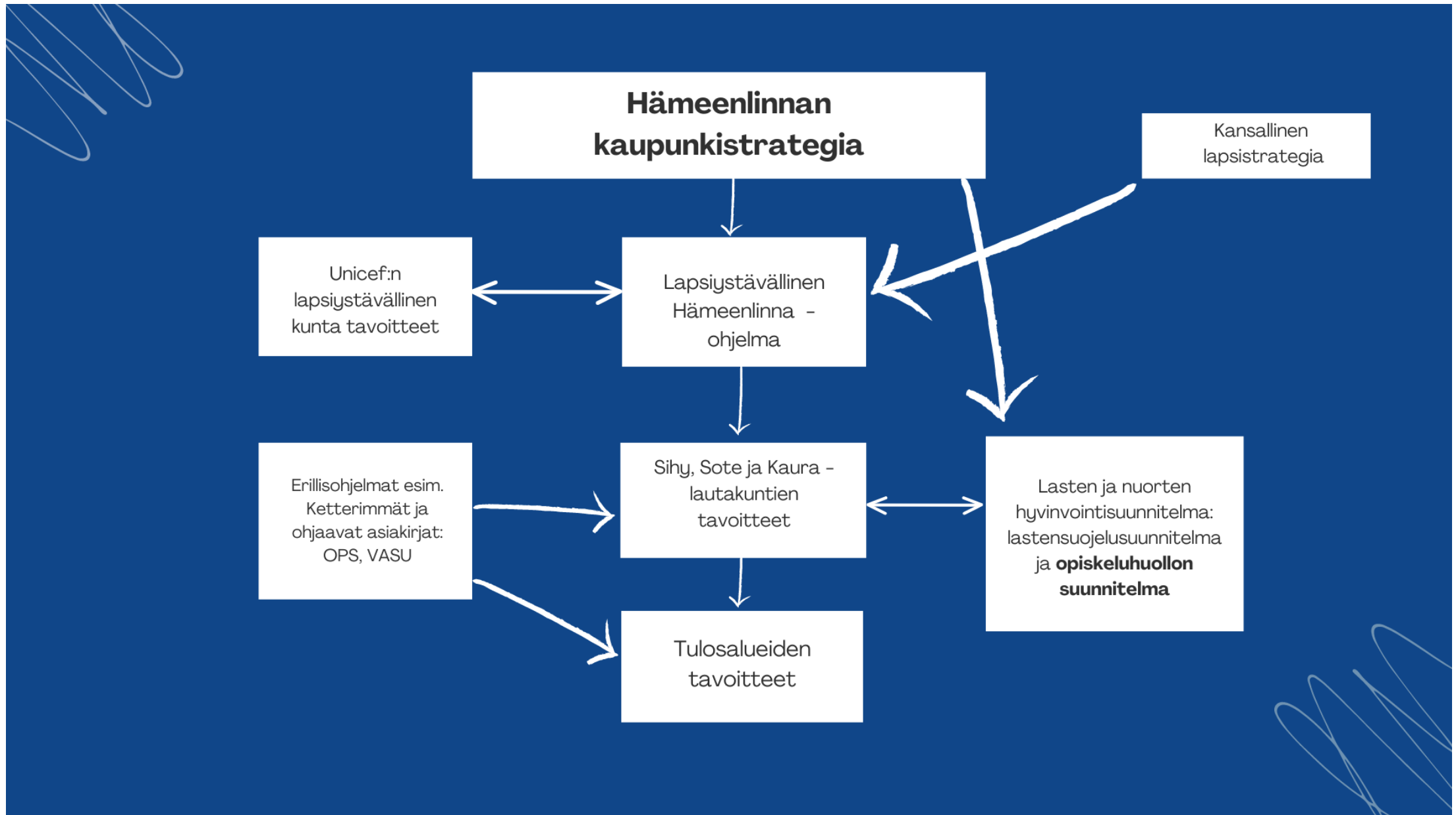
Yritysmuotoinen ja yhdessä menestyvä, monimuotoista asumista ja liikkumista arvostava, viestimme positiivisesti Hämeenlinnasta

PÄÄMÄÄRÄT

TYÖN ILON TOIMINTAKULTTUURI

ARVOT

Yhdenvertaisuus Yhteisöllisyys Luovuus Rohkeus Palveluhenkisyys Asukaslähtöisyys Kestävä elämäntapa



Liikkuva Hämeenlinna -ohjelma

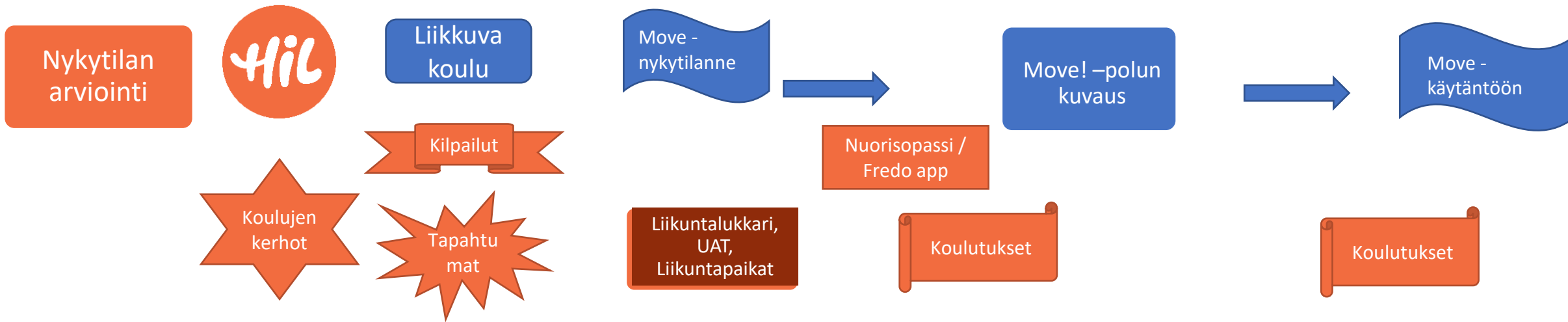
- **Toimenpiteet kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi:**
 - Koululiikunnan kehittäminen vahvistamaan lasten myönteisiä liikuntakokemuksia
 - Kävelyyn ja pyöräilyyn kannustaminen koulumatkoilla
 - **Liikkuva koulu –ohjelman toteuttaminen**
 - **Liikunnan lisääminen koulupäivän yhteyteen mm. kouluttamalla kouluohjaajia liikuntaneuvojiksi**
 - **Järjestämällä maksuttomia liikuntaharrastuksia ja -tapahtumia (Harrastus ihan lähellä -hanke, liikuntalukkari, kerhotoiminta, Liikkuva koulu-hanke)**
 - **Koulupäivän liikunnallistaminen (esim. oppituntien aikainen liikkuminen, liikunnalliset välitunnit)**
 - Tuetaan yhdistysten toimintaedellytyksiä järjestöavustuksilla ja vuokraamalla tiloja
 - Nuorisopalvelujen ja liikuntapalvelujen yhteistyössä järjestettävät matalan kynnyksen liikuntaryhmät

- **Mittarit:**
 - Lasten ja nuorten kokemukset liikkumisesta koulupäivien yhteydessä (osana palautekyselyä)
 - Harrastus ihan lähellä –toimintaan osallistuneiden lasten ja nuorten määrä
 - Move- mittaus
 - Kouluterveyskysely
 - Liikuntaneuvojiksi koulutettujen kouluohjaajien lukumäärä

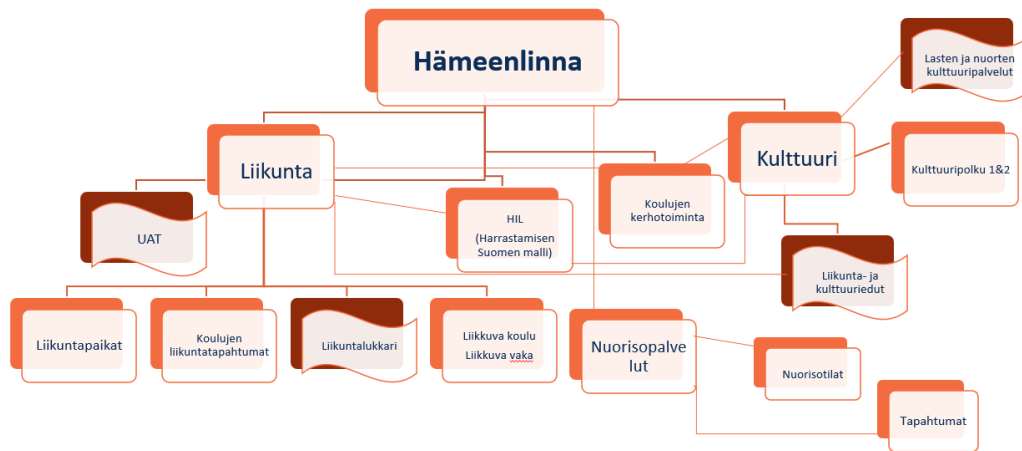
Lv 22-23

Lv 23-24

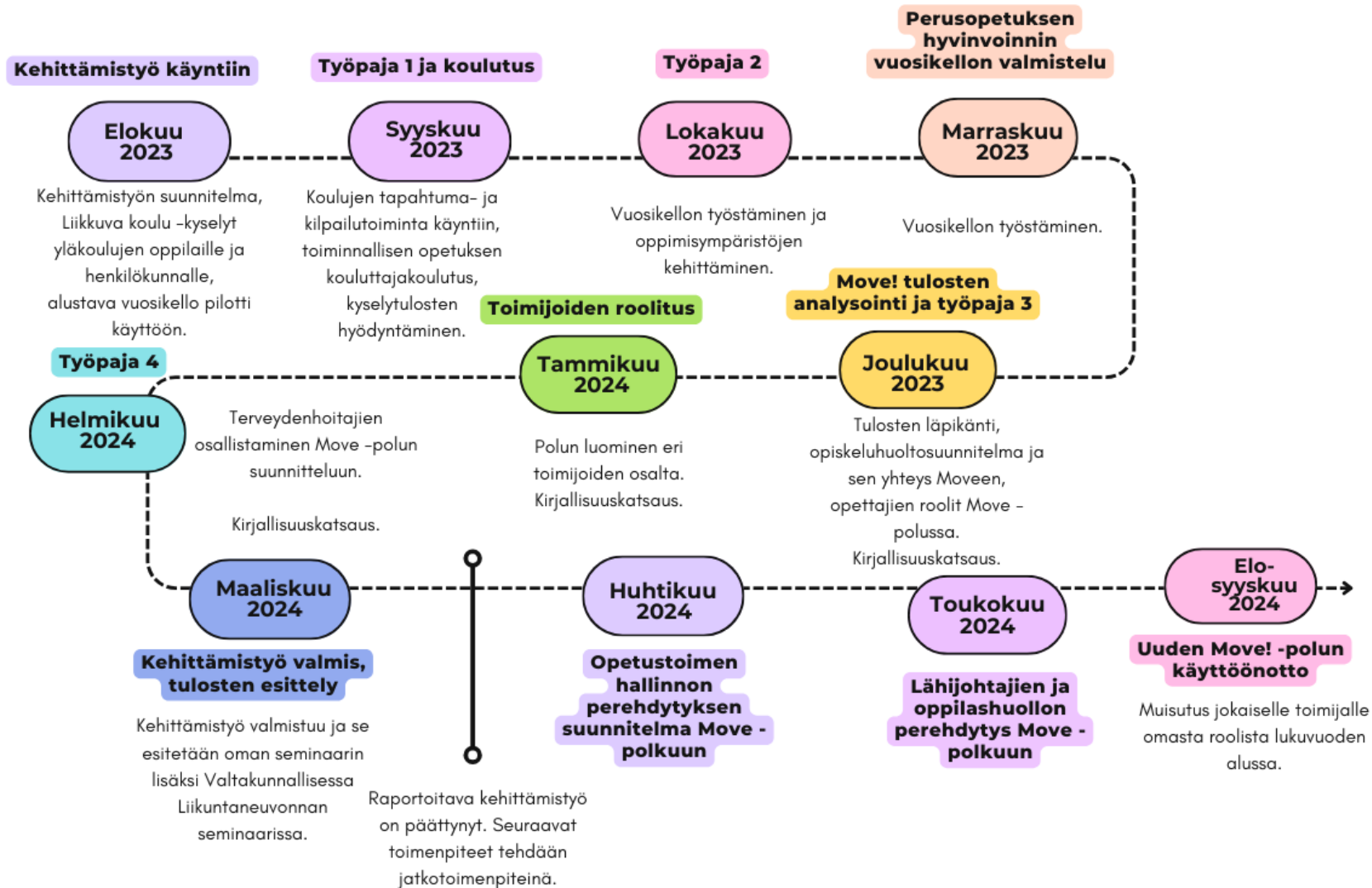
Lv 24-25



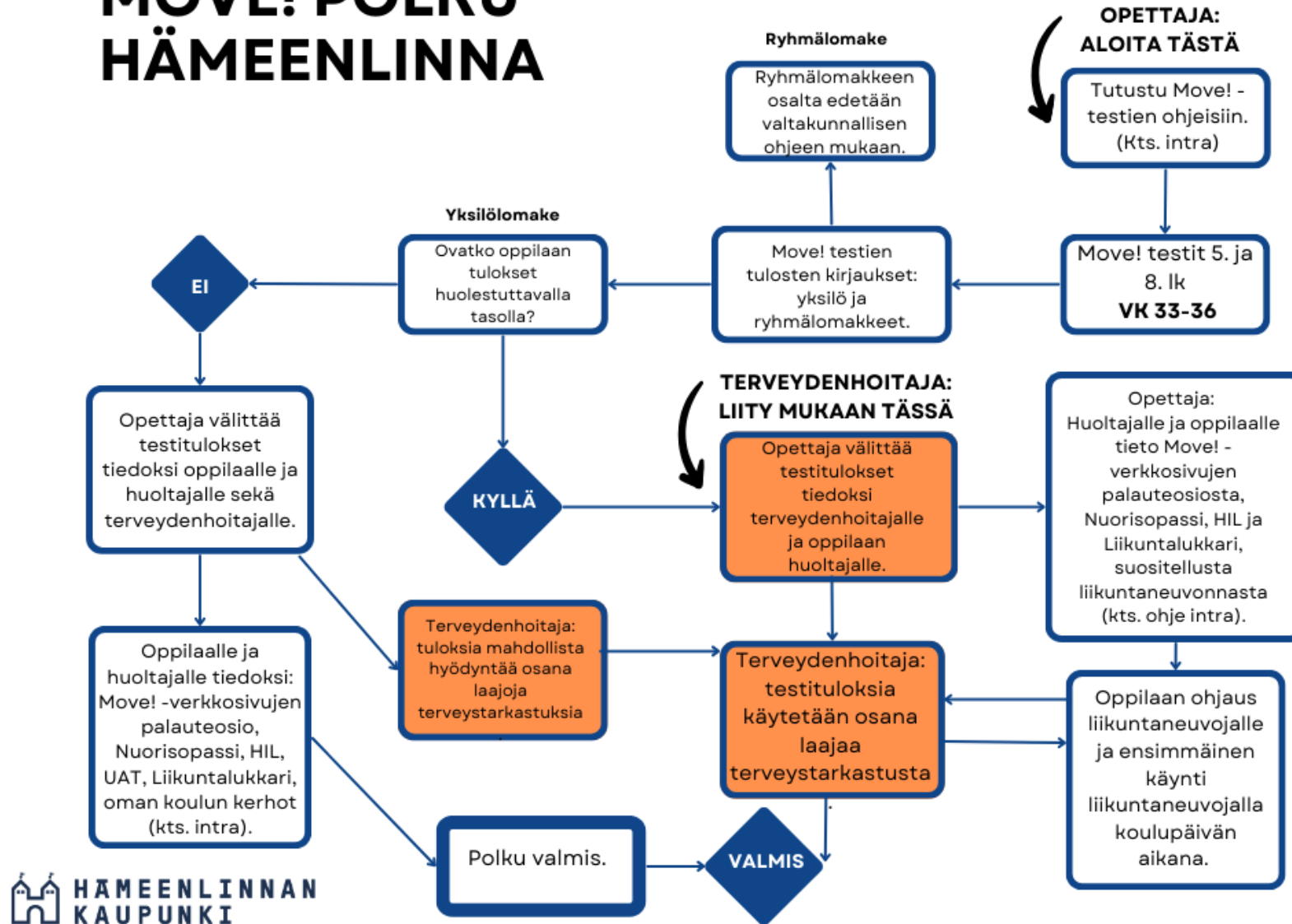
Hämeenlinnan lasten ja nuorten hyvinvointia tukevat toimenpiteet



Kehittämistyön vaiheet



MOVE! POLKU HÄMEENLINNA



LISÄÄ LIKETTÄ KOULUPÄIVÄÄN -VUOSIKELLO HÄMEENLINNA

Lisää liikettä
koulupäivään!

Klikatkaa kuukauden
palloa. Tutustukaa
vinkkeihin ja linkkeihin.

Lisätkää omat hyvät ideat
mukaan koulun omaan
laatikkoon.



SYYSKUU HARRASTUSTOIMINTA KÄYNNSTYY TAUOT VIRKISTÄVÄT

Muista!

Välitunti ja
taukoliikunta!

**Liikkumalla reippaasti ja rasittavasti
vähintään tunnin päivässä**
pysyt virkeänä ja jaksat väsymättä arjen
touhut.



Liikkumisvinkit

- Kokeillaan ihan uutta leikkiä/haastetta/touhuideaa välitunnille - [Ideapankki - Liikkuva koulu](#) tai [Liikuttavan hyvä välitunti](#)
 - Vietetään kerran viikossa yksi luokan välkkä ja pelataan/leikitään koko porukalla.
 - Toteutetaan [Välkkähölkä](#) – luokka/kouluhaaste.
 - Vietetään metsävälitunti, leikitään opettajan valvonnassa koulun lähimetsässä.
 - Kokeillaan välkkälainaamosta jotain itselle ihan uutta välinettä.
- HIL (Harrastus ihan lähellä) ja Urheiluakatemia ryhmät käynnistyvät.
- Yläkoulut: ilmoittautukaa Linnaviestiin
 - Kerätkää myös huutosakki kasaan.
- HIL x HÄX vk 36-40, yläkoulukiertue.

JOKO MENNÄÄÄÄÄN?!

Meidän koulu



Mikä edistää sinun hyvinvointiasi?

(HYTE kysely 2023, Hämeenlinna)

