

Yksilöllistä liikuntaneuvontaa 5.lk ja 8.lk oppilaalle Move!-tulosten perusteella

- Sovitut käytännöt kouluterveydenhuollon, koulun ja kunnan liikuntapalveluiden kesken



Tunnistaminen ja puheeksi ottaminen

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvan oppilaan **tunnistaminen**

- Keskustelu Move!-tuloksista
 - Kannusta ja tue
- **Riskitekijöiden tunnistaminen**
 - Move!-tulokset
 - Heikko tulos 20-metrin viivajuoksussa
 - Oppilas jää useassa osiossa alimpaan tulosluokkaan
- Muut kriteerit
 - Oma halu ja motivaatio toimintakyvyn kehittämiseen ja liikunnan lisäämiseen
 - Ei harrastuksia
 - ylipaino
- Elintapojen ja liikkumisen **puheeksiotto**, liikuntaneuvontaan **motivointi**

Ohjaus liikuntaneuvontaan

Oppilaan ohjaaminen liikkumista edistävään toimintaan

- Sovitut lähetekäytännöt ja kriteerit
 - Yksilölliseen prosessimaiseen liikuntaneuvontaan,
 - KouluPT-toimintaan tai
 - Etsi toimintaa/harrastuksia www.tarmoa.fi -palvelusta
- Th + liikuntaneuvoja vastinpari
- Lähete: sovittava (esim. salattu sähköposti)
- Yhteistyö opettajan, th. ja liikuntatoimen kanssa

Liikuntaneuvontaprosessi

Yksilöllinen maksuton liikuntaneuvonta kunnan toteuttamana koko perhe huomioiden

- Yksilöllinen prosessimaiseen liikuntaneuvontaan
 - KouluPT-toiminta
- Ohjauksen kesto on yksilöllinen (mahdollisuus jopa 9-12 kk neuvontaan)
- Prosessissa käytössä
 - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa (Hotmenetelmä)

Omatoiminen/ohjattu liikkuminen

Liikunnallisempi elämäntapa ja sen **ylläpitäminen**

- **Ohjaus harrastusten ja toiminnan pariin**
- Työkaluna tarmoa.fi
 - Kunnan/järjestön, urheiluseuran, srk toiminta
 - Matalan kynnyksen liikunta, -luonto ja kulttuuripalvelut
 - Osallisuutta edistävät palvelut esim. vertaistukitoiminta



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

Hyvinvoiva Etelä-Pohjanmaa –hanke 2025