

Move! -mittaustulokset Heinolassa

hyveltk 21.01.2026

525/07.01.04.02/2025

Päätös

Esittelijä	hyvinvointijohtaja Koski-Lukkari, Liisa
Päätösehdotus	Hyvinvoinnin edistämisen lautakunta päättää merkitä asian tiedoksi.
Toimivalta	Hallintosääntö 23.2 §
Valmistelija	liikuntapalvelujohtaja Kaikkonen Maria, p. 044 797 8570, rehtori Nykänen, Kimmo, p. 044 769 4323, etunimi.sukunimi@heinola.fi
Valmistelu	Valtakunnallisiin Move-mittauksiin osallistuvat 5.- ja 8.-luokkalaisten oppilaat. Heinolassa tänä vuonna mittauksiin osallistui 141 viidesluokkalaista ja 122 kahdeksasluokkalaista oppilasta. Mittaukset arvioivat kestävyyttä ja lihaskuntoa viidellä ja liikkuvuutta kolmella eri osa-alueella.

Viidesluokkalaisten tytöt ylittivät valtakunnallisen keskiarvon useissa osioissa, erityisesti viivajuoksussa, vauhdittomassa 5-loikassa, heitto-kiinniottotehtävässä ja punnerruksissa. Vatsalihasliikkeissä jäätiin hieman alle maan keskitason. Poikien tulokset jäivät useammassa osiossa keskitasosta. Vain punnerruksissa ylitettiin keskiarvo ja heitto-kiinniotossa päästiin lähelle sitä.

Kahdeksasluokkalaisista tytöt pärjäsivät parhaiten viivajuoksussa, ja heikoin tulos oli punnerruksissa. Muissa osioissa tulokset olivat lähellä keskiarvoa. Pojat suoriutuivat viivajuoksussa keskitasoisesti, mutta muissa osioissa jäivät sen alle.

Kehon liikkuvuus arvioitiin kolmella mittauksella. 5.-luokkalaisten liikkuvuus oli pääosin maan keskitason mukaista, yhdessä osa-alueessa jopa parempaa. 8.-luokkalaisilla tulostulokset olivat suurempia.

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos

Move! -mittaustuloksista on koottu viiden vuoden ajan fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos. Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Tuloksia on hyvä seurata pidemmällä aikavälillä, koska paikallisten oppilaiden ikäryhmien otannat ovat melko pienet.

	2021	2022	2023	2024	2025
5. lk. Pojat	37	49,2	33,8	30,6	43,1 (35,1)
5. lk. Työtöt	34	27,9	39,1	14	22,7 (34)
8. lk. Pojat	43	52,1	42,1	56	41,4 (37,4)
8. lk. tytöt	44	51,1	76,7	51	42,5 (41,8)

Taulukko: Heinolalaisten oppilaiden fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos. Suluissa on koko maan tilanne.

Toimenpiteitä

Paikalliseen opetussuunnitelmaan on lisätty, että jokaisen liikuntatunnin tulee sisältää vähintään 10 minuuttia hengästyttävää liikumista (kestävyys, lihaskunto/liikkuvuus).

Syksystä 2025 alkaen on hankkeella palkattu KouluPT. KouluPT:n tavoitteena on kehittää 5.–9.-luokkalaisille sujuva liikuntaneuvonta-polku tiiviissä yhteistyössä kouluterveydenhuollon ja opetushenkilöstön kanssa. Tavoitteena on tarjota oikea-aikaista ja kokonaisvaltaista yksilö- ja pienryhmäohjausta sekä hyvinvointineuvontaa oppilaille, joiden tuen tarve on tunnistettu kouluarjessa tai Move! -mittausten perusteella.

Viime vuosien aikana on uudistettu koulujen pihoja mm. koulujen rakentamisen yhteydessä. Uudet monipuoliset lähiliikuntapaikat mahdollistavat entistä paremmin oppilaiden aktiivisen arjen niin koulujen välitunneilla sekä liikuntatunneilla, kuin vapaa-ajalla.

Erilaisten kampanjoiden avulla on pyritty lisäämään toiminnallisuutta oppitunneille ja lisää liikettä välitunneille.

Esityslistan liitteenä on heinolalaisten oppilaiden Move! -mittaustulokset.

Liikuntapalvelujohtaja on läsnä asian käsittelyn ajan.