



Fyysisen toimintakyvyn  
seurantajärjestelmä

Uppföljningssystemet för den  
fysiska funktionsförmågan

Tulokset syksy 2023  
Resultat hösten 2023



Jämsä

# Move!- mittaustulokset 2023

Yhteenveto

Tiina Riihinen, hyvinvointikoordinaattori  
[tiina.riihinen@jamsa.fi](mailto:tiina.riihinen@jamsa.fi) / 050-384 8523

# Move!-mittaukset

- Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, joka mittaa fyysisiä ominaisuuksia (kestävyys, nopeus, voima, liikkuvuus), motorisia taitoja (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) sekä havaintomotorisia taitoja.
- Move! sisältää seuraavat testit: 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus sekä 3 eri liikkuvuustestiä.
- Jämsässä syksyllä 2023 mittauksiin osallistunut 5.-luokkalaisia 185 (pojat 100, tytöt 85) ja 8.-luokkalaisia 184 (pojat 107, tytöt 77).

# Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos

(5. ja 8. luokat, molemmat sukupuolet yhteensä)

Prosenttiosuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla

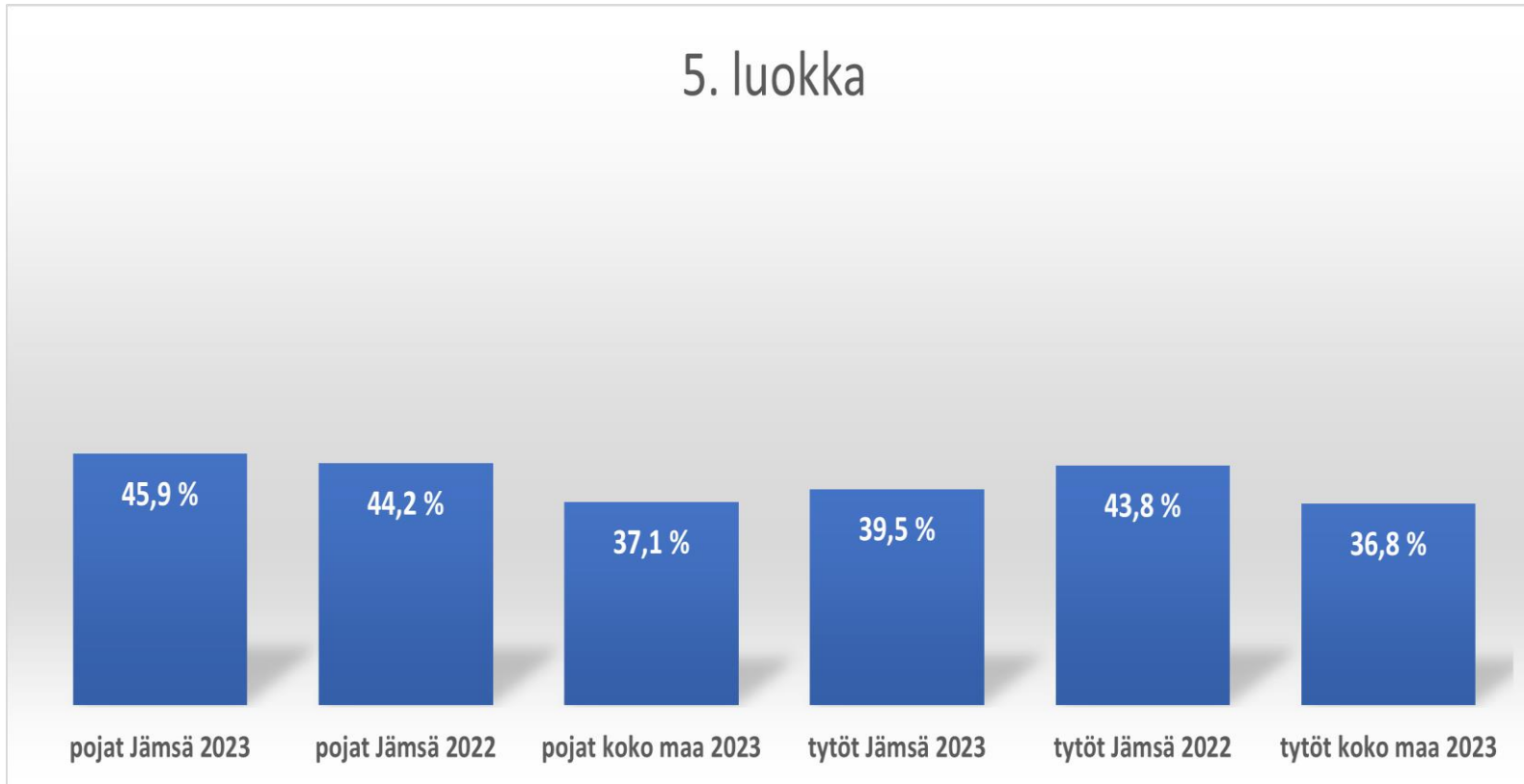


- Fyysinen toimintakyky terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla = *vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toimista*
- Kokonaistulos Jämsässä pysynyt lähes samana/hieman parantunut vuoteen 2022 verrattuna (0,6 % parannus)
- Jämsän kokonaistulos koko maan tulosta heikompi

**JÄMSÄ**

# 5.-luokkalaisten kokonaistulosten vertailu

(prosenttiosuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla)

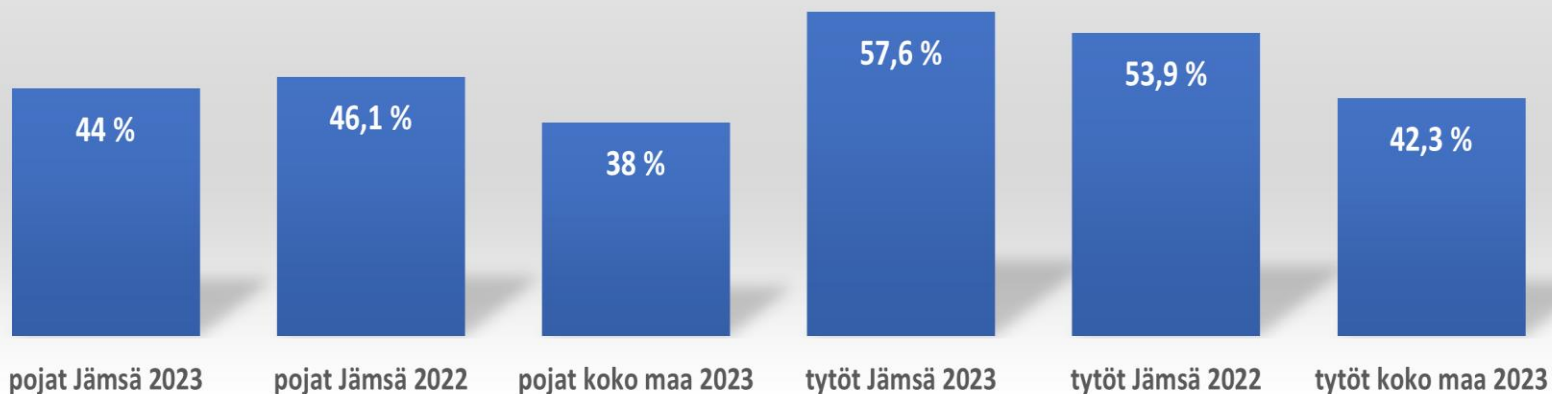


- Jämsässä 5. luokan poikien tulos hieman heikentynyt vuoden 2022 tuloksiin verrattuna, tytöillä puolestaan jonkin verran parantunut.
- 5. luokan tytöillä poikia parempi tilanne.

# 8.-luokkalaisten kokonaistulosten vertailu

(prosenttiosuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla)

8.luokka



- Jämsässä 8. luokan pojilla huomattavasti tyttöjä paremmat tulokset (pojat 44,%, tytöt 57,6 %)
- Pojilla tulos hieman parantunut ja tyttöillä hieman heikentynyt vuoteen 2022 verrattuna.

**JÄMSÄ**

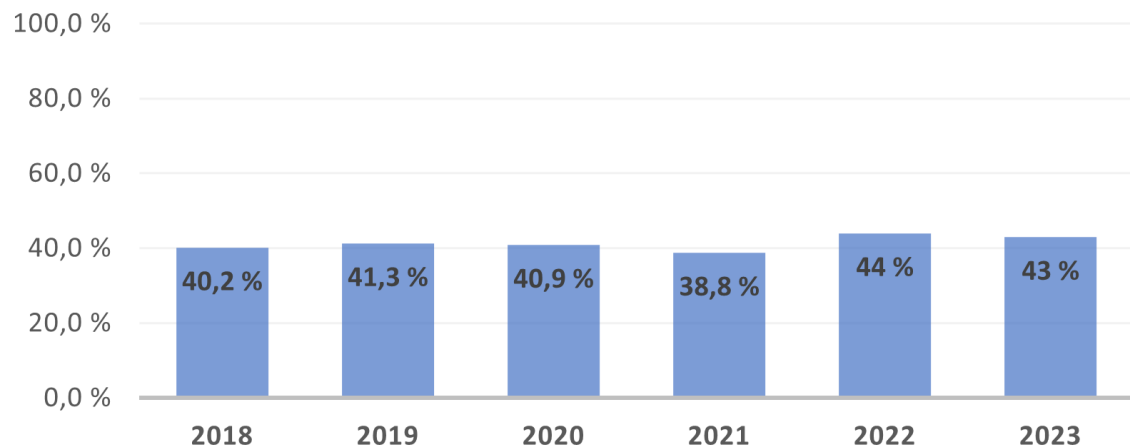
# Yhteenvetoa Jämsän vuoden 2023 mittaustuloksista vuoteen 2022 verrattuna

(ominaisuudet/taidot)

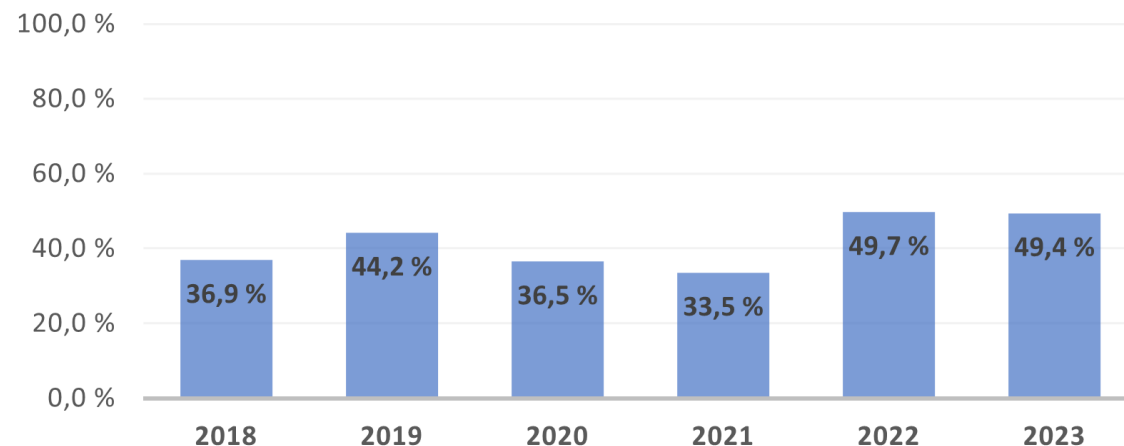
- **Kestävyyuskunto** (20 metrin viivajuoksu) heikentynyt kaikilla muilla paitsi 8. luokan tytöillä hieman parantunut.
- **Lihaskunto** keskivartalon voiman ja kestävyuden osalta parantunut. *Huolestuttavaa: 5. luokan tytöistä n. 67 % ja 5.luokan pojista n. 59 % ylävartalon kohotuksen tulos on heikkoa fyysistä toimintakykyä osoittavalla tasolla. 8.-luokkalaisilla huomattavasti parempi tilanne keskivartalon voiman osalta. Yläraajojen voima heikentynyt kaikilla muilla paitsi 5. luokan pojilla hieman parantunut.*
- **Motoriset taidot:** Vauhdittoman 5-loikan tulokset hieman heikentyneet, heitto-kiinniottoyhdistelmän tulokset puolestaan hieman parantuneet (poikkeuksena 8. luokan pojat).
- **Liikkuvuus** kokonaisuudessaan parantunut sekä 5. että 8.-luokkalaisilla molemmilla sukupuolilla. Tytöillä liikkuvuus merkittävästi poikia parempaa.

# Vuosivertailu Jämsän tuloksista 2018–2023

## Heikko fyysinen toimintakyky, Jämsän 5.-luokkalaisten vuosivertailu



## Heikko fyysinen toimintakyky, Jämsän 8.-luokkalaisten vuosivertailu



- Molemmissa ikäluokissa vuosi 2021 on ollut paras vuosi
- 5.-luokkalaisilla vaihtelu ollut 8.-luokkalaisia vähäisempää
- Vertailujaksolla ei ole havaittavissa selkeää trendiä

# Tulosten käsittely ja toimenpiteet

- Tuloksia on käyty läpi kaupungin sisällä eri työryhmissä ja verkostoissa (esim. koulunjohtajien kokoukset, koulujen henkilöstöpalaverit, opiskeluhuollon ohjausryhmä ja koulukohtaiset opiskeluhuoltoryhmät, sivistystoimen henkilöstön palaveri, hyvinvointityöryhmä, kaupungin johtoryhmä)
- Sivistyslautakunta, nuorisovaltuusto
- Järjestötapaaminen
- Vanhempainillat
- Jatkossa keskeistä varmistaa yksittäisen oppilaan tulosten siirtyminen huoltajalle ja (huoltajan suostumuksella) kouluterveydenhuoltoon, tulosten käsittely 5. ja 8. vuosiluokan laajoissa terveystarkastuksissa.



# Tulosten käsittely ja toimenpiteet

- Kerho- ja harrastustoiminnan hankerahojen suuntaaminen entistä vahvemmin liikunnallisiin kerhoihin, yhteistyön vahvistaminen paikallisten seurojen kanssa
- Istumisen tauottaminen oppitunneilla, oppituntien aikaiset lyhyet taukoliikuntatuokiot
- Koulujen liikuntasalien päiväsaikainen hyödyntäminen valvottuun omaehtoiseen tai ohjattuun liikkumiseen
- Koulun oppilaat välitunti- ja taukoliikuttajina



## 7-17 -vuotiaan liikumissuositus

- Monipuolisuus
- Pala kerrallaan päivän aikana
- Vähäisempikin liikumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei aina täysin täyttyisikään!

**JÄMSÄ**

# Suosituksen täyttäminen



Liikemissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19

UKK-instituutti



Liikemissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19

UKK-instituutti

# JÄMSÄ

# Vähintään tunnin päivässä liikkuvat Jämsässä

## Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 4. ja 5. luokan oppilaista 2023 (vs. 2021):

- Molemmat sukupuolet: 40,2 % (37,8 %)
- Pojat: 42,5 % (40,2 %)
- Tytöt: 37,9 % (34,9 %)

## Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 8. ja 9. luokan oppilaista 2023 (vs. 2021)

- Molemmat sukupuolet: 28,2 % (29 %)
- Pojat: 34,8 % (30,4 %)
- Tytöt: 21,7 % (27,6 %)

*Lähde: Kouluterveyskysely*

# Miten perhe voi tukea lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan omaksumista?

- perheen yhteinen liikkuminen
- hyvinvointia ylläpitävät arkirutiinit ja omatoimiseen liikkumiseen ja ulkoiluun kannustaminen (esim. lyhyet matkat kävellen tai pyöräillen, portaat hissien sijaan)
- kannustaminen lähiympäristössä/ulkoympäristössä liikkumiseen yhdessä kavereiden kanssa (esim. pihapelit, pulkkamäet, ulkokuntoilutelineet, luontopolut, uimarannat, ladut jne. )
- ohjattuun liikunnan harrastamiseen kannustaminen (esim. seurojen tarjoama ohjattu toiminta, koulun liikunnalliset kerhot, seurakunnan liikuntakerhot)
- tarvittaessa taloudellisen tuen hakeminen lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen (esim. Jämsän Seudun Pelastakaa Lapset ry:n harrastustuki: [Hae tukea lapselle - Jämsän seudun Pelastakaa Lapset ry](#) tai SOS-Lapsikylän Unelmista totta -harrastustuki: [Unelmista totta](#), myös [Ekosen orpohuoltosäitiö](#))

# Lähteet

- Opetushallitus: [Move!-mittaustuloksia | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)
- Sotkanet: [Etusivu - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki](#)
- UKK-instituutti: [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)
- Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19: [Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille \(valtioneuvosto.fi\)](#)