

Liikunnan ja terveystiedon lehtori Jari Outila kertoi Move!- fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmästä sekä mittauksista niin valtakunnallisesti kuin Pudasjärveä koskien.

Move! on 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. Move! on monipuolinen pedagoginen työkalu kouluille, yksilöllisen terveysneuvonnan tuki ja kouluterveydenhuollon työkalu sekä yhteiskunnallisesti merkittävän tiedon tuottaja, joka tukee tiedolla johtamista. Move!-mittauksessa mitataan eri harjoitteilla kestävyyttä, motorisia taitoja, lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

Valtakunnalliset tilastot helpottavat vertailua eri hyvinvointialueiden välillä, mutta antavat myös mahdollisuuden vertailla yksittäisten koulujen ja kuntien tuloksia valtakunnallisiin lukuihin. Hyvinvointialueiden välillä on myös merkittäviä eroja. Pohjois-Pohjanmaalla 5. luokkalaisten osuus, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla, on peräti 35-39,9%.

Valtakunnan tasolla fyysisen toimintakyvyn vertailu koskien 5. ja 8. luokan oppilaita on tehty myös eri kuntatyyppittäin jaoteltuna kaupunkimaisiin, taajaan asuttuihin ja maaseutumaisiin kuntiin. Tulokset on esitetty viivadiagrammina vuodesta 2016 lähtien ja siitä on nähtävissä, että maaseutumaisten kuntien osalta tulokset ovat pidemmällä aikavälillä heikentyneet vähiten, vain 2,6 prosenttiyksikköä. Taajaan asuttujen kuntien osalta heikkenemistä on eniten, 6,2 prosenttiyksikköä ja kaupunkimaisten kuntien osalta heikkenemistä on 5,0 prosenttiyksikköä. Kuitenkin huomioitavaa on, että määrällisesti luvut ovat korkeita. Kaupunkimaisissa kunnissa 5. ja 8. luokkalaisten osuus, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä kuluttavalla tai haittaavalla tasolla, on 38%. Taajaan asutuissa kunnissa luku on 42,2% ja maaseutumaisissa kunnissa 44,9%. Voidaankin todeta, että valtakunnallisesti noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista.

Uusien testitulosten perusteella vuodelta 2022 erityinen huoli Pudasjärvellä on 5. vuosiluokkalaisten mittausosiossa 1 eli kestävydessä, jossa lasten aerobinen kapasiteetti on huolestuttavasti heikentynyt. Hyvä kestävyyskunto suojelee muun muassa sydän- ja verisuonisairauksilta ja nopeuttaa oppimista. Move!-testeihin treenaamista voisi vielä tehostaa myös alakoulun puolella kuten yläkoulussa on tehty.

Tulosten hyödyntäminen ja toimintakyvyn kehittäminen on erityisesti tältä osin tärkeää ottaa aktiivisten toimenpiteiden kohteeksi. Vaikuttavuus on suurinta, kun toimenpiteet kohdennetaan monipuolisesti eri tasoille, niin oppilaille itselleen kuin perheille, opettajille ja kouluille, kouluterveydenhuollolle sekä paikallisille, alueellisille ja valtakunnallisille päätöksentekijöille. On harmillinen tosiasia, etteivät lapset liiku kuten ennen ja tähän toivottiin enemmän lapsille koulun jälkeistä höntsä-liikuntatoimintaa sekä liikuntahaasteita kouluille. Joskus on ollut käytössä myös liikuntapassihaaste, jossa kerättiin leimoja erilaisista liikuntapaikoista.

Hyvinvointivaliokunta totesi Move!- mittausten testitulokset Pudasjärvellä tiedoksi saaneeksi ja antaa ohjausesityksen kouluille liikuntahaasteen valmisteluun, yhteistyössä liikuntatoimi ja koulu. Lisäksi annetaan ohjausesitys, että Harrastamisen Pudasjärven malliin valmistellaan painopisteet niin, että otetaan huomioon nämä Move!-testien tulokset.