

Sivla 29.01.2026
89/12.02.00/2026

Valmistelu hyvinvointikoordinaattori Tiina Riihinen p. 050 384 8523

Move!-mittaukset ja fyysinen toimintakyky

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä laajoissa terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Se vaikuttaa keskeisesti arjessa selviytymiseen, hyvinvointiin ja terveyteen. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat kestävyyskunto, lihaskunto, liikkuvuus sekä motoriset taidot. Lasten ja nuorten arjessa fyysistä toimintakykyä vaativia tehtäviä ovat esimerkiksi koulumatkan kulkeminen ja koulu- harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin, liikenteessä, erilaisissa maastoissa ja erilaisilla alustoilla liikkuminen sekä ympäristön havainnoiminen ja tilanteisiin tarkoituksenmukaisesti reagoiminen sekä kehon asennon ja luonnollisen liikelaajuuden ylläpitäminen.

Move! mittaa fyysisiä ominaisuuksia (kestävyys, nopeus, voima, liikkuvuus), motorisia taitoja (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) sekä havaintomotorisia taitoja sisältäen seuraavat testit: 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus sekä 3 eri liikkuvuustestiä. Palautejärjestelmässä mittaustulokset jaetaan kolmeen luokkaan: terveyttä ja hyvinvointia edistävälle, ylläpitävälle sekä mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalle tai haittaavalle tasolle.

Jämsässä syksyllä 2025 Move!-mittauksiin osallistui oppilaita seuraavasti:
- 5.-luokkalaisia 162 (pojat 81 + sovellettu testi neljälle, tytöt 77) ja
- 8.-luokkalaisia 195 (pojat 84, tytöt 109 + sovellettu testi kahdelle).

Yhteenveto Jämsän Move!-mittaustuloksista on kokousaineiston oheismateriaalina.

Keskeiset tulokset

Vuoden 2025 mittaustulosten mukaan 41,6 % jämsäläisoppilaista fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Tämä tarkoittaa, että oppilaalla saattaa olla vaikeuksia

selviytyä arkipäivän toiminnoista väsymättä. Vuonna 2024 heikon tulosluokan verrattuna muutos on 0,5 prosenttiyksikköä huonompaan suuntaan, joten tilanne on käytännössä ennallaan. Jämsäläisten oppilaiden tulos on koko maan tulosta heikompi, sillä valtakunnallisesti vuonna 2025 heikon toimintakyvyn tasolle kuului 37 prosenttia oppilaista.

Luokka-asteittain vertailtuna jämsäläisistä 5. luokan oppilaista vajaalla 34 prosentilla ja 8. luokan oppilaista vajaalla 48 prosentilla fyysinen toimintakyky on terveyttä kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Sukupuolittain vertailtuna Jämsässä 5. luokan tytöillä fyysinen toimintakyky on ikäluokan poikia parempi, kun taas 8.-luokkalaisten osalta tilanne on päinvastainen.

20 metrin viivajuoksulla mitattava kestävyyskunto on heikentynyt vuoteen 2024 verrattuna kaikilla muilla paitsi 5. luokan pojilla. Tulokset ovat molemmissa ikäryhmissä sekä pojilla että tytöillä koko maan tuloksia heikommat.

Vauhditon 5-loikka mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja. Tässä tulokset ovat heikentyneet kaikilla muilla paitsi 5. luokan pojilla, joilla tulos vastaa vuoden 2024 tasoa. Jämsäläisillä 5.-luokkalaisilla vauhditon 5-loikka on tuloksiltaan kuitenkin valtakunnallista keskitasoa.

Heitto-kiinniottoyhdistelmä mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja ylävartalon voimaa. Tässä tulokset ovat 5.-luokkalaisilla parantuneet ja 8. luokan tytöillä heikentyneet.

Lihaskuntoa mitataan kahdella eri testillä, ylävartalon kohotuksella (keskivartalon voima ja lihaskestävyys) sekä etunojapunnerruksella (yläraajojen voima.) Ylävartalon kohotuksen tulokset ovat parantuneet 5. luokan tytöillä ja 8. luokan pojilla, kun taas 5. luokan pojilla ja 8. luokan tytöillä tulokset ovat heikentyneet. Etunojapunnerruksen tulokset ovat parantuneet kaikilla muilla paitsi 5. luokan pojilla heikentyneet. Jämsän 8.-luokkalaisilla tulokset ovat molemmilla sukupuolella koko maan keskiarvoa paremmat.

Kehon normaalia anatomista liikkuvuutta arvioidaan kolmella eri asennolla, jotka mittaavat lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta, alaselän ja lonkan alueen nivelten liikelaajuutta sekä yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta. Liikkuvuus kokonaisuudessaan on 5. luokan pojilla parantunut huomattavasti ja on myös selvästi koko maan keskiarvon yläpuolella, kun taas 8. luokan pojilla liikkuvuus on heikentynyt. Tytöillä liikkuvuudessa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia; 5. luokan tytöillä pieni heikennys ja 8. luokan tytöillä pieni parannus.

Pitkän aikavälin kehitys

Pitkän aikavälin tarkastelussa heikon fyysisen toimintakyvyn osuus on ollut Jämsässä 5.-luokkalaisilla noin 39–41 prosenttia ja 8.-luokkalaisilla noin

34–44 prosenttia vuosina 2018–2021. Vuonna 2022 on havaittavissa selkeää nousu heikon toimintakyvyn osuudessa molemmilla luokka-asteilla. Tämän jälkeen kehityssuunnat ovat eriytyneet: 5.-luokkalaisten tulokset ovat parantuneet selvästi vuosina 2024 ja 2025, kun taas 8.-luokkalaisten osalta heikko fyysinen toimintakyky näyttää vakiintuneen korkealle tasolle.

Tulokset suhteessa liikkumissuosituksiin / kouluterveyskyselyyn

7–17 -vuotiaiden liikkumissuositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia reippaasti ja rasittavasti. Lisäksi liikkumissuositukset huomioivat mm. runsaan ja pitkäkestoisen paikallaanolon tauottamisen sekä kestävyiden ja lihaskunnon parantamisen. Lasten ja nuorten liikkumissuositus: [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti](#)

Vuoden 2025 kouluterveyskyselyn mukaan jämsäläisistä 4. ja 5. luokan oppilaista liikkumissuosituksen täyttävien eli vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus oli 46 prosenttia (pojat 53 %, tytöt 41 %). 8. ja 9. -luokkalaisten jämsäläisoppilailla suosituksen täytti kouluterveyskyselyn mukaan 25 prosenttia (pojat 31 %, tytöt 18 %). Aiempien vuosien kouluterveyskyselyiden perusteella alakoululaisten liikkuminen on lisääntynyt, mutta yläkoululaisten vähentynyt. Erityisesti yläkoululaisten tyttöjen osalta suosituksen mukaisesti liikkuvien osuus on huolestuttavan alhainen.

Yläkoulussa liikkumisaktiivisuuden ja Move!-tulosten välillä on havaittavissa yhteys, kun taas alakoulussa tyttöjen fyysinen toimintakyky on poikia parempi, vaikka heidän raportoitu liikkumisaktiivisuutensa on vähäisempää.

Toimenpiteet, johtopäätökset ja jatkokehittäminen

Move!-prosessia on Jämsässä viime vuosien aikana kehitetty. Oppilaiden Move!-tiedonsiirron lupaprosessi kouluterveydenhuoltoon on helpottunut, koska tiedonsiirtolupaa kysytään huoltajalta paperisen palautettavan lupalomakkeen sijaan nykyisin Wilma-järjestelmän sähköisellä lupalomakkeella. Yhteistyötä koulun ja kouluterveydenhuollon välillä tulosten hyödyntämisessä on tiivistetty, mutta 5. ja 8. vuosiluokan laajojen terveystarkastusten aikatauluttaminen Move!-sykliin sopivaksi on osoittautunut haastavaksi. Laajoissa terveystarkastuksissa käsitellään joka tapauksessa oppilaan liikkumiseen ja fyysiseen toimintakykyyn liittyviä asioita, vaikka Move!-mittausten tuloksia ei olisikaan tarkastuksissa vielä saatavilla.

Move!-testauksista vastaaville opettajille on laadittu valtakunnallisten Move!-ohjeistusten pohjalta suuntaa antava ohjeistus, miten toimia ennen mittauksia, mittausten aikana ja niiden jälkeen.

Jämsässä koulupäivien aikana liikunnallista elämäntapaa edistetään myös muussa toiminnassa kuin liikuntatunneilla. Kouluilla on nimetyt liikuntavastaavat, jotka oman työnsä ohella koordinoivat paikallisesti

koulupäivän aikaista fyysisen aktiivisuuden edistämistyötä. Kouluilla järjestetään mm. liikunnallista välituntitoimintaa sekä liikunnallisia teemapäiviä ja haasteita. Myös liikuntasalia on tiettyinä aikoina mahdollista hyödyntää välitunneilla omaehtoiseen liikkumiseen ja pelailuun. Liikkumiseen kannustavia välineitä (esim. leuanvetotangot, nyrkkeilysäkki) on lisätty kouluille. Hankerahoituksella toimivat koulunuorisotyöntekijät sekä oppilaskunnat ovat myös merkittävässä roolissa koulupäivien liikunnallistamisen suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Rekrytoinneissa on mahdollista muodollisen kelpoisuuden lisäksi huomioida eduksi liikunnan ohjauksen osaamista ja kiinnostusta siihen.

Koulupäivän jälkeistä liikunnallista kerhotoimintaa järjestetään Harrastamisen Suomen mallin sekä lasten ja nuorten paikallisen harrastustoiminnan hankerahoitusten puitteissa. Selvitetään mahdollisuutta lisätä kerhotoimintaa olemassa olevin resurssein koulun henkilöstön toimesta.

Perusopetuksen ja kouluyhteisöjen sisältä toteutettavien yhteisten kehittämistoimien voidaan arvioida vaikuttavan kestäväällä tavalla toimintakulttuuriin ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Näihin voidaan myös harkitusti kohdentaa lisäresurssointia.

Move!-prosessin kokonaisvaltainen kehittäminen esim. uudentlaisilla palveluilla / toiminnoilla (esim. koulu-personal trainer -toiminta) ei kuitenkaan ole nykyisillä resursseilla mahdollista, vaan vaatii lisäresursseja. Tämä voi olla pidemmän aikavälin toimenpide aluksi pilotoimalla asiaa.

Jämsän vuoden 2025 Move!-mittaustuloksia käsitellään ja lisätoimenpiteitä suunnitellaan eri kokoonpanoilla, myös nuorisovaltuustoa osallistaen. Fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä lisäävät ja parantavat toimenpiteet huomioidaan lukuvuoden ja toimintakauden 2026-2027 suunnittelussa. Erityistä huomiota on tarpeen kiinnittää yläkoululaisiin, joilla fyysisen toimintakyvyn haasteet ja vähäinen liikkuminen korostuvat, erityisesti tytöillä.

Samalla on tärkeää huomioida, että jo varhaislapsuudessa riittävä fyysinen aktiivisuus on olennaista lapsen terveille kasvuille, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Varhaislapsuudessa omaksutut toimintatavat luovat myös perustaa nuoruuden ja aikuisuuden liikunnalliselle elämäntavalle. Tästä syystä myös varhaiskasvatuksessa on perusteltua tarkastella keinoja lisätä lasten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, kuten liikkumista, paikallaanolon ja istumisen tauottamista sekä muita aktiivisuutta tukevia käytäntöjä.

1.8.2026 astuu voimaan perusopetuslain muutos, jossa liikunnallisen elämäntavan edistäminen esi- ja perusopetuksessa tulee lain nojalla velvoittavaksi. Opetushallitus päivittää opetussuunnitelman perusteita, jonka jälkeen paikallisten opetuksen järjestäjien tulee päivittää muutos omiin paikallisiin opetussuunnitelmiin. Laissa tarkoitettu liikunnallisen elämäntavan edistäminen voi tarkoittaa käytännössä esimerkiksi sitä, että

opetuksessa hyödynnetään aktiivisia taukoja tai toiminnallisia opetusmenetelmiä, koulupäivään liittyvissä siirtymisissä hyödynnetään liikunnallisuutta edistäviä toimintatapoja ja koulupäivän aikana tapahtuvaa liikkumista lisätään välituntiliikunnalla tai kerhotoiminnalla.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on koko kouluyhteisön yhteistä työtä ja edellyttää koulun toimintakulttuurin tarkastelua ja kehittämistä, oppilaita vahvasti osallistaen. Kevään 2026 aikana Jämsässä kunkin koulun opiskeluhoitoryhmä koordinoi Liikkuva koulu -nykytilan arviointi -lomakkeen täyttämisen, joka tekee näkyväksi liikunnallisen toimintakulttuurin nykytilan; vahvuudet ja kehittämiskohteet. Lisäksi opettajat voivat halutessaan toteuttaa Liikkuva koulu -oppilaskyselyn luokkakohtaisen liikunnallisen toimintakulttuurin arvioinnin ja kehittämisen tueksi.

Tässä pykälässä on tarkasteltu pääosin niitä toimenpiteitä ja kehittämistarpeita, joihin sivistystoimi voi suoraan vaikuttaa. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on kuitenkin laaja kokonaisuus, johon vaikuttavat myös kodit, urheiluseurat, muut yhdistykset ja monet muut toimijat. Kasvatus-, koulu- ja ohjauspalvelut tekevät osansa ja erilaisia uusia toimintamuotoja ja käytäntöjä on perusteltua kehittää. Useat samanaikaiset toimet eri tasoilla sekä toimijoiden välinen yhteistyö ovat keskiössä lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen liikunnallisen elämäntavan tukemisessa.

Tulokset, johtopäätökset, toimenpiteet ja jatkokehittäminen on käsitelty sivistystoimen johtoryhmässä ja koulunjohtajakokouksessa 21.1.2026.

Hyvinvointikoordinaattori Tiina Riihinen selvittää tuloksia kokouksessa.

Toimivalta, johon päätös perustuu:

Hallintosääntö 31 § Lautakuntien ja liikelaitosten johtokunnan tehtävät ja yleinen toimivalta

Ehdotus

Sivistystoimenjohtaja Leena Kilpeläinen

Sivistyslautakunta merkitsee hyväksyttynä tiedoksi fyysisen toimintakyvyn Move!-mittausten tulokset syksyltä 2025.

Sivistyslautakunta antaa sitovan ohjeen fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallista elämäntapaa vahvistavien toimenpiteiden sisällyttämiseksi lv. ja toimintakauden 2026-2027 lukuvuosisuunnitelmiin, Harrastamisen Suomen malli -suunnitelmaan ja varhaiskasvatuksen suunnitelmiin.

Liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen valmistellaan esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmiin otettavaksi käyttöön 1.8.2026 alkaen.

Päätös