



Move!-käsikirja kouluterveydenhuoltoon Oulu

Käsikirja on koostettu Vantaan ja Helsingin vastaavaa käsikirjaa mukailleen. Oulun käsikirjan ovat koostaneet liikuntakoordinaattori Kati Grekula yhdessä Oulun kaupungin terveydenhuollon kanssa.

Sivistys- ja kulttuuripalvelut
20.7.2022

OUKA.FI



Johdanto	2
Move! fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja seurantarjestelmä.....	2
2.1. Move! ja toimintakyky.....	2
2.2. Move! mittausosiot.....	3
3. Move!n mahdollisuudet.....	4
3.1. Pedagoginen työkalu.....	4
3.2. Tiedonkeruumenetelmä.....	4
3.3. Yksilöllisen terveysneuvonnan tuki.....	4
4. Move! ja opiskeluhoolto.....	5
4.1. Yhteisöllinen opiskeluhoolto.....	5
4.2. Yksilökohtainen terveydenhuolto.....	5
4.2.1. Yksilökohtaisen opiskeluhoollon tehtäviä Move!-prosessissa....	5
4.2.2. Kouluterveydenhuollon tehtäviä yksilökohtaisessa opiskeluhoollonssa.....	6
4.2.3. Yhteisöllisen opiskeluhoollon tehtäviä Move! prosessissa.....	6
5. Laaja terveystarkastus.....	7
5.1. Laajan terveystarkastuksen terveysneuvonnan sisältö.....	7
6. Ennen Move!-mittauksia.....	8
6.1. Kouluterveydenhoitaja ja opettaja	9
7. Move!- mittausten aikana.....	9
8. Move!-mittausten jälkeen.....	9
8.1. Kouluterveydenhoitaja ja opettaja.....	10
8.2. Oppilas ja huoltaja.....	10
8.2.1. Move!-tulosten käsittely laajoissa terveystarkastuksissa.....	10
8.2.2. Move!-mittaustulosten tulkinta.....	11
8.2.3. Move!-palaute.....	11
8.2.4. Move!-mittaukset mahdollisuus tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisyyn.....	12
8.2.5. Terveystarkastuksen jälkeen.....	12
8.2.6. Move!-tulosten kirjaaminen potilastietojärjestelmään.....	13
8.2.7. Ohjaus koulun ulkopuoliseen tukeen.....	14
9. Oppilaan terveydentila ja Move!-mittaukset.....	16
9.1. Ohjeet huoltajille.....	16
9.2. Ohjeet opettajalle.....	17
9.3. Ohjeet kouluterveydenhuoltoon.....	17
10. Kun oppilaasta herää huoli.....	18
10.1. Milloin huolta 1/2.....	18
10.2. Milloin huolta 2/2.....	19
11. Move!-tulokset yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä.....	19
11.1. Tulosten käsittely koulun opiskeluhooltoryhmässä.....	20
12. Lähteet.....	20

1. Johdanto

Tässä käsikirjassa kuvataan Move!-mittaukset osana kouluterveydenhuoltoa. Käsikirjan alussa selvennetään lyhyesti Move!-järjestelmän taustaa ja yhtymäkohtia kouluterveydenhuollon laajoihin terveystarkastuksiin sekä kouluterveydenhuollon palveluja osana yksilökohtaista ja yhteisöllistä opiskeluhoitoa. Käsikirjan sisältö etenee kronologisessa järjestyksessä Move!-mittausten ja terveystarkastusten yhteisen suunnittelun ja toteutuksen kautta Move!-tulosten hyödynnettävyyteen yksittäisen oppilaan ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnin tukemisessa. Käsikirjassa kuvataan Move!-toimintamallin ohjeistuksen tilanne keväällä 2022 ja käsikirjaa päivitetään vuosittain.

Kouluterveydenhoitajan ja -lääkärin on hyvä perehtyä tämän käsikirjan lisäksi Opetushallituksen sivuilta löytyvään [Move!-materiaalin](#) sekä tutustua osallistua opetustoimen ja kouluterveydenhuollon työntekijöille tarkoitettuun [Terve koululainen Move!-prosessin tukimateriaaliin](#).

Kouluterveydenhuoltoa ohjaavan [asetuksen](#) (338/2011) mukaan terveysneuvonnan (15§) on tuettava ja edistettävä oppilaan ja opiskelijan itsenäistymistä, terveellisiä elämäntapoja sekä hyvää fyysistä toimintakykyä ja mielenterveyttä sekä ehkäistävä koulukiusaamista. Asetuksen mukaiseen laajaan terveystarkastukseen sisältyy muun muassa lapsen ja nuoren fyysisen toimintakyvyn arvio.

Terveystarkastusten sisältöä määrittävän ohjeistuksen kanssa opetushallinnossa on kehitetty valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä vuosiluokkien 5 ja 8 oppilaille. Move!-mittaukset sisältyvät liikuntaoppiaineen opetussuunnitelmaan.

Kouluterveydenhuollolla ja Move!-mittauksilla on yhteinen tavoite: kannustaa ja motivoida lapsia, nuoria ja perheitä terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikunnalliseen elämäntapaan.

2. Move! fyysisen toimintakyvyn mittaus -ja seurantajärjestelmä

Move! tarkoittaa peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmää, joka kartoittaa oppilaiden fyysistä toimintakykyä, antaa siitä palautetta ja kannustaa oppilaita huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Move!n avulla oppilasta ja hänen huoltajiaan ohjataan tiedostamaan hyvinvoinnin taustalla olevia fyysisiä tekijöitä.

2.1. Move! ja fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysisistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Se ilmenee kykynä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä tehtävistä. Hyvän fyysisen toimintakyvyn

lisäksi terveellinen ruokavalio ja riittävä yöuni auttavat jaksamaan arkipäivän rasitukset ja nauttimaan myös vapaa-ajan harrastuksista. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa ratkaisevasti oppilaan päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen kulkee käsi kädessä oppilaan yksilöllisen kasvun ja kehityksen kanssa. Kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja motoriset perustaidot ovat fyysisen toimintakyvyn osa-alueita, joita jokainen pystyy kehittämään.

Lähde: [OPH Move](#)

2.2. Move! -mittausosiot

Move!-mittauksissa oppilaan fyysistä toimintakykyä mitataan kuudella eri mittausosiolla:

Mittausosio	Ominaisuudet/taidot	TULE:n kannalta tärkeitä havainnoinnin ja harjoittelun kohteita
20 metrin viivajuoksu	Kestävyys, liikkumistaidot	Juoksutekniikka, keskivartalon ja alaraajojen asennonhallinta
Vauhditon 5-loikka	Alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot	Hyppytekniikka, keskivartalon ja alaraajojen asennonhallinta
Heitto - kiinniottoyhdistelmä	Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima	Heittotekniikka, keskivartalon asennonhallinta, yläselän ja olkanivelten liikkuvuus
Ylävartalon kohotus	Keskivartalon voima	Kaulan ja niskan alueen hallinta
Etunojapunnerrus	Yläraajojen voima	Keskivartalon, lapa-alueen, kaulan ja niskan hallinta
Kyykistys	Lantion ja alaraajojen liikkuvuus	Rintarangan ja lanneselän liikkuvuus, selän ja alaraajojen asennonhallinta
Alaselän ojennus täysistunnassa	Alaselän ja lonkan alueen liikelaajuus	Rantarangan ja kaularangan liikkuvuus, keskivartalon asennonhallinta
Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus	Ranta- ja kaularangan liikkuvuus, keskivartalon asennonhallinta

Lähde: Move! -TULE-terveyden näkökulmasta, Siekkinen 2019

3. Move!:n mahdollisuudet

Move!-järjestelmä on oppilaan tarpeisiin perustuva mittaus- ja palautejärjestelmä, joka tuottaa tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä ja kannustaa sen kehittämiseen. Istuvan elämäntavan seurauksena lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja kunto laskenut, minkä vuoksi tarvitaan työkaluja edistämään ja seuraamaan lasten fyysisen toimintakyvyn kehitystä. Move!-järjestelmän tavoitteena on auttaa ensisijaisesti oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun.

3.1. Pedagoginen työkalu

Move! on pedagoginen työkalu, jolla edistetään lasten ja nuorten terveyttä, hyvinvointia ja selviämistään arkipäivän fyysisistä haasteista. Move!-mittauksista on linjattu sekä 3-6 luokkien että 7-9 luokkien liikuntaoppiaineeseen opetussuunnitelman perusteisiin seuraavasti: Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!-mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 5. ja 8. vuosiluokalla järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia.

3.2. Tiedonkeruumenetelmä

Mittaukset tuottavat tietoa kunnille ja valtionhallintoon lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn nykytilasta ja kehityksestä. Kouluilla mittaustulokset syötetään valtakunnalliseen tiedonkeruujärjestelmään, josta opetus- ja kulttuuriministeriö kokoaa anonyymit tiedot ja toimittaa maksuttomat raportit kunnille ja kouluille. Move!-tuloksia hyödynnetään koulujen liikunnanopetuksen sisältöjen suunnittelussa ja kaupunkitasoisten lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä ylläpitävien toimenpiteiden suunnittelussa. Move!-tulosten perusteella voidaan arvioida tehtyjen toimenpiteiden vaikuttavuutta koulu- ja kaupunkitasolla.

3.3. Yksilöllisen terveystarkastuksen tuki

Kouluterveydenhuollon laajoissa terveystarkastuksissa vuosiluokilla 5 ja 8 selvitetään lapsen terveydentilan ja hyvinvoinnin lisäksi koko perheen vointia. Yksi terveystarkastuksissa tarkasteltavista asioista on oppilaan fyysinen toimintakyky. Move!-mittaukset antavatkin kouluterveydenhuollon toimijoille ajantasaista tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä 5. ja 8. luokan laajaan terveystarkastukseen. Terveystarkastusta toteutetaan aina yksilöllisen tarpeen mukaan ja oppilaan Move!-mittaustulos antaa arvokasta taustatietoa keskusteluun oppilaan ja perheen liikuntatottumuksista.

Lisäksi oppilaan kokemus mittaustilanteesta: esimerkiksi epäonnistumisen pelko ja epävarmuus sekä mahdollinen kiusaamiskokemus on tärkeää kuulla ja tarjota oppilaalle mahdollisuus opiskeluhoitopalveluiden tukeen.

4. Move! ja opiskeluhoolto

Opiskeluhoolto on oppilaan hyvän oppimisen, fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä, ylläpitämistä ja niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa koulu yhteisössä. Opiskeluhoolto on yhteisöllistä kaikille kuuluvaa ehkäisevää työtä ja yksilökohtaista tukea antavaa ja ehkäisevää työtä, jota opiskeluhooltopalvelut toteuttavat. Lähde: Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013

4.1. Yhteisöllinen opiskeluhoolto

Yhteisöllinen opiskelijahuolto edistää ja kehittää koulu yhteisön hyvinvointia ja sen toteutus kuuluu kaikille kouluille. Yhteisöllinen opiskeluhooltotyöryhmä vastaa hyvinvointityön järjestämisestä. Lähde: Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013

4.2. Yksilökohtainen terveydenhoolto

Yksilökohtainen opiskeluhooltotyö on vapaaehtoista ja perustuu suostumukseen. Opiskeluhoollon palveluja ovat kuraattorin, psykologin ja kouluterveydenhuollon palvelut. Yksilökohtaista opiskeluhooltotyötä toteutetaan monialaisessa asiantuntijaryhmässä. Lähde: Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013

4.2.1. Yksilökohtaisen opiskeluhoollon tehtäviä Move!-prosessissa

Yksilökohtainen opiskeluhoolto tarkoittaa opiskelijalle annettavia kouluterveydenhuollon, psykologi- ja kuraattoripalveluja sekä monialaista yksilökohtaista opiskeluhoolltoa eli asiantuntijaryhmää. Yksilökohtainen opiskeluhoolto perustuu vapaaehtoisuuteen ja edellyttää suostumusta.

Yksilökohtaisessa opiskeluhoollossa kaikilla koulun toimijoilla (opettaja, kuraattori, psykologi ja terveydenhoitaja) on omat tehtävänsä, joilla tuetaan oppilaiden hyvinvointia sekä tunnistetaan tuen tarpeita. Opettajat ovat avainhenkilöitä oppilaan tuen tarpeen tunnistamisessa ja heidän näkökulmaa tarvitaan myös oppilaan Move!-mittaukseen tai -tulokseen liittyvän tuen suunnittelussa ja järjestämisessä.



4.2.2. Kouluterveydenhuollon tehtäviä yksilökohtaisessa opiskeluhuollossa

Kouluterveydenhuolto sopii opettajan kanssa Move!-tulosten siirtymisestä kouluterveydenhuoltoon. Lisäksi se hyödyntää oppilaskohtaisia Move!-tuloksia 5.- ja 8.-luokan laajoissa terveystarkastuksissa ja ottaa huomioon eri mittausosioiden tulokset koulun ulkopuolisen tuen tarvetta arvioitaessa. Kouluterveydenhuolto keskustelee oppilaan ja perheen liikuntatottumuksista ja ohjaa tarvittaessa koulun ulkopuolisiin tukipalveluihin sekä antaa terveysneuvontaa ja auttaa löytämään motivaatioita liikkumiseen. Lisäksi kouluterveydenhuolto osallistuu tarvittaessa monialaiseen asiantuntijaryhmään.

4.2.3. Yhteisöllisen opiskeluhuollon tehtäviä Move! prosessissa

Opiskeluhuoltotyö perustuu tietoon oppilaiden, henkilöstön sekä kouluympäristön ja -yhteisön tilanteesta. Koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen on pitkäjänteistä työtä, joka kohdistuu kunkin koulun omiin tarpeisiin. Koulun opiskeluhuoltoryhmä suunnittelee, toteuttaa ja arvioi opiskeluhuoltoa ohjausryhmän linjausten mukaisesti. Koulukohtaiset Move!-tulokset ovat hyvinvointia edistävän toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa tärkeitä. Suunnitelmallisella ja määrääjain toistuvalla tiedonkeruulla (ml. Move!-tulokset) saadaan tietoa yhteisön ja oppilaiden hyvinvoinnista. Tiedon pohjalta koulut määrittelevät lukuvuosittaisia tai pidemmän aikavälin painopistealueita.

Opiskeluhuoltoryhmä:

- Koordinoi ja yhteensovittaa koulun hyvinvointityötä (eri tiimit, kehittämisryhmät, oppilaskunta, vanhempainyhdistys jne.) osaksi Move!- prosessia
- Sopii koulukohtaisen Move!-prosessiin sisältyvien tehtävien vastuujasta ja sopii kenelle/mille taholle koulut tulokset jaetaan.
- Koordinoi yhteistyötä koulun ulkopuolisten toimijoiden, esim. liikuntapalveluiden kanssa
- Koordinoi kaupunkitasoiseen Move!- koulutukseen osallistujat
- Varmistaa, että koulukohtaiset Move!-tulokset ja liikunnallisuus on mukana koulun lukuvuosisuunnitelmassa

Katso lisää sivulta 20.



5. Laaja terveystarkastus

Laajalla terveystarkastuksella tarkoitetaan kouluterveydenhuollossa 1., 4.-5. ja 7.-8. luokalla tehtävää tarkastusta,

- johon osallistuvat oppilas ja molemmat vanhemmat tai ainakin toinen heistä (tarkastus ei ole laaja, jos vanhempi ei ole mukana)
- jossa käsitellään oppilaan, vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia ja niihin vaikuttavia ia tekijöitä
- jonka tekee terveydenhoitaja yhteistyössä lääkärin kanssa (voi olla kaksi erillistä tapaamista tai yksi yhteinen)
- johon sisältyy huoltajan kirjallisella suostumuksella opettajan tai luokanvalvojan/ryhmänohjaajan arvio oppilaan selviytymisestä ja hyvinvoinnista koulussa (Kuvio 2.)
- joka toteutetaan hyvässä vuorovaikutuksessa ja toimivassa yhteistyössä perheen ja työntekijöiden kesken



KUVIO 2. Kokonaiskuvan ja -arvion muodostuminen laajassa terveystarkastuksessa

Kuvio 2. Laaja terveystarkastus – ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon THL Opas 2012/20

5.1. Laajan terveystarkastuksen terveysneuvonnan sisältö

Kouluterveydenhuoltoa ohjaavan asetuksen mukaan kouluterveydenhuollon terveysneuvonnan on tuettava ja edistettävä oppilaan ja opiskelijan itsenäistymistä, terveellisiä elämäntapoja sekä hyvää fyysistä toimintakykyä ja mielenterveyttä sekä ehkäistä kiusaamista.

Laajaan terveystarkastukseen sisältyy muun muassa arvio lapsen ja nuoren fyysisen toimintakyvyn arvio. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Koko perheen hyvinvoinnin arvioon aihepiirit

Kuvio 1. Laaja terveystarkastus – ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon THL Opas 2012/20

6. Ennen Move!-mittauksia

Kouluterveydenhoitajan ja opettajan väliselle yhteistyölle kannattaa varata riittävästi aikaa. Kouluterveydenhoitajan ja opettajan on hyvä informoida toisiaan Move!-mittausten ja laajojen terveystarkastusten ajankohdista ja aikatauluttaa ne mahdollisuuksien mukaan yhteensopivaksi. Lisäksi on sovittava huoltajien informoinnista: opettaja tiedottaa Move!-mittauksista ja kouluterveydenhoitaja laajoista terveystarkastuksista.

Ennen Move!-mittauksia on hyvä sopia laajojen terveystarkastusten huoltajien kyselylomakkeen toimittamisesta huoltajille ja lomakkeiden palauttamisesta kouluterveydenhuoltoon. Lisäksi opettajan ja kouluterveydenhoitajan on tärkeää sopia Move!-tulosten tiedonsiirrosta kouluterveydenhuoltoon ja varmistaa sujuva käytäntö siitä, miten huoltajan suostumus kysytään, mihin tieto kirjataan ja miten tieto siirtyy kouluterveydenhuoltoon.

Kouluterveydenhoitajan ja opettajan välisessä tiedonsiirrossa on hyvä varmistaa myös, että opettajalla on tarvittava tieto oppilaan liikuntaan vaikuttavista sairauksista. Ennen Move!-mittauksia on tarkistettava, että oppilaan ja huoltajien mittaukseen liittyviin kysymyksiin ja huoliin on vastattu ja annettu tarvittaessa lisätietoja.

6.1. Kouluterveydenhoitaja ja opettaja

Kouluterveydenhoitaja ja opettaja sopivat yhdessä Move!-mittausten ja laajojen terveystarkastusten ajankohdat. Lisäksi he sopivat, miten opettaja toimittaa niiden oppilaiden Move!- tulokset laajoihin terveystarkastuksiin, jotka ovat huoltajiltaan siirtoluvan saaneet. Terveystarkastus tiedottaa huoltajia laajojen terveystarkastusten ajankohdasta.

7. Move!- mittausten aikana

Move!-mittaukset sisältyvät opetussuunnitelman mukaisesti liikuntaoppiaineen sisältöön ja opettajan vastaa Move!-mittausten toteuttamisesta koulupäivän aikana. Mittausten aikana saattaa ilmetä huolta oppilaan hyvinvoinnista: esimerkiksi oppilaalle tulee mittaustilanteessa ei-akuuttia fyysistä tai psyykkistä oireilua. Tällöin opettajan on hyvä keskustella oppilaan kanssa ja olla tarvittaessa yhteydessä oppilaan huoltajaan.

Mikäli oppilas välttelee mittaustilannetta esimerkiksi olemalla pois liikuntatunnilta tai opettajalle nousee jokin muu huoli oppilaasta, opettajan on hyvä keskustella huolesta oppilaan kanssa ja olla tarvittaessa yhteydessä huoltajaan. (Huolen herätessä katso sivut 18-19)

8. Move!-mittausten jälkeen

Kouluterveydenhoitajan ja opettajan kannattaa yhdessä tutustua Move!-tulosten luokkayhteenvetoon ja siirtää oppilaiden, joilta on saatu huoltajan suostumus tiedonsiirtoon, tulokset kouluterveydenhuoltoon.

Mittausten jälkeen opettaja voi yhdessä kouluterveydenhoitajan kanssa tiedottaa huoltajia luokkakohtaisista tuloksista ja muistuttaa tarvittaessa laajoista terveystarkastuksista ja niiden ajankohdasta. Mittausten jälkeen oppilas vie mittaustuloksensa kotiin huoltajalle.

Tuloslomakkeet:

[5. luokan oppilaan tuloslomake](#)

[8. luokan oppilaan tuloslomake](#)

[Sovellutusti toteutettujen mittausten tuloslomake](#)

Oppilasta ja huoltajaa on hyvä rohkaista keskustelemaan Move! -tuloksesta ja pohtimaan yhdessä koko perheen hyötyliikkumista.

8.1. Kouluterveydenhoitaja ja opettaja

Kouluterveydenhoitaja ja opettaja tutustuvat yhdessä Move!-tulosten luokkayhteenvetoon ja sopivat tulosten tiedottamisesta kotiin esim. yhteisellä Wilma viestillä.

Kouluterveydenhuoltoon siirtyvät ne tulokset, joille on saatu huoltajan suostumus tehdä tiedonsiirto.

8.2. Oppilas ja huoltaja

Oppilas ja huoltaja keskustelevat Move!-tuloksista ja halutessaan huoltaja allekirjoittaa/myöntää luvan esim. Wilmassa tiedonsiirrosta kouluterveydenhuoltoon. Kotona käydään myös keskustelua koko perheen liikuntatottumuksista.

8.2.1. Move!-tulosten käsittely laajoissa terveystarkastuksissa

Terveystarkastuksessa

- vaikutetaan myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin
- ohjataan oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys
- ohjataan oppilasta kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään
- kuunnellaan oppilaan oma ajatus ja kokemus mittauksista
- jatketaan keskustelua Move!-mittausten eri osa-alueista ja pohditaan yhdessä kehittämiskohteita
- käydään Move!-tulokset läpi [hymynaamakuvien](#) mukaisesti
- keskustellaan oppilaan ja koko perheen liikuntatottumuksista esitietolomaketta käyttäen
- Move!-tulosten perusteella saattaa ilmetä tarvetta kouluterveydenhuollon lisäkäynteihin, jolloin sovitaan uudesta vastaanottoajasta

Vanhemmat ovat aina kiinnostuneita oman lapsensa terveydestä!

Mikäli laaja terveystarkastus on ehtinyt olla ennen kuin Move!-mittaustulokset ovat käytettävissä, niihin palataan seuraavassa terveystarkastuksessa joko 6.- tai 9.-luokalla.

8.2.2. Move!-mittaustulosten tulkinta

Mittaustulokset on jaettu kolmeen palauteluokkaan, joita havainnollistetaan hymynaamakuvilla, sivu 12. Palauteluokat osoittavat, kuinka oppilas on suoriutunut fyysistä toimintakykyä mittaavista osioista verrattuna saman ikäisiin ja saman sukupuolen edustajiin.

Tulosten tulkinnassa on huomioitava oppilaan liikunta-aktiivisuus sekä yksilöllisen kasvun ja kehityksen vaihe. Liikuntasuosituksen mukainen aktiivisuus auttaa saavuttamaan mittauksissa riittävän fyysisen toimintakyvyn tason. Toisaalta taustalla vaikuttaa myös muita tekijöitä, kuten oppilaan yksilöllisen kasvun ja kehityksen vaihe. Liikunnan tai liikunnan puutteen vaikutuksia on tässä iässä usein vaikea arvioida ja erottaa normaalista nuoren kasvusta ja kehityksestä.

Siksi onkin tärkeää ottaa puheeksi liikuntatottumukset:

Oppilaan oma arvio päivittäisestä liikkumisestaan.	Kuinka paljon ja miten oppilas liikkuu?	Aiheuttaako arkiliikunta hengästymistä tai lihaskipua?
Kuinka pitkiä jaksoja on istumista päivän aikana?	Liikkumiseen vaikuttavat perhetekijät. Oppilaan arki.	Muutoshalukkuus? Mitä esteitä?

8.2.3. Move!-palaute

Move!-mittauksissa oppilaan fyysistä toimintakykyä mitataan kuudella eri mittausosioilla. Mittausosioiden palaute annetaan saatujen tulosten perusteella hymynaamoin ja niihin liittyvin kirjallisin palauttein. Mittauspalautteet löytyvät Move!- sivustolta erikseen opettajalle / terveydenhuollolle, huoltajalle ja oppilaalle.

[Move!- palaute opettajalle / terveydenhuollolle](#)

[Move!- palaute huoltajille](#)

[Move!-palaute oppilaille](#)

Lähde: OPH: Move! sivusto

Hymynaamojen merkitys tuloksia tulkittaessa: Move



Tällä osa-alueella oppilaan 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. Kannusta oppilasta jatkamaan samaan malliin!



Kyseisellä osa-alueella oppilaan 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 oppilaan jaksaminen ja hyvinvointi edistyvät.



Oppilaan fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta kyseisellä osa-alueella. Kehitystä kaipaavia toimintakyvyn osa-alueita voi helposti parantaa pienen harjoittelun avulla lisäämällä liikuntaa arkisiin toimiin, esimerkiksi koulumatkoilla tai välitunneilla. Oppilasta tulee kannustaa kokeilemaan myös uusia aktiivisia vapaa-ajanviettopaikoja tai liikuntamuotoja.

Lähde: Opetushallitus Move!-palaute opettajille ja terveydenhuollolle

8.2.4. Move!-mittaukset mahdollisuus tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisyyn

Move!- mittaukset, tuloksista annettava palaute ja siihen yhdistyvä oppilaan asiantunteva ohjaus ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelionvairia. Tuki- ja liikuntaelinelinterveyden ja vammojen ennaltaehkäisyn näkökulmasta on tärkeää kiinnittää huomioita mittaustulosten lisäksi liikkeiden laatuun ja oikeaa suoritustapaan. Move!-mittauksissa voidaan havaita toiminnan häiriöitä tuki- ja liikuntaelimistössä, joihin on tarpeen puuttua kouluterveydenhuollossa. Puutteita tuki- ja liikuntaelimistön toiminnassa voidaan havaita vähän liikkuvien lisäksi myös runsaasti liikkuvilla.

8.2.5. Terveystarkastuksen jälkeen

Oppilaan mittaustulos terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tai ylläpitävällä tasolla → kannusta jatkamaan samoin. Lisää kouluikäisten liikkumisesta: [Anna arjen liikuttaa](#)

Mittaustulos kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista → anna liikuntaohjeita koko perheelle, esimerkiksi:

[Liikkumisvinkkejä OPH](#)

➤ Ohjataan oppilas tukipalveluihin

Oppilaalla selkeä liikuntaa haittaavia tuki- tai liikuntaelinten oireita, vammoja tai sairauksia → lähete fysioterapeutin arvioon.

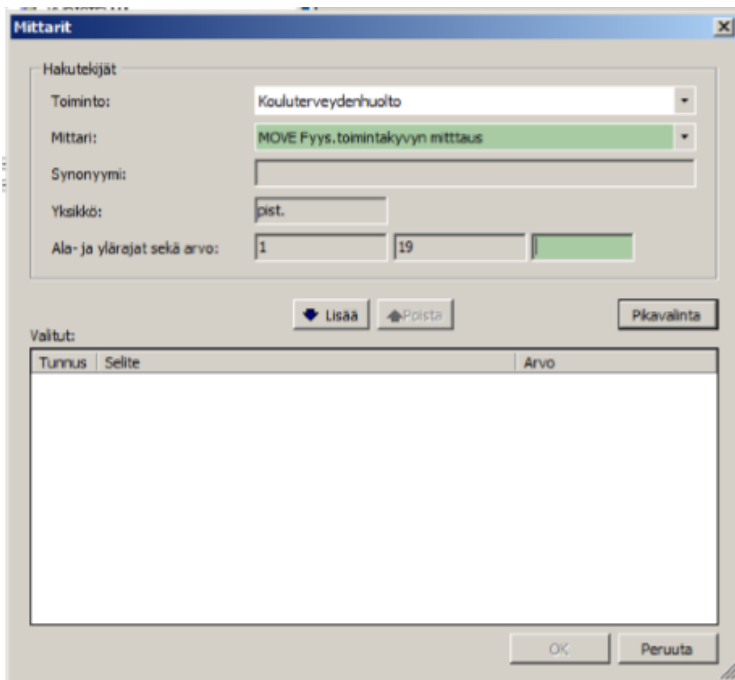
Laajassa terveystarkastuksessa muodostettavan kokonaisarvion pohjalta suunnitellaan yhdessä huoltajan ja oppilaan kanssa tarvittava tuki. Tarvittaessa sovitaan kouluterveydenhuollon seurannasta ja lisäkäynneistä.

Huoltajan luvalla kouluterveydenhuolto voi keskustella terveystarkastuksessa esille tulleista oppilaan fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavista asioista opettajan kanssa. (esim. pelot, ahdistuneisuus, somaattiset oireet)

8.2.6. Move!-tulosten kirjaaminen potilastietojärjestelmään

Terveystarkastuksesta potilastietojärjestelmään kirjataan oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta oleellinen tieto. Kirjaaminen tehdään vastaanotolla yhdessä oppilaan kanssa, rakenteisesti, tarvittaessa vapaalla tekstillä täydentäen.

Move!-mittaustuloksista kirjataan vähintään yhteispistemäärä, jonka lisäksi on hyvä kirjata esimerkiksi tarve lisäkäynnille tai ohjaus kouluterveydenhuollon ulkopuolisiin tukipalveluihin. Yhteispistemäärän lisäksi voi kirjata esimerkiksi: "Ohjattu liikuntaneuvontaan".



Lähde: Lifecare potilastietojärjestelmä

Sovittu kirjaamiskäytäntö auttaa seuraamaan ja keskustelemaan oppilaan ja perheen kanssa 5.- ja 8.-luokan välillä tapahtuneista muutoksista.

8.2.7. Ohjaus koulun ulkopuoliseen tukeen

Mikäli terveystarkastuksessa todetaan yhdessä oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa tarve ulkopuoliseen tukeen, kirjataan tuen tarve terveystarkastuksen merkintään, suunnitelma otsikon alle: Mitä sovittu, miten edetään, kuka hoitaa jne.

Kriteerit tukipalveluihion lähettämiseen

Move! mittaustulos huolta herättävä tai muu fyysinen/ sosiaalinen/ psyykkinen huoli ja oppilas sekä huoltaja ovat motivoituneita.

Koulujen kerhotiminta

Oulun kaupunki on mukana harrastamisen Suomen mallissa tarjoamassa nuorille maksutonta lasten ja nuorten toiveisiin pohjautuvaa harrastustoimintaa. Kerhoja järjestetään kaikilla Oulun koluilla. Lisätietoja: [Koulujen kerhotoiminta – Harrastamisen aarrearkku](#)

Taito-valmennus

Taito- valmennus on matalan kynnyksen kerhotoimintaa, johon hakeudutaan erillisen haun kautta. Toimintaa järjestetään yhdellätoista Oulun koululla. Kouluja ovat: Merituulen koulu, Haukiputaan koulu, Jäälin koulu, Hintan koulu, Rajakylän koulu, Knuutilankankaan koulu, Kaakkurin koulu, Teuvo Pakkalan koulu ja Pohjankartanon koulu. Lisätietoja: Roosa Virranniemi roosa@lifebase.fi tai Aleksandra Oikarinen aleksandra@onnie.fi .

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on Oulun liikuntapalveluiden maksutonta toimintaa kaikille ylä- ja alakouluikäisille. Nuorten liikuntaneuvonnasta saat vinkkejä liikuntalajeista ja ohjeita liikunnan harrastamiseen. Lisätietoja: [Liikuntapalveluiden nuorten liikuntaneuvonta](#)

Vikkelät vekarat ryhmät

Vikkelät vekarat on Oulun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämä lasten liikunnan harrastamista tukeva liikuntaryhmä. Ryhmä on tarkoitettu 5–13-vuotiaille lapsille, jotka eivät harrasta liikuntaa, jotka tarvitsevat **lisätukea liikunnan harrastamisen aloittamiseen**, joilla on lievää liikkumisen hankaluutta esim. kömpelyyttä tai lapsille, jotka tarvitsevat liikuntaryhmää painonhallinnan tueksi. Tarkoituksena on innostaa lapsi ja perhe liikkumaan vapaa-ajallaan ja kenties löytämään oma laji, jota voisi harrastaa enemmänkin. Lisätieotja: [Vikkelät vekarat- ryhmät](#)

Junior Action liikuntakerhot

Junior action on ohjattua ja maksutonta liikuntaa 6–12-vuotiaille. Toiminnan järjestää Oulun kaupungin liikuntapalvelut yhteistyökumppaneidensa kanssa. Ryhmät ovat maksuttomia ja niihin ei ole ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja: [Junior Action](#)

Action-toiminta

Action- harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota matalankynnyksen liikuntamahdollisuus kaikille 13 – 19 vuotiaille nuorille tuottamaan iloa ja virkistystä eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. FunAction -liikunta on monipuolista ja hauskaa. Tunneilla liikutaan ammattitaitoisen liikunnanohjaajan tai seurojen lajiohjaajien johdolla. Lisätietoja: [Action toiminta](#)

Maahanmuuttajien liikuntatoiminta

Maahanmuuttajille järjestetään omia liikuntaryhmiä. Lisätiedot: [Maahanmuuttajien liikuntaryhmät](#)

Soveltava liikunta

Soveltava liikunta on tarkoitettu henkilöille, joilla on pitkäaikaissairaus, liikkumisen tai toimintakyvyn häiriö, käytössään liikkumisen apuväline tai liikunta vaatii muusta syystä soveltamista ja ohjaajan erityisosaamista. Palveluja ovat liikuntaryhmät, lainattavat liikuntavälineet ja liikuntakaveritoiminta. Lisätiedot: [Soveltavan liikunnan ryhmät](#)



9. Oppilaan terveydentila ja Move!-mittaukset

9.1. Ohjeet huoltajille

Huoltaja ilmoittaa lapsensa terveydentilaa koskevat riskitekijät kouluterveydenhuollon laa-

20.7.2022

joten terveystarkastusten esitietolomakkeessa. Koska terveystarkastus voi toteutua vasta Move!-mittausten jälkeen on tärkeää, että tieto oppilaan Move!-mittaustilanteesta huomioon otettavista lapsen sairauksista ja oireista terveydentilaan liittyen, siirtyy huoltajalta opettajalle erillisen opettajan tekemän vanhempainkyselyn kautta. Kysely on helppo liittää osaksi Move!-infokirjettä, joka lähetetään esim. Wilman kautta.

[Terveystarkastuksen esitietolomake viidesluokkalaisen vanhemmille](#)

[Terveystarkastuksen esitietolomake yläkoululaisen vanhemmille](#)

LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

Millaiseksi arvioitte lapsenne nykyisen terveydentilan? hyvä keskinkertainen huono

Onko lapsellanne jokin pitkäaikainen (fyysinen tai psyykinen) oire, sairaus tai vamma?

ei kyllä, mikä? Hoitotaho ja nykyiset hoidot sekä rajoitteet _____

- allergia ei kyllä _____
- erityisruokavalio ei kyllä _____
- lääkkeiden käyttö ei kyllä _____

Onko lapsellanne ollut toistuvasti viimeisen vuoden aikana?

- väsymystä tai uniongelmia ei kyllä
- arkuutta tai jännittyneisyyttä ei kyllä
- väkivaltaisuutta, aggressiivisuutta ei kyllä
- levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ei kyllä
- pelkoja, ahdistuneisuutta ei kyllä
- alakuloisuutta, vetäytyneisyyttä ei kyllä
- yö- tai päiväkastelua ei kyllä
- kipuja rasituksen yhteydessä ei kyllä
- muita oireita, vaivoja tai kipuja ei kyllä
- tapaturmia ei kyllä

Onko lapsellanne ollut koskaan tajuttomuuskohtauksia makuulla tai rasituksessa? ei kyllä

Onko lapsenne suvussa perinnöllisiä tai toistuvia sairauksia tai äkkikuolemia alle 50-vuotiaana?

ei kyllä _____

Lähde: Esitietolomakkeet kouluterveydenhuollon laajoihin terveystarkastuksiin THL

9.2. Ohjeet opettajalle

Fyysisen toimintakyvyn mittaukset tehdään osana koulun liikuntakasvatusta. Mittauksissa noudatetaan yleisiä koululiikuntaa koskevia ohjeistuksia ja toimintaperiaatteita, mutta koska niitä suoritettaessa lähestytään yksilön maksimaalista suorituskykyä, oppilaan ter-

veydentilasta on tärkeää huomioida seuraavia asioita: Oppilas ei voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin akuutin infektion aikana, esimerkiksi kurkkukipuisena tai kuumeisena. Näissä tapauksissa oppilas ei saisi myöskään tulla kouluun.

Oppilas ei voi osallistua Move!-mittauksiin, jos oppilaalla on

- vakavia sydänoireita
- rasittavan liikunnan aikana huimaus- tai tajuttomuuskohtauksia
- lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä liikuntakielto

Oppilas **voi osallistua** fyysisen toimintakyvyn mittauksiin silloin kun hänellä on, esimerkiksi:

- **astma:** opettaja voi tarvittaessa muistuttaa oppilasta ottamaan keuhkoputkia avaavaa lääkettä ennen mittausten alkamista.
- **diabetes:** opettaja voi varmistaa, että oppilas on syönyt välipalan, jos ruokailusta on kulunut mitkä aika.
- lääkärin, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin asettama **liikuntarajoite** (esim. nivelten tai lihasten kiputila), jolloin toimitaan edellä mainittujen ammattilaisten antamien ohjeiden mukaan.

Mittausosio tulee keskeyttää, mikäli oppilas tulee huonovointiseksi.

Lähde: [Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move! Mittauskäsikirja, OPH](#)

9.3. Ohjeet kouluterveydenhuoltoon

Kouluterveydenhuollon tiedot ovat salassa pidettäviä ja terveystietoja voidaan siirtää opettajalle vain lakiin perustuvalla suostumuksella: Lähde: Opetuksen järjestämisen kannalta välttämätön tieto (PoL 40 §)

Kouluterveydenhuollosta opettajalle voidaan suostumuksella siirtää muutakin tietoa: Tietoa siirtyy esimerkiksi laajojen terveystarkastusten [Oppilaan oppiminen ja hyvinvointi koulussa-lomakkeella](#)

On myös muistettava, ettei kouluterveydenhuollossa ole tiedossa oppilaan akuutit sairaudet /oireet, siksi opettajan on aina ennen Move!- mittausajankohtaa kysyttävä huoltajilta oppilaan mittaushetkellä olevat terveysrajoitukset.

Kouluterveydenhuollossa on huolehdittava, että terveystarkastukseen tulevan oppilaan huoltaja on täydentänyt lapsensa terveyttä koskevat tiedot, kts. sivu 16.

20.7.2022

Onko lapsellanne ollut koskaan tajuttomuuskohtauksia makuulla tai rasiuksessa? ei kyllä

Onko lapsenne suvussa perinnöllisiä tai toistuvia sairauksia tai äkkikuolemia alle 50-vuotiaana?

ei kyllä _____

Lähde: Esitietolomakkeet kouluterveydenhuollon laajoihin terveystarkastuksiin THL

Mikäli oppilaan laajassa terveystarkastuksessa ilmenee sydänterveyttä koskeva huoli, lähetetään oppilas jatkotutkimuksiin.

Koulussa on varmistettava, että tarpeellinen tieto siirtyy aina huoltajan suostumuksella uudelle opettajalle tai terveydenhoitajalle – myös sijaiselle.

10. Kun oppilaasta herää huoli

Move!-mittausten jälkeen opettajan ja terveydenhoitajan kannattaa yhdessä tutustua Move!-tulosten [luokkayhteenvetoon](#). Mikäli luokalla on oppilaita, joiden liikunnallisesta toimintakyvystä tai fyysisestä jaksamisesta, herää huolta, on hyvä pohtia muun muassa:

- Millainen huoli ja mihin huoli kohdistuu?
- Onko tätä huomattu aiemmin, onko huolesta juteltu oppilaan kanssa ja onko huoli välitetty huoltajille?
- Millaisia toimenpiteitä on tehty ja mitä kannattaisi tehdä?

10.1 Milloin huolta ½

1. Mittariston kokonaispistemäärä on korkeintaan 9 (1-9)

TAI

2. Oppilas ei ole suostunut osallistumaan / on lähtenyt kesken pois mittaustilanteesta / on kovin ahdistunut mittaustilanteessa

TAI

3. Jokin muu huoli

Opettajan tulee jutella oppilaan kanssa huolta herättävästä asiasta. Lisäksi opettajan on hyvä olla yhteydessä oppilaan kotiin ja tuoda esiin huoli ja kuulla vanhempien näkemyksistä asiaan. Kypsyden ja asian mukaisesti yhteydenottoon tarvitaan opiskelijan lupa (5.- ja 8.-luokkalaisen kohdalla riittää, että ilmaisee oppilaalle, että olet yhteydessä kotiin).

Opettaja voi myös konsultoida terveydenhoitajaa / kuraattoria / koulupsykologia tai muita tiedossa olevia oppilaan ympärillä toimivia opiskeluhoollon jäseniä. Tämän lisäksi opettaja voi keskustella rajatusti (=keskustelu kohdistuu VAIN syntyneeseen huoleen, ei esimerkiksi perheen tilanteisiin) muiden opiskeluhoollon toimivien ammattilaisten kanssa siitä, olisiko opiskelijalle tarjottava yksilökohtaista opiskeluhoollon ja miten edetään, mikäli huoltaja

ja nuori antavat asian käsittelyyn luvan. Se, jolla ensimmäisenä huoli herää nuoren tilanteesta, voi koota monialaisen asiantuntijaryhmän tapaamisen.

Lähde: [Oppilas- ja opiskelijahuoltolainsäädäntö – soveltamisohje, Kuntainfo 13a/2015](#)

10.2. Milloin huolta 2/2

4. Jos oppilas saa kaikista liikkuvuusosioista 0 pistettä.

TAI

5. Jos kestävyyskunto ja lihaskunto-osiot (punnerrus, ylävartalon kohotus, 5-loikka) ovat kaikki alimmalla tasolla.

Opettajan tai kouluterveydenhoitajan ja/tai –lääkärin on hyvä keskustella oppilaan ja hänen huoltajansa (terveystarkastuksessa) näiden merkityksestä sekä pohtia miten oppilaan fyysistä toimintakykyä voidaan vahvistaa.

Keskustelun tueksi:

[Move! palaute huoltajille OPH](#)

[Move! palaute huoltajille OPH](#)

11. Move!-tulokset yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä

Kouluterveydenhuollon on hyvä olla mukana koordinoimassa ja yhteen sovittamassa koulun hyvinvointityötä osaksi sujuvaa Move!-toimintamallia. Opiskeluhoitoryhmässä kannattaa sopia muun muassa Move!-prosessiin sisältyvien tehtävien vastuunjaosta ja yhteistyöstä koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

Move!-mittaustulokset käsitellään koulukohtaisten tulosten valmistuttua ja samalla sovitaan, miten koulussa tuetaan niitä oppilaita, joiden fyysinen toimintakyky on Move!-tuloksen mukaan heikko ja/tai joiden vanhemmat eivät voi tukea lapsensa terveellisiä liikuntatottumuksia.

11.1. Tulosten käsittely koulun opiskeluhoitoryhmässä

- Käsitellään viimeistään kuukauden kuluessa koulukohtaisten tulosten valmistumisen jälkeen
- Kutsutaan mukaan koulun johtoryhmä, liikuntatiimi, Liikkuva koulukoordinaattori, oppilaskunnan ja vanhempainyhdistyksen edustajat
- Move!-vastuhenkilö esittelee tulokset

- Sovitaan ja kirjataan, miten Move!-tulokset huomioidaan koulun hyvinvointityössä eli mitä ja miten luokkatasoilla/koko koulussa toimitaan
- Sovitaan ja kirjataan miten koulussa tuetaan niitä oppilaita, joiden fyysinen toimintakyky on Move!-tuloksen mukaan heikko ja/tai joiden vanhemmat eivät voi tukea lapsensa terveellisiä liikuntatottumuksia

**Move! on välittämistä ja huolenpitoa
koulun hyvinvointityössä**

12. Lähteet

Autio E. Sujuvuutta Moveen!. Terveystieteitä 4/2020

Hakulinen-Viitanen T., Hietanen-Peltola M., Hastrup A., Wallin M. & Pelkonen M. Laaja terveystarkastus Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. THL Opas 2012/22 <https://www.julkari.fi/handle/10024/90831>

Hietanen-Peltola M. Move! kouluterveydenhuollon työkaluna – turvallisesti. Luento Tervekoululainen webinaari 28.11.2019

Joensuu L., Siekkinen K. Näkökulmia Move!-mittaustulosten tulkintaan. Terveystieteitä 1/2017

Korsberg M., Pietilä M., Hietanen-Peltola M., Jaakkola T., Sääkslahti A. & Huhtiniemi M. Move! – välittämistä ja kannustamista. Terveystieteitä 7/2018

Koukkari H-M. Kouluterveydenhoitajien näkemyksiä Move! fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmästä, oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämisestä sekä yhteistyöstä liikuntaa opettavien opettajien kanssa. 2019. Liikuntapedagogiikan Pro gradu tutkielma, liikuntatieteellinen tiedekunta Jyväskylän yliopisto

Lindgren A. & Niemi S. Move! toimintamalli Kymsoten kouluterveydenhuollossa. Luento Tervekoululainen webinaari 30.1.2020

Mäki P. Nuorten ylipainon yhteys terveyteen ja hyvinvointiin – Move! prosessissa huomioitavaa. Luento Tervekoululainen webinaari 28.11.2019

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, www.finlex.fi

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, OPH 2014

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Poutanen T. & Hiippala A. Tarvitaanko urheiluvien lasten ja nuorten

20.7.2022

sydänterveystarkastuksia Suomessa? Lääkärilehti 35/2018 VSK73

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/303637/SLL352018_1864.pdf?sequence=1

Onko Move!-mittausten viivajuoksu perusopetusikäisille turvallinen mittausosio?

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/193500_onko_move_mittausten_viivajuoksu_turvallinen_kujala_ym_0.pdf

Move! fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä, OPH

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja.pdf

Siekinen K. Move!-mittausliikkeet tuki- ja liikuntaelimestön toiminnan näkökulmasta

https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/move_tule-terveys.pdf