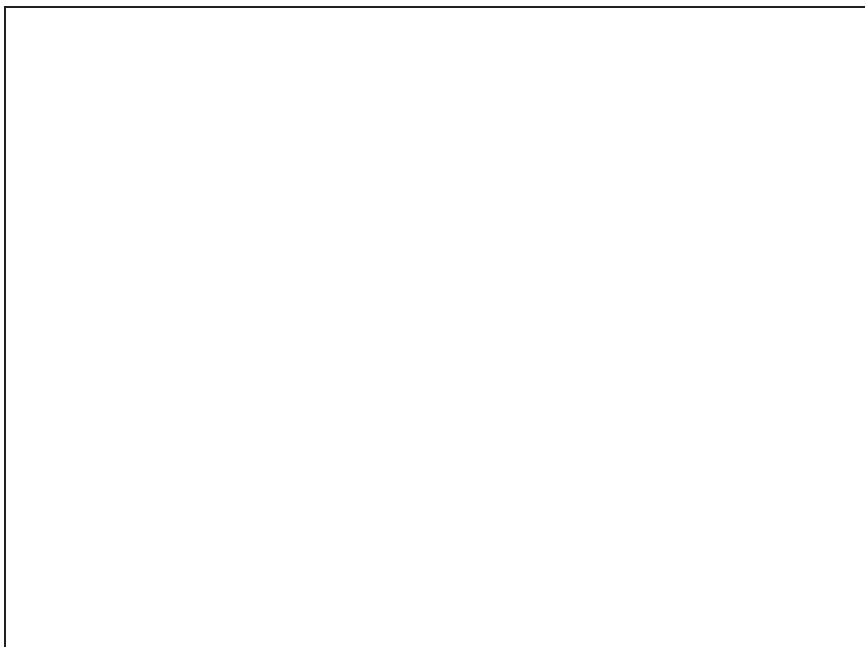




# LOPPURAPORTTI

LASTEN HYVINVOINTIHANKE HYVIS



**"KASVATETAAN YHDESSÄ LAPSISTA TERVEITÄ AIKUISIA"**

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
1 JOHDANTO .....	5
2 HANKKEEN TAVOITTEET, TOTEUTTAMISKEINOT JA YDINKOHDAT.....	6
3 HANKKEEN TOIMIJAT JA ROOLIT .....	7
3.1 Henkilöstö.....	8
3.2 Ohjausryhmä.....	8
3.3 Projektiryhmä .....	9
3.4 Asiantuntijatyöryhmät ja keskeiset toimijat .....	9
4 HANKKEEN TULOKSET.....	12
4.1 Terveystuollon toimintamalli, keinot ja vastaava toimija .....	14
4.2 Päivähoidon toimintamalli, keinot ja vastaava toimija .....	16
4.3 Koulutoimen toimintamalli, keinot ja vastaava toimija .....	18
4.4 Vapaa-aikatoimen toimintamalli, keinot ja vastaava toimija .....	19
5 KÄYTÄNNÖSSÄ TOTEUTETUT TOIMENPITEET TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEKSI.....	20
5.1 Koulutukset ja kyselyt.....	20
5.2 Materiaalit ja muut hankkeen tuotokset.....	21
5.3 Opiskelijatyöt.....	24
5.4 Tapahtumat, tempaukset, vanhempainillat ja isovanhempainillat.....	24
5.5 Motoriikkaryhmät .....	25
5.6 Tiedottaminen .....	25
6 HANKKEEN ARVIOINTI.....	27
6.1 Toimijoiden työskentelyn ja ryhmien toiminnan arviointi.....	27
6.2 Tuloksien ja toimenpiteiden arviointi .....	29
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	31
LIITTEET	

<b>Hankeen nimi</b>	Lasten hyvinvointihanke HYVIS
<b>Rahoituspäätöksen nro</b>	LSLH-2006-11652/So-613
<b>Vastuushenkilö</b>	Terttu Nordman
Puhelin	044 7018053
Postiosoite	Porin kaupunki, Perusturvakeskus, PL 33
Sähköposti	terttu.nordman@pori.fi
<b>Yhteyshenkilö</b>	Hannele Wallin
Puhelin	044 590 5075
Postiosoite	Porin kaupunki, Vapaa-aikavirasto, Isolinnankatu 12 28100 Pori
Sähköposti	hannele.wallin@pori.fi

---

## TIIVISTELMÄ

Porin yhteistoiminta-alueella on toiminut 1.9.2007 – 31.10.2009 välisenä aikana lasten hyvinvointihanke – HYVIS. Hankkeessa on kiinnitetty huomiota lasten ylipainon ehkäisyyn ja terveellisten elintapojen omaksumiseen. Hankkeen kohderyhmänä ovat olleet Porin seudun alle 13–vuotiaat lapset ja heidän perheensä. Mukana ovat olleet Porin ja Ulvilan kaupungit, Luvian, Merikarvian, Noormarkun ja Pomarkun kunnat. Hankkeen rahoittajana ovat olleet Länsi-Suomen lääninhallitus ja Porin kaupunki. Toiminta on toteutettu neuvoloiden, päiväkotien, koulujen, vapaa-aikatoimen ja suoraan perheisiin suunnattujen toimenpiteiden kautta.

Tavoitteena on ollut luoda pysyvä alueellinen verkostomainen toimintamalli lasten hyvinvoinnin edistämiseen. Lasten ja perheiden hyvinvointia edistetään vaikuttamalla terveellisiin elintapoihin. Tavoitteena on ollut kehittää mittaristo, jolla seurataan lasten terveystottumuksia ja niiden muutoksia pitkällä aikavälillä. Kaupunkien ja kuntien eri toimijoiden yhteistyötä lasten lihavuuden ehkäisyssä pyritään vahvistamaan. Lisäksi tavoitteena on ollut lasten liikunnan määrän lisääminen siten, että jokainen lapsi liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti.

Hankkeen toimintamalli sisältää seuraavat neuvolan, päivähoidon, koulun ja liikunta-toimen toimenpiteet:

Neuvolat:

- liikunta- ja ravitsemusneuvonta
- painonhallintaryhmät ylipainoisten lasten perheille
- Löydä liikunta -ryhmät liian vähän liikkuville lapsille yhdessä koulun ja liikunta-toimen kanssa
- päivitetty tieto tarjolla olevista liikuntamahdollisuuksista
- terveydenhoitajien käynnit vuosittain päiväkotien ja koulujen vanhempainilloissa kertomassa terveistä elintavoista
- hampaiden hoitokampanjoita
- terveydenhoitajien käyttöön tuleva mittari terveystottumuksien seuraamiseen 3 - 6 - vuotiailla lapsilla sekä 1-, 3- ja 5 -luokkalaisilla

#### Päivähoito:

- liikuntaleikkikoulujärjestelmä jokaiseen päiväkotiin
- päiväkotien liian vähän liikkuvien lasten liikuntatuokio
- esikoululaisten uinninopetus
- perhepäivähoitolapsille liikunnallinen hoitopäivä
- perhepäivähoitolaisten vanhemmille tieto terveellisistä ravinnosta ja liikunnasta

#### Koulu:

- jokaiselle koululaiselle tunti liikuntaa koulupäivän aikana
- jokaisella koululla toimii liikuntakerho
- liikunnasta syrjäytymisvaarassa oleville mahdollisuus liikunnan "tukiopetukseen"
- liikunta- ja terveellinen ravitsemus mukaan vanhempainiltoihin ja vanhempainvartteihin sekä perusopetukseen
- jokaiseen iltispäivään sisältyy tunti liikuntaa

#### Liikunta:

- kuntien tavoitteet mahdollisimman monen lapsen liikuntaa tukevaksi
- tiedotusjärjestelmä tiedottamaan järjestöjen ja kuntien ja yksityisten tarjoamasta liikuntamahdollisuuksista sähköisesti päivitettynä
- välinepankki monipuolistamaan päiväkotien ja koulujen liikuntatoimintaa
- lasten ja nuorten liikuntapalveluille takuu

Hankkeessa on ollut palkattuna päätoimisesti kaksi työntekijää projektipäällikkö ja hankeasiantuntija. Hankkeessa on toiminut virastopäälliköistä ja ympäristökuntien edustajista koottu ohjausryhmä sekä projektiryhmä, joka on koostunut käytännön työn asiantuntijoista. Lisäksi hankkeessa on toiminut useita asiantuntijatyöryhmiä ja yksittäisiä toimijoita.

Hankkeelle osoitetut tavoitteet saavutettiin. Alueellinen kuuden kunnan toimintamalli lasten hyvinvoinnin edistämiseen on luotu. Lasten ja perheiden elintapoihin on vaikutettu toiminnan ja tiedon lisäämisen kautta. Lasten terveystottumusten seurantaan on laadittu mittari ja se on otettu käyttöön terveydenhuollossa. Yhteistyö ja verkostoituminen eri kuntien ja toimijoiden kesken on saatu alkuun. Lasten liikunnan määrä on lisääntynyt erilaisten tukitoimien kautta.

Hyvis-hanke on ollut käytännönläheinen, ylikunnallinen ja hallintokuntien yhteinen lasten terveyden edistämiseen tähtäävä hanke.

## 1 JOHDANTO

Yhteiskunnallisesti ja kansantaloudellisesti tarkasteltuna lasten ja nuorten hyvinvoinnilla ja terveyden edistämisellä on suuri merkitys. Väestön elintapojen kehittyminen epäsuotuisaan suuntaan vaikuttaa suoraan yhteiskunnan toimivuuteen, työkykyisen väestön vähenemiseen ja sairaanhoitomenojen kasvuun. Lasten lihavuus ja epäterveelliset elintavat ovat merkittävä valtakunnallinen terveysongelma. Perusta terveille elintavoille ja mahdollisuudet aikuisiän terveyttä edistävälle toimintatavoille sekä kansansairauksien ehkäisylle luodaan lapsuudessa.

Suomalaisten kansantaudeista aikuistyyppin diabeteksen, verenpainetaudin, valtimosairauksien ja tukirankaperäisten sairauksien yleisyys johtuu suurelta osin vääristä elintavoista ja liikunnan riittämättömyydestä sekä niiden seurauksena paino-ongelmista. Aikuistyyppin diabetesta esiintyy jo lapsillakin. Vanhempien, isovanhempien ja muun kotiympäristön läheisten ihmisten merkitys mallina on suuri.

Hallitus korostaa hallinnon alat ylittävällä terveyden edistämisen politiikkaohjelmalla, että terveys on sekä ihmisten tärkeimpiä arvoja että tärkeä taloudellisen, sosiaalisen ja inhimillisen kehityksen kulmakivi. Valtioneuvoston periaatepäätöksessä 10/08 terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista päätavoitteiksi on asetettu terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy. Fyysisesti aktiivista elämäntapaa sekä ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota tulee edistää kaikissa väestöryhmissä. Näitä edistetään vaikuttamalla esimerkiksi olosuhteisiin ja rakenteisiin, varmistamalla kaikkien väestöryhmien riittävä tieto ja taito terveyttä edistävän elämäntavan pohjaksi sekä kannustamalla, tukemalla ja ohjaamalla yksilöitä ja yhteisöjä. Periaatepäätöksessä kehoitetaan jatkamaan ja tehostamaan eri hallinnonalojen yhteistyötä. Lasten kohdalla neuvola, päivähoito ja kouluympäristö ovat keskeisiä toimijatahoja.

Hyvis-hankkeessa on huomioitu eri hallinnonalojen yhteistyö lasten ylipainon ehkäisyssä ja terveellisten elintapojen omaksumisessa. Liikunta ja ravitsemus ovat olleet keskeisimmät teemat koko hankkeen ajan. Toimijoiden lisäksi on pyritty tavoittamaan myös lasten vanhemmat, jotta he osallistuisivat lastensa hyvinvoinnin edistämiseen ja ottaisivat vastuun lastensa kasvattamisesta terveellisiin elintapoihin.

## 2 HANKKEEN TAVOITTEET, TOTEUTTAMISKEINOT JA YDINKOHDAT

Lasten hyvinvointihanke Hyviksessä on kiinnitetty huomiota lasten ylipainoon ja hyvinvointiin. Hankkeen tavoitteena on luoda pysyvä alueellinen verkostomainen toimintamalli lasten hyvinvoinnin edistämiseen. Hankkeen kohteena ovat 3-13-vuotiaat lapset ja heidän perheensä sekä lasten kanssa päivittäin tekemisissä olevat työntekijät terveydenhuollosta, päivähoidosta, alakouluista ja liikuntatoimesta

Hankkeelle on asetettu viisi päätavoitetta, jotka ovat:

- Luoda Porin seudun lasten parissa toimivien kesken yhteinen toimintamalli, jolla tähdätään terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen alueellisesti ja pitkällä aikavälillä.
- Lisätä lasten ja koko perheen hyvinvointia vaikuttamalla terveellisiin elintapoihin.
- Kehittää sellaisia mittareita, joilla voidaan mitata terveys-, liikunta- ja ravintotottumuksia ja niiden muutoksia lapsilla ja koululaisilla pitkällä aikavälillä.
- Vahvistaa kaupunkien ja kuntien eri toimijoiden tekemää yhteistyötä lihavuuden ehkäisyssä ja hyvinvoinnin lisäämisessä lapsiperheille.
- Lisätä lasten liikunnan määrää siten, että jokainen lapsi liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti (alle 6-vuotiaat 2 tuntia päivässä ja koululaiset 1,5 tuntia päivässä reipasta liikuntaa).

Hankkeen tavoitteita toteutetaan kehittämällä toimintamuotoja hankkeen ydinryhmälle eli päiväkotien, koulujen ja neuvoloiden toimijoille. Perheille jaetaan tietoa terveellisistä elintavoista neuvoloiden ja päivähoidon sekä koulujen kautta. Hank-

keessa on kehitetty toimijoille erilaisia toimintamuotoja ja käytännön oheismateriaaleja tiedon jakamiseen terveistä elintavoista.

Hankkeen ydinkohtia on viisi.

- Perhelähtöisyys ja lähiyhteisö, jossa hanketta toteutetaan siten, että terveystottumuksiin vaikuttaminen kohdistuu suoraan perheisiin sekä lähiympäristöön.
- Verkostoituminen merkitsee poikkihallinnollista toimintatapaa, jossa vastuu lasten ja perheiden hyvinvoinnin edistämisestä ja ohjaamisesta on kaikilla sosiaali-, terveys-, koulutus- ja vapaa-aikatoimen toimijoilla.
- Voimavarojen yhdistäminen tulee esiin kaikkien niiden toimijoiden yhteistyönä, jotka vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä kotona että kodin ulkopuolella.
- Vanhemmat ja lähipiiri vaikuttajina, jolloin vanhemmat, isovanhemmat ja muu lähipiiri vastaavat perheen ja lasten ruokailuista sekä ruuan laadusta, että määrästä ja voivat vaikuttaa suoraan lasten liikunta- ja ruokailutottumuksiin.
- Hyvinvointia arkeen iloisesti eli huomioidaan liikunnan ja oikeanlaisten ruokailutottumusten omaksuminen osaksi päivittäistä arkielämää positiivisesti ja vanhempien sekä lasten kanssa ideoiden siten, että tekemisestä tulee hauskaa ja motivoivaa.

### 3 HANKKEEN TOIMIJAT JA ROOLIT

Toimijatahoina ovat terveystoimen osalta olleet lastenneuvoloiden ja alakoulujen terveydenhoitajat, ravitsemusterapeutti, kuntoutusneuvolan fysioterapeutit ja suun terveydenhuollon työntekijät. Sosiaalitoimesta toimijatahona on ollut koko päivähoidon henkilökunta päiväkodeista ja perhepäivähoidosta. Koulutoimesta mukana ovat olleet alakoulujen henkilökunta, liikunta- ja vapaa-aikatoimesta liikuntayksikön työntekijät.

### 3.1 Henkilöstö

Hankkeessa on ollut palkattuna kaksi päätoimista työntekijää projektipäällikkö ja hankeasiantuntija.

Projektipäällikkö Anne Liinamaa 1.9.2007 – 31.1.2008.

Hankeasiantuntija Hannele Wallin 1.9.2007 – 31.1.2009.

Projektipäällikkö Hannele Wallin 1.2.2008 – 31.10.2009.

Hankeasiantuntija Sirpa Kynäslahti 31.3.2008 – 31.10.2009.

### 3.2 Ohjausryhmä

Ohjausryhmä on toiminut hankkeessa päättävänä ja hanketta tukevana ryhmänä. Sen jäsenet ovat olleet kustakin hankkeesta mukana olevasta Porin hallintokunnasta ja hankekunnasta. Ryhmän kokoonpanossa ovat toimineet:

Pekka Satomaa, Porin terveystieteiden tutkimuskeskus, terveysjohtaja, 1.9.2007 - 1.9.2008 puheenjohtaja,

Kimmo Rinne, Porin vapaa-aikavirasto, viraston johtaja, jäsenenä 1.9.2007 alkaen, puheenjohtajana 1.9.2008 - 31.10.2009

Ritva Välimäki, Porin perusturvakeskus (sosiaalikeskus), päivähoidon ja varhaiskasvatuksen palvelujohtaja 1.9.2008 – 31.10.2009,

Esko Karra, Porin perusturvakeskus (terveysvirasto), palvelujohtaja 1.9.2008 – 31.10.2009

Marjukka Palin, Porin perusturvakeskus (terveysvirasto), talouspäällikkö 1.9.2007 – 31.1.2009

Tuomas Hatanpää, Porin perusturvakeskus, vs. talouspäällikkö 1.2.2009 – 31.10.09

Jari Leinonen, Porin koulutusvirasto, koulutoimenjohtaja

Sirkka-Liisa Varjus, Porin perusturvakeskus (terveysvirasto), hoitotyön johtaja

Ulla Pelto-Piri, Luoteis-Satakunnan ktt, johtava hoitaja

Elina Rautanen, Luvian kunta, vapaa-aikasihteeri 1.9.2007 – 31.1.2008.

Krista Tupala, Luvian kunta, vapaa-aikasihteeri 1.2.2008 – 30.6.2009.

Jarkko Matilainen, Luvian kunta, vapaa-aikasihteeri 1.7.2009 – 31.10.2009.

Sanna-Tuulia Lehtomäki, Ulvilan kaupunki, sosiaali- ja terveysjohtaja

Hannele Wallin, Hyvis-hanke, projektipäällikkö, sihteeri

Sirpa Kynäslahti, Hyvis-hanke, hankeasiantuntija

### 3.3 Projektiryhmä

Projektiryhmän jäsenet ovat olleet käytännön toiminnan asiantuntijoita hankekuntien alueelta. Projektiryhmän tehtävänä on ollut toimia hanketyöntekijöiden tukena ja viestin viejinä toimijoiden ja hankkeen välillä. Ryhmän jäsenet ovat osallistuneet myös toiminnan toteutukseen.

Projektiryhmän jäseninä ovat toimineet: Porista suun terveydenhuollon päällikkö Ilpo Pietilä (sijaisena osastonhoitaja Virve Forsström), kasvatustoiminnan ohjaaja Anja Lamminen, erityislastentarhanopettaja Marita Sampolahti, lastentarhanopettaja Kristiina Lehto, liikunnanopettaja Timo Stenfors, rehtori Maritta Manner, terveydenhoitaja Sirpa Sandt ja terveydenhoitaja Sari Haapakka, Luoteis – Satakunnan ktt:sta terveydenhoitaja Mirja Isoviita, Luvialta vapaa-aikasihteeri Elina Rautanen ja vapaa-aikasihteeri Krista Tupala, Satakunnan Sydänpiiristä 31.12.2007 saakka terveydenhoitaja Tiina Rantanen, Ulvilasta päiväkodinjohtaja Pia Paulamäki, Hyvis-hankkeesta projektipäällikkö ja puheenjohtaja Hannele Wallin sekä hankeasiantuntija ja sihteeri Sirpa Kynäslahti.

### 3.4 Asiantuntijatyöryhmät ja keskeiset toimijat

Hankkeen aikana on toiminut useita asiantuntijatyöryhmiä, joiden kautta on työstetty hankkeen toimintatapoja tai materiaaleja. Näitä työryhmiä ovat olleet liikuntamateriaali-, ravitsemuksen asiantuntija-, mittari- sekä tiedotusjärjestelmätyöryhmä. Lisäksi mukana on ollut yksittäisinä toimijoina ravitsemusterapeutti Roope Mäkelä, lasten liikunnan ohjaaja Marjo Elomaa ja Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry eli LiikU.

Työryhmillä ja yksittäisillä toimijoilla on ollut hankkeelle iso merkitys. Työryhmät ja toimijat ovat tuoneet paljon käytännön tietoa, jota on voitu hyödyntää toimintamallin muokkaamisessa mahdollisimman helposti käytännössä toteutettavaksi. Toimintamallin omaksuminen ja käytäntöön sitouttaminen ovat myös olleet helpompia toteuttaa työryhmän jäsenten ja toimijoiden antaman tuen vuoksi.

**Liikuntamateriaalityöryhmä** on työstänyt liikuntamateriaalia neuvoloiden ja koulu-terveydenhoitajien käyttöön. Ennen hankkeen alkamista Porissa oli työstetty Lapsi

on luotu liikkumaan –esite neuvoloihin terveydenhoitajien käyttöön. Tätä esitettä muokattiin ja uudistettiin hankkeen aikana ja esitettä tarjottiin myös muiden hankekuntien käyttöön. Lisäksi työryhmä on työstänyt yhdessä terveydenhoitajaopiskelijan kanssa kouluterveydenhoitajien käyttöön Terveystarkastuskortti 1.-3. lk ja Terveystarkastuskortti 4.-6.lk – esitteet. Nämä esitteet sisältävät tietoa ja tehtäviä liikunnasta ja muista terveellisistä elintavoista. Lisäksi korteissa on kirjoitustilaa terveydenhoitajille kotiin vietäviä tietoja varten. Ryhmään ovat kuuluneet porilaiset liikunnanohjaajat Pasi Pihlavisto ja Juha Koskelo, terveydenhoitajat Sirpa Törmänen, Johanna Grönroos, Tarja Jokinen, Heli Vannemaa ja Anneli Nurmi, ylihoitaja Raija Kaalikoski, osastonhoitaja Tarja Vidbäck, terveydenhoitajaopiskelija Pauliina Mäkelä, projektipäällikkö Hannele Wallin ja hankeasiantuntija Sirpa Kynäslahti.

**Ravitsemuksen asiantuntijaryhmä** on pohtinut hankkeen ravitsemusasioita, suunnitellut ravitsemuskoulutukset ja toteuttanut koulujen ja päivähoidon ruokalistojen tarkastukset. Ryhmässä on myös vaihdettu kokemuksia ja kuulumisia kunkin kunnan alueelta. Työryhmään ovat kuuluneet päivähoiton ravintohuoltopäällikkö Tuula Mikola Porista, ruokahuoltopäällikkö Leena-Sisko Vanhatalo Merikarvialta, Mirva Heinilä Luvialta, ruokapalvelunohjaaja Terttu Ojala Porista, ruokapalvelupäällikkö Leena Mäkelä Porista, sivistystoimenjohtaja Esa Kohtamäki Noormarkusta, ravitsemusterapeutti Roope Mäkelä Hyvis-hankeesta, ravitsemusterapeutti Tanja Pihlajamäki Porista, projektipäällikkö Hannele Wallin ja hankeasiantuntija Sirpa Kynäslahti.

**Mittarityöryhmiä** on ollut kaksi, toinen lastenneuvolan mittaria varten ja toinen kouluterveydenhuoltoa varten. Työryhmät ovat muodostuneet hankekuntien terveydenhoitajista sekä liikunnan ja ravitsemuksen asiantuntijoista. Työryhmät ovat työstäneet mittareita hankeasiantuntijan johdolla. Ryhmissä on kerätty tutkimustietoa, muokattu kysymyksiä ja mietitty pisteytyksiä. Mittarin työstämisessä on käytetty apuna myös asiantuntijoita. Ryhmiin ovat kuuluneet terveydenhoitajat Porista Marjut Lehtonen, Eeva-Maija Viljanen, Vappu Mäkinen, Sari Haapakka, Eeva-Liisa Haanpää, Ritva Rantanen, Seija Eino, Hanna Myllymaa, Oili Jakobsson Ulvilasta, Saija Ojala ja Mirja Isoviita Luoteis-Satakunnan ktt:sta, Tessa Hulpio Luvialta, ylihoitaja Raija Kaalikoski Porista, projektipäällikkö Hannele Wallin ja hankeasiantuntija Sirpa Kynäslahti. Ravitsemusterapeutit Roope Mäkelä ja Tanja Pihlajamäki sekä terveyskeskuslääkäri Elina Fält Porista ovat tuoneet asiantuntemuksensa ryhmien käyttöön.

**Tiedotusjärjestelmätyöryhmä** on työstänyt vapaa-aikatoimen harrastehaun tiedotusjärjestelmää. Ryhmään ovat kuuluneet erityisnuorisotyöntekijä Marcus Lundqvist, toimistonhoitaja Pia Blom, tietohallinnon pääsuunnittelija Kaija Laurila, www-suunnittelija Marianne Kotiranta, projektipäällikkö Hannele Wallin ja hankeasiantuntija Sirpa Kynäslahti.

Hankkeen **ravitsemuksen asiantuntijana** on toiminut ravitsemusterapeutti Roope Mäkelä, jolta on ostettu koulutukset ja asiantuntijapalvelut. **Liikunnanohjaus** motoriikkaryhmiin on ostettu lasten liikunnan ohjaaja Marjo Elomaalta. **Koulujen liikunnallistamiseen** on ostettu asiantuntijuus Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:ltä eli LiikU:ta. LiikU on hoitanut koulujen liikuntaosuuden kokonaisuudessaan. Näiden toimijoiden omat raportit ovat luettavissa tämän raportin Liitteistä 2, 3 ja 4.

Hankkeen aikana hyödynnettiin lasten **lihavuushoitoketjun jalkauttamista** perusterveydenhuoltoon, jota terveydenhoitaja Eeva-Liisa Haanpää toteutti. Jalkauttaminen oli jatkoa Opetä-hankkeen työstämälle lihavuushoitoketjulle. Opetä-hanke oli yliorganisaatorajojen toimiva, moniammatillista täydennyskoulutusta ja yhteistyötä edistävään koulutusmalliin tähtäävä hanke, joka toimi Porissa vuosina 2003–2007. Hyvis-hanke toteutti lihavuushoitoketjuun kuuluneiden lasten painonhallintaryhmien suunnittelun ja aloituksen Porissa. Kaksi painonhallintaryhmää on aloittanut toimintansa moniammatillisena yhteistyönä, jossa koko perhe voi osallistua Mahtavat Mukut-ryhmiin.

Neuvoloiden ja alakoulujen **terveydenhoitajat** ovat olleet mukana hankkeen toteutuksessa muutenkin kuin työryhmien kautta. Osa terveydenhoitajista on aktiivisesti antanut tukea, ehdotuksia ja kommentteja hankkeen toimintaan. Terveysneuvojat ovat osallistuneet hankkeen info- ja koulutustilaisuuksiin. Hankkeen pysyvä toimintamalli on suunnattu lastenneuvolan ja alakoulujen terveydenhoitajien toteutettavaksi.

Porin **suun terveydenhuollon yksikkö** on toiminut aktiivisesti hankkeessa. Työntekijät ovat järjestäneet tapahtumia, tempauksia ja antaneet ehdotuksia, kommentteja ja tukea hankkeelle. Pysyvä toimintamalli kohdistuu myös heidän työhönsä. Suun ter-

veydenhuollon raportti hankkeeseen osallistumisesta on esitetty tämän raportin liitteessä 5.

**Päivähoidon työntekijät** ovat osallistuneet hankkeen järjestämiin ravitsemus- ja liikuntakoulutuksiin. Ulvilan päivähoido on toiminut aktiivisesti hankkeen nimissä omalla paikkakunnallaan. Ulvilan päivähoidosta on tuotu ehdotuksia toiminnan toteutukseen myös muille hankekunnille. Pysyvä toimintamalli kohdistuu päivähoidon työntekijöihin.

**Koulujen rehtorit ja opettajat** ovat tehneet yhteistyötä LiikUn kanssa ja osallistuneet hankkeen järjestämiin ravitsemus- ja liikuntakoulutuksiin. Kouluilla on käsitelty terveellisiä elintapoja eri tavoin, kuten tempauksilla ja perusopetuksessa. Iltapäiväkerhojen vetäjille on järjestetty liikunta- ja ravitsemuskoulutukset. Pysyvä toimintamalli kohdistuu koulujen työntekijöihin.

Vapaa-aikatoimen **liikunnanohjaajat** ovat osallistuneet materiaalien työstämiseen, painonhallintaryhmien suunnitteluun ja toteutukseen sekä koulutuksiin.

#### 4 HANKKEEN TULOKSET

Hankkeen tulosten pysyvyyden varmistamiseksi kuntien hallintokuntien lautakunnat ovat käsitelleet ja hyväksyneet oman hallintokuntansa toimintamallin joko sellaisenaan tai soveltaen. Lautakunnille lähetetty kirje ja pykäläehdotus ovat tämän raportin liitteenä. (Liite 1).

Kaikki viisi päätavoitetta saavutettiin hankkeen aikana. Hankkeessa on kehitetty pysyvä yhteinen verkostomainen toimintamalli lasten hyvinvoinnin edistämiseen kunnan alueella. Lasten ja lapsiperheiden epäterveellisiin elintapoihin on voitu vaikuttaa joko suoran toiminnan tai tiedon lisäämisen kautta. Lasten terveystottumusten (liikunta, ravitsemus, sosiaaliset tarpeet, hampaiden hoito) seurantaan on luotu mittari. Mittari on otettu käyttöön lastenneuvolassa 3-, 4-, 5- ja 6 -vuotiaiden lasten seurannassa ja se on viety sähköiseen potilastietojärjestelmään. Kouluterveydenhuol-

toon on luotu mittari 1-, 3- ja 5-luokkalaisille samoista aiheista. Lasten lihavuus ja siihen puuttuminen on tullut tietoisuuteen kaikille toimijoille. Yhteistyö eri hallintokuntien ja kuntien välillä on lisääntynyt laajan verkostoitumisen kautta. Hankkeessa on korostettu yhteistyön merkitystä ja hallintokuntien toimijoiden yhteistä vastuuta lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Lasten liikunnan määrä on lisääntynyt erilaisten tukitoimien kautta ja painotus on ollut liian vähän liikkuvissa lapsissa.

Toimintamalli on muokkautunut alkuperäisen hankesuunnitelman pohjalta hankkeen aikana. Malliin on haettu sekä uusia että vanhoja toimintatapoja, jotka on testattu käytännössä ja ne ovat muovautuneet lopulliseen muotoonsa vastaamaan käytännön tarvetta. Toimintamalli on pyritty ottamaan yhtenäisesti käyttöön kaikissa hankekunnissa. Toimintamalli on otettu käyttöön alkuun ainakin Porissa, mutta myös muissa hankekunnissa sen mukaan, miten se kussakin kunnassa on ollut mahdollista. Pori on hankkeen alusta asti ollut sitoutunut toimintamallin käyttöönottoon, muut kunnat ovat sitoutuneet toimintamalliin omaan kuntaan soveltuvalla tavalla. Alla olevissa neljässä taulukossa esitetään hankkeessa luotu pysyvä yhtenäinen verkostomainen toimintamalli.

## 4.1 Terveydenhuollon toimintamalli, keinot ja vastaava toimija

Toimintamallin kuusi osiota	Keinot ja vastuutaho
<p><b>Terveydenhoitajien liikuntaneuvonta.</b> Materiaali neuvoloiden liikunta- ja ravintoneuvontaan. Kuntien terveydenhoitajista, fysioterapeutista, liikunnanohjaajista sekä ravitsemuksen asiantuntijasta koostuva työryhmä kokoontuu vähintään 1 krt / vuosi, tehtävänä päivittää jaettava materiaali ja liikuntaan sekä ravitsemukseen liittyvä tieto ja koulutustarve. Kuntien terveystoimet hankkivat itse materiaalit liikkunnasta ja ravinnosta.</p>	<p>Terveyden edistämisen työryhmän vetäjä kutsuu koolle liik.materiaali-työryhmän. Työryhmä päivittää liik. materiaalin ja organisoii koulutuksen kerran vuodessa. Terveyden edistämisen -työryhmän vetäjä koordinoi rasvanäytteilyiden käyttöä.</p>
<p><b>Lihavuushoitoketju ja painonhallintaohjelmat ylipainoisille lapsille.</b> Kaikkien kuntien perusterveydenhoidossa toimii hoitoketju yli 10 %, -20 %, -40 % ja 60 % ylipainoisille lapsille.</p>	<p>Terveydenhoitajat tekevät alkukartoituksen pituus-paino tuloksen perusteella ja antavat ohjeistuksen sekä varaavat seurantakäyntiajan ja sopivat jatkotoimenpiteistä. Terveydenhoitajat organisoivat ko lapsille ja perheille ns. kuntoremonttiryhmät joihin he kutsuvat läheteellä. Ryhmät toimivat 8 kerran interventiona siten, että lapsille tarjotaan liikuntaa joka kerta kuntoutusneuvolan fysioterapeuttien ja vapaa-aikatoimen liikunnanohjaajien yhteistyönä ja vanhemmille tarjotaan tietoa ja keskustelua ravitsemuksesta ja terveistä elintavoista. Perheille järjestetään yksi seurantakäynti intervention jälkeen.</p>
<p><b>Löydä liikunta – ryhmät koululaisille, jotka erityisesti hyötyvät lisäliikkunnasta.</b> Kunnissa on riittävät resurssit (välineistö ja tietämys) terveydenhuollon henkilöstöllä osallistua liikuntatoiminnan järjestämiseen yli 40 % ylipainoisilla lapsilla yhdessä muiden liikunnan toimijoiden kanssa. Lääkärin työpanos on käytettävissä tarvittaessa.</p>	<p>Liikuntatoimi organisoii yhdessä koulutoimen ja terveystoimen kanssa motoriikan-, hahmottamisen-, koordinaation-, ylipainon- tai oppimisen kannalta lisäliikkunnasta hyötyvien lasten Löydä liikunta – ryhmiä. Liikuntatoimi vastaa yhdessä koulutoimen ja terveystoimen kanssa ryhmistä ja koulutoimi varaa tilat. Ryhmät ovat erillisinä ko kohderyhmälle suunnattuja ryhmiä tai ne integroidaan koulun kerhoihin jotka ovat ns. matalan kynnyksen liikuntaryhmiä.</p>
<p><b>Terveydenhoitajille ja fysioterapeuteille päivitetty tieto olemassa olevista liikuntamahdollisuuksista.</b> Kuntien kaikilla lasten- ja kouluterveydenhoitajilla on käytettävissä tietoa siitä mitä mahdollisuuksia lapsilla on kunkin kunnan alueella harrastaa liikuntaa joko kunnan tai jonkun järjestön järjestäminä ohjatusti tai omatoimisesti.</p>	<p>Terveydenhoitajat ohjaavat lapsia ja koululaisia olemassa oleviin liikuntaryhmiin sekä liikuntapaikoille. Terveydenhoitajat huolehtivat että he saavat kyseisen materiaalin liikuntatoimelta. Vapaa-aikatoimi päivittää tiedot liik. mahdollisuuksista, joihin terv.hoitajat voivat ohjata lapsia. Terveyden edistäminen -työryhmän vetäjä päivittää postituslistan (ilmoittavat osoitteiden muutokset), jonka avulla lähetetään tiedot neuvoloihin ja terv. hoitajille. Yhdyshenkilö / vastuuhenkilö on työryhmän vetäjä.</p>
<p><b>Terveydenhoitajat käyvät oman alueensa koulujen ja päiväkotien vanhempainilloissa ja kampanjoissa puhumassa terveistä elintavoista.</b> Terveydenhoitajilla on käytettävissään yhtenevä materiaalipaketti li-</p>	<p>Terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu käynti koulujen ja päiväkotien vanhempainilloissa sekä yhteistyö päiväkotien ja koulujen kampanjoissa terveistä elintavoista. Terveyden edistäminen -työryhmä vastaa vanhem-</p>

kunnasta, ravinnosta ja terveellisistä elintavoista sekä uneen ja perheen yhteiseen aikaan liittyen.	painilamateriaalin päivityksestä.
<b>Hampaiden harjaus 2 kertaa päivässä.</b> Jokaisessa päiväkodissa järjestetään 1 krt vuodessa tilaisuus/tapahtuma, jolloin hammashoitaja / suuhygienisti käy vieraillessaan ja kampanjoi hampaiden hoidosta ja jakaa materiaalia.	Hammashoitajat / suuhygienisti ovat käytettävissä yhteisissä kampanjoissa asiantuntijoina koulujen ja päiväkotien kanssa. Päiväkodit huolehtivat tilaisuuden organisoimisesta ja ohjelmasta. Alakouluille kampanja kerran vuodessa ja hammashoitajan vierailu. Koulu ideoi päivän yhdessä hammashoidon henkilökunnan kanssa.
<b>Terveystottumusmittari mittaamaan lasten ja koululaisten terveystottumusten muutoksia.</b> Kuntien terveydenhuollossa toimii yhtenäinen mittaristo, jolla voidaan mitata terveystottumusten (liikunta, ravitsemus- ja sosiaaliset tarpeet) muutoksia pitkällä aikavälillä eri ikävuosina neuvolaikäisillä lapsilla ja alakouluikäisillä koululaisilla.	Kaikki terveydenhoitajat käyttävät työssään mittaristoa 3-6 – vuotiaiden ja alakouluikäisten terveystottumusten seuraamiseen. Mittarista saatuja tuloksia voidaan hyödyntää myöhemmin.

Kaikissa Porin ja hankekuntien neuvoloissa jaetaan ”Lapsi on luotu liikkumaan” – esitettä ½ - 6 –vuotiaille sekä hankkeen aikana kehitettyä koululaisten 1 – 3 –lk:n sekä 4 – 6 lk:n terveystietoa, joka on otettu vastaan tarpeellisenä työvälineenä terveydenhoitajien liikuntaneuvontaan.

Porissa toimii painonhallintaryhmät ylipainoisten lasten perheiden kuntoremonttiryhminä 8 kerran interventiona seurantakäynteineen. Ryhmissä asiantuntijaluentoja vanhemmille, aiheina liikunta, ravitsemus, ruuanlaitto ja elintapamuutokset. Ryhmissä on myös paljon keskustelua ja vertaistukea. Lapsille on joka kokoon-tumiskerta liikuntaa vapaa-aikatoimen ohjaamana. Muissa kunnissa ei ole vastaavaa toimintaa. Suunnitelmassa oleva fysioterapeuttien yhteistyö ei toimi vielä Porissa.

Hammashoitajilla ja suuhygienisteillä on materiaali sekä resurssit käydä kaikissa Porin ja hankekuntien päiväkodeissa ja kouluissa kampanjoimassa ja vanhempainilloissa puhumassa hampaiden hoidosta.

Terveystottumusmittari on käytössä kaikissa Porin neuvoloissa sähköisessä potilastietojärjestelmässä. Muut kunnat odottavat yhteistoiminta-alueella yhtenäistä potilastietojärjestelmää. Mittarilla on ollut kysyntää myös valtakunnallisesti.

## 4.2 Päivähoidon toimintamalli, keinot ja vastaava toimija

Toimintamallin seitsemän osiota	Keinot ja vastuutaho
<p><b>Päiväkotien liikuntakasvatus jokaisen päiväkodin vuosisuunnitelmaan.</b> Porin ja hankekuntien päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmaan kuuluu liikunta.</p>	<p>Porin ja hankekuntien päiväkotien johtajat vastaavat siitä että päiväkodissa on nimetty liikuntaleikkikoulusta vastaava henkilö ja järjestelmä toimii. Päivähoitotoimisto huolehtii koulutuksien järjestämisestä vähintään 5 vuoden välein. Porissa toimii päivähoidon liikuntatyöryhmä, johon kuuluvat alueelliset liikuntavastaavat ja liikuntatoimen liikunnanohjaaja täydennettynä liikunnan asiantuntijalla tarvittaessa. Työryhmä kokoontuu 2 – 4 krt vuodessa, tarkoituksena liikuntatoiminnan suunnittelu ja koulutustarpeen arviointi.</p>
<p><b>Jokaisessa päiväkodissa on ylipainoisella lapsilla mahdollisuus ylimääräiseen liikuntatuokioon viikossa.</b> Liikuntakerta voidaan toteuttaa päiväkodin oman henkilökunnan voimin mahdollisuuksien mukaan sisällä, ulkona tai lähipuistossa.</p>	<p>Kasvatustoiminnanohjaaja organisoii yhdessä päiväkotien henkilökunnan kanssa motoriikkaryhmät mahdollisuuksien mukaan päiväkoteihin niille lapsille joilla on erityistä hyötyä (motoriikan, hahmottamisen, painonhallinnan, oppimisen tms. kannalta) lisäliikunnasta. Ryhmät voivat toimia joko päiväkotikohtaisina tai alueellisesti toteutettuna ja toteutetaan päiväkodin henkilökunnan voimin.</p>
<p><b>Mahdollisimman monella esikoululaisella on mahdollisuus uinninopetukseen päivähoidon kautta.</b> Esikoululaisille tarjotaan mahdollisuus uinninopetukseen joka vuosi 5 päivää viikossa vapaa-aikatoimen kanssa yhteistyössä.</p>	<p>Päiväkotien johtaja vastaa siitä, että uinninopetus saadaan mahdollisimman monelle esikoululaiselle päiväkodin kautta.</p>
<p><b>Päiväkotien vanhempainilloissa ja varhaiskasvatuskeskusteluissa otetaan puheeksi liikunta ja oikeanlainen ravitsemus sekä terveelliset elintavat.</b> Terveystoimijat ja hammashoitajat menevät päiväkotien vanhempainiltoihin ja kampanjoihin kertomaan terveellisistä elintavoista.</p>	<p>Päiväkodin johtaja vastaa siitä, että jokaisessa päiväkodissa järjestetään 1 krt/vuosi vanhempainilta jossa käydään läpi liikunta- ja ravintoasia. Päiväkoti kutsuu terveydenhoitajan paikalle vanhempainiltaan. Huomioidaan isovanhempien mahdollisuus osallistua vanhempainiltoihin. Lisäksi varhaiskasvatuskeskusteluissa otetaan puheeksi liikunta ja ravitsemus sekä terveelliset elintavat.</p>
<p><b>Päiväkoti-ikäisten lasten terveet hampaat.</b> Hampaiden harjaus 2 kertaa päivässä. Päivähoitossa jaetaan lapsille ksylitolannokset.</p>	<p>Päiväkodeissa järjestetään kerran vuodessa kampanja hampaiden hoidosta. Päiväkodin johtaja vastaa kampanjoiden toteutuksesta ja kutsuu hammashoitajan / suuhygienistin paikalle. Poria lukuunottamatta kaikki kunnat jakavat ksylitolannokset päivähoidon kautta.</p>
<p><b>Perhepäivähoitolapsilla oikeus liikunnalliseen hoitopäivään.</b> Perhepäivähoitolapset osallistuvat päiväkotilapsille järjestettyihin liikuntatapahtumiin tai heille järjestetään erikseen omia yhteisiä liikuntatapahtumia.</p>	<p>Perhepäivähoitajille järjestetään liikunnallisia koulutuksia 5 vuoden välein. Perhepäivähoidon ohjaaja vastaa koulutuksesta ja perhepäivähoitajien liikuntatieto – taidon päivittämisestä.</p>

<p><b>Perhepäivähoitolaisten vanhemmille tieto ravitsemus-, liikunta- sekä terveellisistä elintavoista.</b></p>	<p>Perhepäivähoitajien ravitsemuskoulutus järjestetään 5 vuoden välein.</p> <p>Perhepäivähoidon ohjaaja vastaa siitä, että perhepäivähoitolaisten vanhemmille järjestetään 1 krt vuodessa vanhempainillat jossa käsitellään ravitsemus- ja liikunta-asiat. Isovanhemmat huomioidaan. Terveystieteiden ja kutsutaan puhumaan terveellisistä elintavoista.</p> <p>Vasu – keskusteluissa huomioidaan liikunta- ja ravintoasia.</p>
---	---

## 4.3 Koulutoimen toimintamalli, keinot ja vastaava toimija

Toimintamallin viisi osiota	Keinot ja vastuutaho
<p><b>Jokainen oppilas saa tunnin liikuntaa koulupäivän yhteydessä. (= yhteensä 5 tuntia / vko)</b>            Jokainen kunta asettaa (v. 2008 tai 2009) alkaen tavoitteeksi, että ala-asteiden oppilaat saavat koulupäivän yhteydessä 1 tunnin liikuntaa</p> <p>Kouluilla on valmiit suunnitelmat vuonna 2009 liikunnan lisäämisestä alakouluissa</p> <p>Vuonna 2010 oppilaista 75 % liikkuu vähintään tunnin koulupäivän yhteydessä</p> <p>Vuonna 2015 edellinen tavoiteprosentti on 90 %:a.</p>	<p>Rehtori vastaa siitä, että jokaisessa koulussa täytetään yhdessä opettajien kanssa syksyllä (viimeistään syyskuun aikana) liikunnan lisäämissuunnitelmat ja sitoutetaan henkilökunta suunnitelman noudattamiseen. Suunnitelmaan määritellään koulukohtaiset toimenpiteet liikunnan lisäämisestä liikuntatuntien, välituntien, koulumatkan kautta. Lisäksi suunnitelmassa määritellään kuukausittain toteutettavat liikuntatapahtumat, kampanjat ja kilpailut, sekä kartoitetaan vuosittain liikunnan yhdyshenkilö, liikuntatyöryhmä, välineet, liikuntaympäristö ja liikuntaan varatut määrärahat. Jokaisella 3- ja 4 -luokkalaisella on 3 liikuntatuntia viikossa.</p>
<p><b>Jokaisella ala-asteella toimii koulun liikuntakerho</b>            Koulutoimen tavoitteena on yksi liikuntakerho jokaisessa alakoulussa.            Jokaisella alakoululla on toimiva liikuntakerho v. 2009 alkaen.</p>	<p>Koulutoimenjohtaja ja rehtori vastaavat siitä, jokaisella ala-asteella toimii liikuntakerho.</p>
<p><b>Liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevilla on mahdollisuus liikunnan tukiopetukseen</b>            Kohderyhmälle järjestetään Löydä liikunta – kerhoja keskitetysti Porin kaupungissa.</p>	<p>Koulujen oppilastyöryhmä yhdessä toimintaa järjestävän tahon kanssa organisoii Löydä liikunta –kerhoja tai muita vastaavia ryhmiä koululaisille, joilla on koordinaation, hahmottamisen, motoriikan tai ylipainon vuoksi tarpeellista lisäliikuntaan koulupäivän aikana.</p>
<p><b>Vanhempien ja oppilaiden tietomäärän lisääminen ravinto- ja liikunta-asioissa.</b>            Alakouluissa on pysyvä järjestelmä ravinto- ja liikunta-asioiden käsittelemiseksi vanhempainilloissa.            Alakoululaisten ja heidän vanhempain tietomäärän lisääminen ravinto- ja liikunta-asioissa vanhempainiltojen ja perusopetuksen kautta.            Perusopetuksessa huomioidaan liikunta- ja ravitsemusasia.</p>	<p>Rehtorit vastaavat siitä, että koulujen vanhempainiltoihin kutsutaan terveydenhoitaja ja hammashoitaja / suuhygienisti puhumaan liikunnasta, terveellisistä elintavoista ja hampaiden hoidosta.            Opettajat ottavat vanhempainvarttitilanteessa liikunnan ja terveelliset elintavat puheeksi.</p>
<p><b>Jokaiseen Iltapäivään sisältyy tunti liikuntaa.</b>            Jokaisessa iltapäiväkerhossa liikutaan tunti päivässä.</p>	<p>Koulutuspäällikkö vastaa yhdessä iltakerhojen kanssa siitä, että kaikissa iltapäiväkerhoissa liikutaan tunti päivässä joko sisällä tai ulkona. He myös varmistavat, että liikuntaan löytyy kerhoissa riittävästi välineitä ja tiloja.</p>

## 4.4 Vapaa-aikatoimen toimintamalli, keinot ja vastaava toimija

Toimintamallin viisi osiota	Keinot ja vastuutaho
<p><b>Kuntien tavoitteet mahdollisimman monen lapsen liikuntaa tukeviksi.</b> Kunnan liikuntaorganisaatio toiminnan koordinaattorina.</p>	<p>Jokaisella kunnalla liikuntatoimen virallisena tavoitteena on mahdollisimman monen lapsen riittävä liikunta, myös erityisryhmiin kuuluvien. Jokaisessa kunnassa on liikunnan toimielin, joka vastaa sekä kansalaistoiminnan liikuntaverkoston aktivoimisesta, kunnan eri hallinnonalojen liikuntaan kohdistuvan työn koordinoinnista sekä liikuntamahdollisuuksista tiedottamisesta kuntalaisille.</p>
<p><b>Tiedotussuunnitelma</b> Suunnitelma siitä, miten järjestelmällinen ja tehokas tiedotus toteutetaan kaupungin hallintokuntien sisällä, miten kolmannen sektorin kesken ja miten kansalaisille eri liikunnan keinoin toteutettavasta hyvinvoinnin edistämisestä.</p>	<p>Viraston johtaja vastaa siitä, että kaikki liikunnan harastusmahdollisuudet järjestöjen, kunnan tai muun tahon järjestämänä on löydettävissä päivitettyinä sähköisessä muodossa yhdessä osoitteessa.</p>
<p><b>Välinepankki</b> Välinepankki kunnan toimijoille monipuolistamaan liikuntatoimintaa.</p>	<p>Kunnan liikuntatoimella on vuotuinen resurssi etsiä uusia toimenpiteitä lasten liikunnan lisäämiseksi. Viraston johtaja vastaa yhdessä liikuntayksikön kanssa välinepankin toiminnasta.</p>
<p><b>Lasten lähiliikuntamahdollisuudet liikuntaan houkuttelevaksi.</b> Lasten liikkumista edistävä ympäristö eli mahdollisimman monelle lapselle edellytys omatoimisesti liikua kotoa liikuntaympäristöön. Liikuntaympäristö pitää sisällään liikunta- ja leikkipaikat, lähiliikuntapaikat, kevyen liikenteen väylät, puistot, luonnon ja muut liikkumismahdollisuudet.</p>	<p>Liikuntapaikkarakentamisen, kaavoituksen, liikennesuunnittelun ja viheralueiden suunnittelun ja -käytön tavoitteeksi on asetettu liikuntamahdollisuuksien lisääminen. Liikuntapaikkojen vuokrat ja maksut palautetaan takaisin liikunnan edistämistyöhön eli liikuntatoimella on mahdollisuus toimia nettobudjetilla. Viraston johtaja vastaa siitä, että toimintamalli toteutuu.</p>
<p><b>Lasten ja nuorten liikuntapalvelulle takuu</b></p>	<p>Pori: Lasten ja nuorten liikuntapalveluista rakennetaan Liikuntatakuuohjelma, jolla palvelujen saatavuus taataan yhdessä kunnan ja liikunnan kansalaistoiminnan kanssa mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle. Viraston johtaja vastaa Liikuntatakuuohjelman toteutumisesta. Muissa kunnissa mallia toteutetaan soveltaen.</p>

## 5 KÄYTÄNNÖSSÄ TOTEUTETUT TOIMENPITEET TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEKSI

### 5.1 Koulutukset ja kyselyt

Hankkeessa on järjestetty erilaisia koulutuksia kaikille toimijoille. Näitä koulutuksia ovat olleet ravitsemuskoulutukset, liikuntakoulutukset, esiintymisen tukikoulutukset, seminaarit ja materiaalien käyttöön liittyvät koulutukset. Koulutuksien tarkoituksena on ollut varmistaa riittävä perustietämys aiheista ja vahvistaa myös riittävää osaamista asioiden eteenpäin viemiseksi.

**Ravitsemuskoulutuksia** on järjestetty päiväkotien henkilökunnalle (5 tilaisuutta, joista 4 Porissa ja 1 Merikarvialla), perhepäivähoitajille (3, joista 2 Porissa ja 1 Ulvilassa), alakoulujen opettajille ja koulunkäyntiavustajille (6, joista 4 Porissa, 1 Noormarkussa, 1 Ulvilassa), terveydenhoitajille (1), hammashoitajille sekä iltapäiväkerhon- ja seurakunnan kerhonvetäjille (1). Monipuolisia **liikuntakoulutuksia** on pidetty päivähoidon ja koulujen työntekijöille. Fysioterapeuteille ja terveydenhoitajille järjestettiin Löydä liikunta –koulutus koulujen motoriikkaryhmien vetämiseen. Hankekuntien päiväkodeille on järjestetty liikuntaleikkikoulukoulutus Porissa. Perhepäivähoitajille pidettiin 5 liikuntakoulutusta (1 Luviolla, 2 Ulvilassa, 1 Noormarkussa, 1 Pomarkussa). Opettajille järjestetyt liikuntakoulutukset on esitelty Liitteessä 3. Terveydenhoitajille ja hammashoitajille järjestettiin **esiintymisen tukikoulutus**, jolla pyrittiin madaltamaan kynnystä pitää vanhempainiltoja. Hankkeeseen osallistuville toimijoille yhteisissä **seminaareissa** käsiteltiin hanketta kokonaisuutena sekä saatiin koulutusta liikunnan merkityksestä, terveellisistä elintavoista ja yhteistyön merkityksestä. Seminaareja järjestettiin kaksi (1/vuosi) ja niihin oli kutsuttu luennoimaan UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari ja THL:n tutkimusprofessori Matti Rimpelä. Terveydenhoitajille pidettiin myös **pienimuotoisia koulutuksia** tuotettujen materiaalien käyttöön kuten Eväitä painonhallintaan – kansion ja mittareiden käyttöön liittyen.

Hankkeessa tehtiin **alkukartoitukset** ravitsemuskoulutusten tarpeesta ja sisällöstä. Kartoitukset tehtiin erikseen päiväkoteihin, perhepäivähoitajille ja terveydenhoitajil-

le. Ravitsemuskoulutuksien jälkeen tehtiin vielä **kyselyt** päiväkoteihin ja perhepäivähoitajille koulutuksien tuomista ajatuksista ja ravitsemuksessa tehdyistä muutoksista. Lisäksi samassa kyselyssä kysyttiin ehdotuksia liikuntavälinepankin sisältöön.

## 5.2 Materiaalit ja muut hankkeen tuotokset

Hankkeessa on tuotettu runsaasti materiaalia hyödynnettäväksi suoraan käytännön työssä. Toimijat ovat tuoneet esiin hankkeen toteutukseen liittyviä toiveita (esim. tarvittavasta materiaalista) ja näiden pohjalta on koottu asiantuntijatyöryhmät työstämään materiaalia terveydenhoitajille, suuhygienisteille, hammashoitajille, päiväkodeille, perhepäivähoitajille ja opettajille. Koko hanketta on esitelty jaettavalla **hanke-esitteellä** sekä omilla **nettisivuilla** [www.pori.fi/hyvis](http://www.pori.fi/hyvis) Nettisivuilla on kerrottu hankkeen etenemisestä ja sieltä löytyy myös **alkuperäinen hankesuunnitelma**.

**Eväitä painonhallintaan -kansioon** on koottu terveydenhoitajille valmis luentomateriaali vanhempainiltoja ja muita vastaavia tilaisuuksia varten. Materiaali on sekä sähköisessä muodossa että paperille painettuna. Kansio on jaettu kaikkien terveydenhoitajien käyttöön. **Rasva-sokerinäyttelyyn** on koottu erilaisia ruokia ja juomia, joille on laskettu niiden rasva- tai sokerisisältö. Rasva- ja sokerimäärät on havainnollistettu ”voinapeilla” ja sokeripaloilla. Tuotteiden lisäksi näyttely sisältää julisteita ja laminoituja kuvia vertailuannoksista. Terveydenhoitajat voivat kierrättää näyttelyä erilaisissa tilaisuuksissa, tempauksissa ja teemaviikoissa (Kuva 1). Näyttelyitä on tehty 10 kappaletta hankekuntien alueelle ja kukin näyttely on koottu muoviseen laatikkoon. **Koululaisen terveystarkastuskorttia** jaetaan koululaisten terveystarkastuksen yhteydessä. Korteja on kaksi erilaista, toinen on suunnattu 1.-3. -luokkalaisille ja toinen 4.-6. -luokkalaisille. Kortin sisältö on liikuntapainotteinen. Ravitsemuksen osuutta voidaan täydentää muilla olemassa olevilla esitteillä. Korttiin on liitetty kirjoitustila terveydenhoitajien täytettäväksi lapsen kotiin viestittämistä varten. Koululaisten terveystarkastuskortti on jatkoa lastenneuvolassa jaettavalle **Lapsi on luotu liikkumaan –lehtiselle**.



Kuva 1. Rasva- ja sokerinäyttely

Hankkeen aikana Porin suun terveydenhuolto on järjestänyt näkyvän kampanjan linja-autojen kylkitarroilla, teemana riittävä hampaiden harjaus. Lisäksi yläkouluilla kiersi musikaali kertomassa hampaiden hoidosta ja puhtaan suun merkityksestä. **Hammasseikkailu -nukketeatteriesitys** on kiertänyt hankekuntien päiväkodeissa kertomassa hampaiden hoidosta ja harjauksesta. Nukketeatteriesitys on saamassa jatkoa: suun terveydenhuoltoon on tilattu nukketeatterinuket ja henkilökuntaa koulutetaan esittämään. Porin suun terveydenhuollon oma raportti hankkeeseen osallistumisesta on esitetty tämän raportin Liitteessä 5.

Päivähoitoon on tehty **Kasvatuskumppanuudella lasten hyvinvointiin – kansio**, joka on tarkoitettu vanhempien kanssa käytävien keskustelujen tueksi. Kansioon on koottu materiaalia aiheista, joista yleensä syntyy keskustelua vanhempien kanssa, huomioiden myös terveelliset elintavat (liikunta, syöminen, uni jne.). **Pihapelikorteilla** on pyritty monipuolistamaan päivähoiton pihaleikkejä (Kuva 2). Värikoodeilla varustetuista korteista lapset voivat valita itselleen mieluisan pihaleikin. Jokaisen kortin takaa löytyy peliohje, jonka aikuinen voi opastaa lapsille.



Kuva 2. Pihapelikortit käytössä Riihikadun päiväkodissa

**Koulujen liikunnan lisäämissuunnitelman** jokainen alakoulu täyttää vuosittain koulukohtaisesti ja pohtii miten omalla koululla voitaisiin lisätä koululaisten liikunnasta. Suunnitelmassa huomioidaan koulumatkat, välitunnit, liikuntatunnit, koulu-kerhot ja kilpailutoiminta. Opettajilla on käytössään liikunnasta ja ravitsemuksesta materiaalipaketti vanhempainiltoja ja – vartteja varten.

Vapaa-aikatoimeen on suunniteltu **sähköinen tiedotusjärjestelmä** erilaisista **harrastusmahdollisuuksista** omassa kunnassa tai asuinalueella. Järjestelmä otetaan käyttöön 2010 syksyllä ja se on kuntalaisten, ammattitoimijoiden ja eri järjestöjen käytössä. Liikuntatoimeen on suunniteltu **liikuntavälinepankki** täydentämään esimerkiksi koulujen ja päiväkotien liikuntavälineistöä. Välinepankki mahdollistaa erilaisten liikuntalajien kokeiluja.

Hankkeen aikana on jaettu **selkäreppuja** ja **kangaskasseja** aktiivisille Hyvis-hengessä toimineille. Reppuihin ja kasseihin on painettu hankkeen tunnuslause: **KASVATETAAN YHDESSÄ LAPSISTA TERVEITÄ AIKUISIA.**

### 5.3 Opiskelijatyöt

Hankkeen aikana on tehty yhteistyötä paikallisten oppilaitosten kanssa. Satakunnan ammattikorkeakoulun kaksi opiskelijaa (terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelija) toteutti yksilötyönä projektitehtävänsä hankkeelle. Toinen opiskelija kokosi rasva- ja sokerinäyttelyn ja toinen laati yhteistyössä työryhmän kanssa koululaisten terveystarkastuskortit. Näiden opiskelijoiden työpanos oli merkittävää edellämainittujen materiaalien valmistumisessa.

Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus Soteekista ostettiin opiskelijatyönä hankkeen aikana toteutetut päiväkotilasten isovanhempainilat ja ympäristökuntien päiväkotilasten vanhempainillat sekä päiväkotien käyttöön suunnatut pihapelikortit. Soteekin opiskelijatyöt ovat vaatineet myös hanketyöntekijöiltä omaa työpanosta opiskelijoiden ohjaamiseen ja tilatun työn valmistumiseen.

Satakunnan ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulun kaksi opiskelijaa tekevät työelämän kehittämistehtävät hankkeelle. Toinen opinnäytetöistä on terveystottumuskyselyn laatiminen 3- 6 -vuotiaille ja toinen on arviointi hankkeesta terveydenhuollon ja päivähoidon osalta. Terveystottumuskysely valmistui hankkeen aikana, arviointi valmistuu vasta hankkeen päättymisen jälkeen.

Turun yliopiston kaksi kasvatustieteen opiskelijaa on tehnyt pro seminaarityön hankkeeseen osallistuneiden koulujen toimenpiteiden arvioinnista. He ovat haastatelleet kahta liikunnallisesti aktiivisen koulun opettajaa, jotka toimivat koulujensa liikuntavastaavina. Seminaarityö on esitelty tämän raportin Liitteessä 6.

### 5.4 Tapahtumat, tempaukset, vanhempainillat ja isovanhempainillat

Koulut ja päiväkodit ovat järjestäneet erilaisia liikuntaan, ravitsemukseen ja terveellisiin elintapoihin liittyviä tapahtumia ja tempauksia. Esimerkiksi Porin Toejoen koululla järjestettiin Hyvis-messut, Merikarvian koululla järjestettiin koko koulun ravitsemus-teemapäivä, päiväkodeissa on ollut liikunnallisia vanhempainiltoja ja Ulvilan päivähoido järjesti työntekijöille oman Hyvis-teemaillan. Itä-Porin alueen opettajien

veso-päivässä käsiteltiin Hyvis-hanketta, liikuntaa ja ravitsemusta. Porin kaupungin-kirjastossa oli näyttely yhdessä muun terveyden edistämistyön kanssa.

### 5.5 Motoriikkaryhmät

Hankkeen aikana on aloitettu motoriikkaryhmiä liian vähän liikkuville lapsille päivä-kodeissa ja Löydä liikunta –ryhmiä kouluissa. Porin perusturvan kuntoutusneuvolan fysioterapeutit ohjasivat Uudenkoiviston-, Herralahden ja Cygnaeuksen koulujen lii-an vähän liikkuvien lasten yhteisryhmää. Muiden koulujen ryhmien käynnistämisestä ja toiminnasta on vastannut Tmi liikuntapalvelut Marjo Elomaa, jolta hanke on osta-nut palvelun. Lasten liikunnan ohjaaja Marjo Elomaan ryhmistä on tarkempi kuvaus tämän raportin Liitteessä 3. Ryhmien myötä päiväkotien liikuntavälineet ja olosuh-teet kartoitettiin.

Koululaisten ryhmät olivat 3 - 4 -luokkalaisille lapsille, jotka erityisesti hyötyisivät ylipainon, oppimisen, motoriikan, hahmottamisen tai koordinaation vuoksi lisälii-kunnasta. Ryhmien lapset valikoituvat kouluterveydenhoitajan ja rehtorin tai liikun-taa opettavan opettajan kautta. Oppilaat saivat kotiin henkilökohtaisen tiedotteen / kutsun.

Motoriikkaryhmät ovat olleet pidettyjä ja niiden järjestämiseen ollaan oltu tyytyväi-siä. Osa ryhmistä jatkaa toimintaansa edelleen ja joihinkin kouluihin tai päiväkotei-hin haluttaisiin perustaa uusia ryhmiä.

### 5.6 Tiedottaminen

Hankkeen alussa tehtiin kuntakierrokset, joissa kerrottiin hankkeesta ja kyseltiin mitä toiveita kunnilla olisi hankkeelle esittää. Erilaisia infotilaisuuksia on pidetty alueelli-sesti terveydenhuollolle (terveydenhoitajat, suun terveydenhuolto), päivähoidolle, hankekuntien koulutoimenjohtajille (jotka vievät viestin opettajille) sekä hankekunti-en kuntajohtajille. Porin ja ympäristökuntien ruokapalveluhenkilökunnalle pidettiin oma infotilaisuus.

Hankkeella on omat nettisivut [www.pori.fi/hyvis](http://www.pori.fi/hyvis). Nettisivuja on päivitetty kuukausittain kertomalla miten hanke etenee. Sivuilta löytyy tietoja hankkeesta kokonaisuutena ja siellä on myös alkuperäinen hankesuunnitelma. Hankkeelle tehtiin myös oma esite, jota on jaettu kaikille toimijoille eteenpäin jaettavaksi.

Hankkeen aikana tiedotusvälineet ovat osallistuneet kolmeen eri tapahtumaan. Porin kaupungintalolla hanke esiteltiin lehdistölle. Tilaisuuteen osallistui yhdeksän tiedotusvälineiden edustajaa. Lehdistö oli kutsuttu molempiin hankkeen järjestämiin seminaareihin kuuntelemaan luentoja ja haastattelemaan luennoitsijoita.

Hanketta on käyty esittelemässä myös hankekuntien ulkopuolella. Valtakunnallisessa Terve Kunta -verkostossa, kouluterveyspäivillä (Kuva 3.), Satakunnan sairaanhoitopiirin alueellisessa lasten lihavuus koulutuksessa sekä Länsi-Suomen lääninhallituksen koulutuksessa kuntapäätäjille on käyty kertomassa hankkeen tavoitteista, toteutuksesta ja luodusta toimintamallista. Hanke on herättänyt runsaasti kiinnostusta.



Kuva 3. Hankkeen esittely kouluterveyspäivillä 2009

## 6 HANKKEEN ARVIOINTI

### 6.1 Toimijoiden työskentelyn ja ryhmien toiminnan arviointi

Hanke on toteutettu laajana yhteistyönä, usean kunnan alueella ja yli hallintokuntarajojen. Laajalla yhteistyöllä saadaan enemmän aikaiseksi kun yhdistetään voimavarat ja kaikki toimivat yhteisen tavoitteen eteen omalla sektorillaan. Hankkeen laajuus on ollut myös haaste, koska mukana on ollut niin paljon erilaisia toimijoita erikokoisista kunnista, kuntayhtymästä ja hallintokunnista. Toimijoiden osallistuminen ja aktiivisuus on ollut vaihtelevaa hankkeen alueella. Osa toimijoista on ollut hyvin aktiivisia ja tuonut omia ehdotuksiaan esille, toisaalta jotkut toimijoista eivät ole nähneet asiaa tärkeänä ja ovat jättäneet osallistumatta hankkeeseen. Hankkeen aikana tapahtui merkittäviä muutoksia mukana olevien hallintokuntien toiminnassa, esimerkiksi Porin sosiaali- ja terveystoimet yhdistyivät Perusturvakeskukseksi. Tapahtuneet muutokset ovat olleet työntekijöille haastavia ja ovat osittain varmasti vaikuttaneet osallistumisaktiivisuuteen ja -halukkuuteen hankkeen toiminnassa.

Koko hankkeen onnistumisen kannalta johdon sitoutuminen on ollut tärkeää. Hankeidea lähti liikkeelle sosiaali-, terveys-, liikunta- ja kouluvirastojen johtajien yhteisestä ajatuksesta lasten lihavuuden ehkäisystä. Lasten elintapoihin haluttiin saada muutosta lisäämällä liikuntaa ja ohjaamalla terveelliseen ravitsemukseen. Hankkeen alusta alkaen virastojen johtajat ovat olleet mukana laatimassa käytäntöön kohdistettua hankesuunnitelmaa. Esimiehet ovat auttaneet uuden toimintamallin käyttöön otossa ja sitouttamisessa perustyöhön nimeämällä Hyvis-hankkeen toimintamallin yksikkönsä painopistealueeksi.

Työntekijälähtöisellä hankkeella on pyritty vahvistamaan kaikkien toimijoiden tietoisuutta lasten hyvinvoinnin edistämisestä yhteistyöllä. Työntekijöistä on lähdetty liikkeellä sillä ajatuksella, että he kohtaavat päivittäin työssään lapsia ja lapsiperheitä. Toimijat ovat valmiita ottamaan puheeksi ja puuttumaan lasten elintapoihin, kun heillä on siihen riittävät valmiudet. Hankkeen aikana toimijat tutustuivat toisiinsa ja

toistensa työnkuvaan, mikä taas helpotti yhteistyötä terveyden edistämässä yli hallintokuntarajojen.

**Ohjausryhmän** toiminnalla on ollut merkittävä rooli hankkeen etenemiselle. Ohjausryhmä on tukenut työntekijöitä ja vienyt hanketta alkuperäisen suunnitelman mukaisesti eteenpäin varsinkin kun hanke on ollut laaja ja vaikeasti rajattava. Hankkeen ohjausryhmän muodostuessa virastojen johtajista, helpottui toimintamallin vieminen lautakuntien päätettäväksi sekä tehdyn päätöksen vieminen käytännön työhön toteutettavaksi.

**Projektiryhmän** jäsenet antoivat oman arviointinsa hankkeesta projektiryhmän viimeisessä kokouksessa. Tähän on koottu yhteenveto heidän arvioinnistaan. Hankkeessa nähtiin hyvänä hallinto- ja kuntarajoja ylittävä yhteinen toiminta, jossa verkostoidutaan ja herätetään keskustelua terveyden edistämisestä ammattitoimijoiden ja asiakkaiden kanssa. Monipuoliset koulutukset ja runsas käytännön materiaalin tuottaminen sekä uusien työtapojen ja työvälineiden saaminen perustyöhön on nähty tärkeänä. Luotu toimintamalli on aktivoanut toimijoita eri sektoreilta yhdessä edistämään lapsiperheiden hyvinvointia ja tukemaan vanhempia terveellisten elintapojen omaksumisessa. Toimintamallia pidettiin hyvänä työkaluna perustyötä tekeville toimijoille.

Projektiryhmä näki huonona hankkeen liian lyhyen keston ja jäi kaipaamaan suunnitellun toimintamallin juurruttamista ja varmistamista. Luodun toimintamallin toteutuminen käytännössä nähtiin joiltakin osin haasteellisena. Tähän on osaltaan varmasti vaikuttanut puutteellinen tiedonkulku toimijatasolle asti. Harmillisena nähtiin myös eri toimijoiden epätasainen osallistumisaktiivisuus. Ryhmä kaipasi myös aktiivisempaa päättäjien sekä vaikuttajien herättelyä ja sitouttamista aiheeseen.

**Asiantuntijatyöryhmien** toiminta on ollut välttämätöntä hankkeen käytännön toteutuksessa ja toimintamallin muokkaamisessa sekä käytäntöön sitouttamisessa. Työryhmien asiantuntemus on ollut merkittävää kussakin asiakokonaisuudessa, sillä työryhmät ovat muun muassa tuoneet esille, mitä tukea tarvitaan hankkeen toteutukseen perustyössä esimerkiksi työvälineiden muodossa. Työryhmien muodostuminen hankkuntien alueen toimijoista on tuonut lisäarvoa yhteisen toimintamallin muokkaa-

misessa. Osa työryhmistä jatkaa edelleen toimintaansa hankkeen päättymisen jälkeen.

Toimintamalli ja toimenpiteet on suunniteltu niin, että niitä voidaan jatkaa olemassa olevilla resursseilla perustyössä hankkeen päättymisen jälkeen. Toimintamallin pysyvyyttä on tuettu hankekuntien lautakuntien käsittelyillä. Lautakunnat ovat tehneet päätökset toimintamallin toteutuksesta kussakin hallintokunnassa.

Yksityiskohtaisen hankesuunnitelman työstäminen on ollut aikaa vievä prosessi hankkeen alussa, mutta tehdyllä työllä on ollut iso merkitys hankkeen etenemiselle ja loppuun saattamiselle. Hankkeen alkuvaiheessa tapahtui henkilöstömuutoksia, mikä osaltaan hidasti hankkeen käynnistymistä.

## 6.2 Tuloksien ja toimenpiteiden arviointi

Hanke on saanut paikallista ja valtakunnallista huomiota käytännönläheisenä, ylikunnallisena ja hallintokuntien yhteisenä hankkeena. Yhteistyö terveyden edistämässä on erittäin tärkeää, jotta saadaan vaikutuksia ja tuloksia aikaiseksi. Johdon aktiivinen osallistuminen ja sitoutuminen hankkeeseen ovat herättäneet mielenkiintoa ja huomioita sekä hankekunnissa että laajemmalti.

Hanke on opettanut sekä hanketyöntekijöille että toimijoille yhteistyön merkitystä ja mahdollisuuksia. Useamman toimijan osallistuminen saman asian työstämiseen on luonut uskoa, että myös oma yksittäinen toiminta voi tuottaa tulosta, koska siihen saadaan tukea toiselta toimijalta.

Hankkeen yhtenä tavoitteena oli vaikuttaa painonhallintaan lisäämällä liikuntaa ja tietoa terveellisistä elintavoista. Hyvis-hanketta ennen on Porin liikuntatoimella ollut usean vuoden ajan erilaisia lasten liikuntaa lisääviä projekteja (Päivähoidon liikunta-projekti, Lasten ja nuorten liikuntaohjelma, Porilainen liikuntatakuu -hanke) joiden seurauksena lasten liikkuminen on perustasolla ollut hyvää. Hyvis-hankeessa on kehitetty menetelmiä lasten arkiliikuntaan kouluissa ja päiväkodeissa ja panostettu niihin lapsiin, joilla liikunnasta on erityistä hyötyä ylipainon, motoriikan, ylipainon,

hahmottamisen, koordinaation tai oppimisen vuoksi, eli lapsiin jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

Ravitsemus on ollut perinteisesti terveydenhuollon osaamisaluetta ja nyt haluttiin tiedon lisäämisellä päiväkotiin, perhepäivähoitoon ja kouluihin vahvistaa myös heidän osaamista terveellisten elintapojen viemisessä lapsiperheille ja lapsille. Tällä osoitettiin hankkeessa myös ravitsemusterapeutin resurssitarve jatkossa kaupungissa ja koko hankealueella. Yhden ravitsemusterapeutin työpanos ei riitä sekä ennaltaehkäisevään työhön, että korjaavaan työhön kaikissa ikäryhmissä.

Hankkeen alkuperäisessä karkeassa suunnitelmassa tavoiteltiin mittaria, jolla voidaan mitata vääriin terveystottumuksiin liittyviä terveyden häiriöitä ja niiden taloudellisten seurausten vähenemistä. Koska hankkeen kesto on ollut vain kaksi vuotta, ei haluttu tehdä alku- ja loppumittausta, vaan heti alussa lähdettiin miettimään mittaria, joka voisi olla jatkuvassa käytössä terveellisten elintapojen ja niiden muutosten seurannassa. Mittarin tuomaa seurantaa voidaan tarkastella pitkin vuotta, useamman vuoden ajalta. Mittarista muovautui kehittelyn yhteydessä tärkeä työväline terveydenhoitajille puheeksi ottamisen välineenä. Mittarin tärkeä tiedollinen anti hanketta ajatellen oli myös saada konkreettista ja pysyvää tietoa siitä, toteutuuko lapsen liikuntamäärä alle 6 –vuotiaalla 2 tuntia ja koululaisella 1,5 tuntia päivässä valtakunnallisten suositusten mukaisesti.

Aiemmin lasten lihavuuteen, arkiliikuntaan sekä passiivisuuteen ei ole kiinnitetty niin paljon huomiota kaikkien toimijoiden kohdalla, koska niitä ei ole nähty ongelmana tai niihin ei ole ollut puuttumiskeinoja. Yleinen käsitys ylipainoisesta lapsesta tuntuu olevan vääristynyt. Vähän pullukka lapsi nähdään normaalina, kun taas normaalipainoista lasta pidetään liian laihana. Lisääntyvä ylipaino on sekä terveysriski että kansantaloudellinen ongelma, johon on pikaisesti löydettävä ennaltaehkäiseviä keinoja. Nyt hankkeen myötä lasten lihavuuteen liittyvät terveysongelmat on nostettu esiin ja niihin puuttumiseen on kehitetty keinoja kaikille lasten kanssa päivittäin toimiville.

Terveyden edistäminen on aiemmin koettu liiksi vain terveydenhuollon tehtävänä. Hankkeen aikana pienillä asioilla on voitu vaikuttaa asenteiden muovautumiseen

kaikissa hankkeen toimijoissa kuten koulussa, päivähoitossa ja vapaa-aikatoimessa. Muutokset eivät välttämättä ole edellyttäneet taloudellista panostusta, vaan eri tavalla asennoitumisella ja asioiden painottamisella on saatu aikaan muutos.

Perustyöhön suunnitelluilla pienilläkin työvälineillä ja toimintatavoilla on suuri merkitys lopputuloksen kannalta. Hanke on sisältänyt paljon koulutuksia ja tuottanut runsaasti konkreettista käytännön materiaalia, joka on ollut heti käyttöön otettavissa ja tukenut jo tehtävää työtä.

Porin kaupunkistrategiassa 2012 Pori on nimetty lasten kaupunkina. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista 10/08 suosittaa hallinnonalojen yhteistyötä lasten terveyden edistämiseksi. Sekä kaupunkistrategia että periaatepäätös ovat olleet hyvänä pohjana hankkeen toimintamallin toteuttamisessa. Valtakunnallinen malli antaa vakuuttavuutta myös hankkeen päättymisen jälkeen mietittäessä linjauksia lasten hyvinvoinnin edistämiseen.

Hankkeelle on esitetty toivomuksia jatkotyöskentelystä. On ehdotettu mahdollista uutta hanketta, jolla voitaisiin vielä paremmin sitouttaa toimintamallin käyttöön ottoa. Toimenpiteiden kohdentaminen suoraan perheisiin ja perheiden mukaan ottamista lasten hyvinvoinnista vastaamiseen on koettu myös tärkeäksi tulevaisuuden tavoitteeksi. Lasten vanhemmat ovat vastuussa omista lapsistaan ja opettamisestaan elintavoista, siksi heidän osallisuuttaan pitäisi yhä enemmän korostaa.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Lasten lihavuuden ehkäisyyn ja terveellisten elintapojen omaksumiseen tarvitaan uusia toimintatapoja, välineitä sekä laajaa yhteistyötä. Lasten terveyden edistämiseksi on tärkeää toiminnan kohdistaminen niihin toimijatahoihin, jotka työskentelevät lasten kanssa päivittäin.

Yhteistyö eri hallintokuntien ja kuntien välillä on tärkeää tavoiteltaessa pidempiaikaista, laajaa ja vaikuttavaa terveyden edistämistä. Verkostoituminen vaatii säännöl-

listä yhteydenpitoa ja kiinnostusta sekä ymmärrystä toisen toimijan tekemää työtä kohtaan.

Johdon sitoutuminen terveyden edistämiseen ja hankkeen toteutukseen on erittäin tärkeää, jotta saadaan merkittäviä tuloksia aikaiseksi. Ohjausryhmän antama tuki ja ohjaus sekä luodun toimintamallin vieminen hallintokuntien lautakuntien päätettäväksi vahvistavat asian merkittävyyttä ja uskottavuutta.

Perustyöhön tarvitaan uusia ja toimivia työvälineitä sekä toimintapoja tukemaan terveyden edistämistä. Toimintamallien ja työvälineiden kehittämiseen hanketyö sopii hyvin, sillä perustyössä resurssit ovat rajalliset. Yhteistyö hanketyöntekijöiden ja käytännön toimijoiden välillä auttaa löytämään sopivan menetelmän jolla toimintaa voidaan kehittää siten, että se vastaa käytännön tarpeeseen.

## LIITE 1

**Kirje ja pykäläehdotus lautakunnille**

Porin ja hankkeessa olevien kuntien koulu-,  
terveystoimen-, sosiaalitoimen- ja liikuntatoimen  
johtajat  
Lautakunnat

10.12.2008

## KIRJE

Lasten hyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävän Hyvis-hankkeen toimintamalli on valmistunut. Toimintamalli käsittää liikunnan ja terveellisten elintapojen viemistä lapsiperheille kunkin hallintokunnan toimenpiteiden avulla. Toimenpiteet on tarkoitus toteuttaa pysyvästi oman henkilökunnan toimesta hankkeen päättymisen jälkeen.

Hanke on esitelty kaikkien kuntien johtajille ja hankkeesta on pidetty useita tiedotustilaisuuksia. Hankkeessa toimii Porin hallintokuntien johtajien lisäksi hankekuntien edustajista koottu ohjausryhmä hanketyöntekijöiden tukena. Hallintokuntien johtajat ovat käyneet läpi suunnitelman ja sitoutuneet noudattamaan mallin toimenpiteitä. Hankekunnille on tarjottu koulutuksia ja jaettu materiaalia työn tueksi. Hankesuunnitelma on kokonaisuudessaan Hyvis-sivuilla osoitteessa [www.pori.fi/ter/hyvis](http://www.pori.fi/ter/hyvis).

Tämän kirjeen liitteenä on valmis pykälä asian viemiseksi lautakuntien käsitteilyyn ja sen liitteenä valmis päätösehdotus. Liitteenä on myös suunnitelma 20.11.2008 toimenpiteistä, jossa on tähän asti toteutuneet toimenpiteet. Suunnitelmaan on jätetty tyhjäksi sarake, johon Porin ja hankekuntien hallintokuntien johtajia pyydetään täydentämään ja nimeämään vastuutaho sekä toteuttamaan toimenpiteet tarvittaessa yhteistyössä toisen kunnan kanssa.

Täydennetty suunnitelma ja lautakunnan pöytäkirjaote tulisi lähettää 1.3.09 mennessä sähköisesti hankkeeseen Hannele Wallinille osoitteeseen [hannele.wallin@pori.fi](mailto:hannele.wallin@pori.fi).

Lasten terveyden edistämisen uusien pysyvien toimintarakenteiden juurruttamiseksi pysyväksi toiminnoksi käytäntöön edellytetään toimenpiteiden vastuuttamista esimiesten ja päättäjien taholta.

Virastojen johtajia sitoutetaan viemään tiedoksi suunnitelma toimenpiteiden ja vastuuhenkilöineen hallintokuntien yksiköille ja eteenpäin kaikille työntekijöille sähköisenä viestinä.

Hankkeen ohjausryhmä pyytää, että pysyvä toimintamalli ja sen toteuttaminen viedään käsiteltäväksi hallintokuntien lautakunnissa ja kunnat voivat omien käytäntöjen mukaisesti viedä asiaa edelleen tiedoksi.

Hankeorganisaatio tulee pyytämään syyskuussa 2009 lautakunnilta raportin, jossa toimijat kertovat mitkä käytännöt jäävät pysyviksi.

Hyvis-hanke, hankkeen ohjausryhmä

## Pykälä §

### LASTEN HYVINVOINTIHANKE –HYVIS

Länsi-Suomen lääninhallituksen ja Porin kaupungin rahoittama Porin yhteistoiminta-alueen lasten hyvinvointihanke – HYVIS käynnistyi 1.9.2007. Hankkeen kohderyhmänä ovat Porin seudun alle 13-vuotiaat lapset. Mukana ovat Porin kaupungin lisäksi, Ulvilan kaupunki, Luvian, Merikarvian, Noormarkun ja Po-markun kunnat. Hanketta hallinnoi Porin terveystieteiden tutkimuskeskus (1.1.2009 lähtien Porin perusturvakeskus). Hyvis-hankkeessa on luotu pysyvä alueellinen verkostomainen toimintamalli lasten hyvinvoinnin edistämiseen lisäämällä lasten liikunnan määrää ja tietoa terveellisistä elintavoista. Toiminta toteutetaan neuvoloiden, päiväkotien, koulujen, vapaa-aikatoimen ja suoraan koteihin suunnattujen toimenpiteiden kautta. Hanke päättyy 31.10.2009.

Pykälän liitteenä on tilannekatsaus 20.11. mennessä toteutuneista toimenpiteistä.

Suunnitelman otsakekohdissa 2 ja 3 todetaan kysymysten muodossa edellytykset joiden on toteuduttava, jotta hankkeessa tavoiteltu toimintamalli saadaan pysyvästi käyttöön asianomaisiin lautakuntiin. Tähän on sitouduttu kun on saatu rahoitus lääninhallitukselta.

Hanke tulee nähdä lasten terveyttä edistävänä ja käytäntöä ohjaavana strategiana.

Asianomaisen lautakunnan roolina on **hyväksyä** liitteenä oleva suunnitelma toimenpiteineen ja vastuuhenkilöineen.

Suunnitelma pitää sisällään toimenpiteitä joiden käytännön toteutuminen tulee edellyttää kuntien ja lähipalvelualueiden vahvaa yhteistyötä (ravitsemusterapeutti, esikoululaisten uinninopetus, erityisryhmät).

Hankeorganisaatio pyytää lautakunnilta suunnitelman käsittelyä tammi – helmikuun 2009 aikana, jonka jälkeen lautakuntien kierroksesta laaditaan yhteenveto.

Lautakuntakäsittelyä tarvitaan, jotta lasten terveyden edistämistä pystytään vahvistamaan ja hankkeen rahoittajalle voidaan osoittaa, että hankkeella on aikaansaatu kunnissa terveyden edistämisen rakenteita vahvistava pysyvä toimintamalli.

### **Päätösehdotus:**

Lasten hyvinvointihanke Hyvis; [www.pori.fi/ter/hyvis](http://www.pori.fi/ter/hyvis)

Lautakunta päättää hyväksyä liitteen mukaisen toimenpidesuunnitelman toimenpiteineen ja vastuuhenkilöineen ja toteaa, että lautakunnan alaisilla viranhaltijoilla on Lasten hyvinvointihanke Hyvis-hankkeen suunnitelman mukainen valmistelu ja toteutusvastuu.

Pöytäkirjaote tulee toimittaa kaikille koulujen, päiväkotien, neuvoloiden ja liikuntatoimen työntekijöille.

Ote pöytäkirjasta / päätösote toimitetaan 1.3.2009 mennessä hankkeen projektipäällikölle osoitteeseen [hannele.wallin@pori.fi](mailto:hannele.wallin@pori.fi) ja lisäksi hallintokuntien nimeämille vastuuhenkilöille.

## LIITE 2

**Ravitsemuskoulutukset ja muu ravitsemuksen asiantuntijuus, ravitsemusterapeutti Roope Mäkelä**

## Koulutusten tavoitteet ja tausta

Ravitsemuskoulutusten tavoitteena oli edistää tietoisuutta terveyden edistämisestä ruokavalion keinoin päiväkodeissa ja perhepäivähoitajien keskuudessa, alakouluissa sekä iltapäivätoiminnan ohjaajien keskuudessa. Myös terveydenhoitajille järjestettiin oma koulutus, jonka tarkoitus oli tuoda terveydenhoitajien tietoon koulutuksien sisältö sekä päivitettyä ravitsemustietoa. Tavoitteena oli tukea yhtenäisiä toimintamalleja lasten ja nuorten terveyttä edistävän ravitsemuksen suhteen. Koulutuksissa keskityttiin ratkaisukeskeiseen toimintaan, eli miten mahdollisesti tarvittavat muutokset nykyisissä ravitsemuskäytännöissä saataisiin toteutumaan helposti ja pian. Keskeinen teema koulutusten sisällössä oli lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden ehkäiseminen sekä vähentäminen. Hammasterveys sekä erityisruokavaliot olivat myös osa ravitsemuskoulutussisältöä. Koulutuksessa esiteltiin mm. valmiita ja toimivia työkaluja tiedon viemiseksi käytäntöön pienin askelin ja positiivisella tavalla. Näitä olivat mm. wellou- opetusmenetelmä, järkipalaa-hanke sekä makukoulu, jotka ovat osa Sitran elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERAa.

Seuraavassa on kerrottu tiivistetysti koulutussisältö. Hyvän ravitsemuksen saavuttamisessa keskeistä on säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä. Hyvä ruokavalio koostuu päivittäisen ruokailun perusasioista kuten maidon, leivän ja rasvan laadun valinnasta sekä kasvien, hedelmien ja marjojen säännöllisestä syömisestä. Lisäksi sokeripitoisten juomien ja välipalojen määrään tulee kiinnittää lasten ja nuorten arjessa erityistä huomiota. Päivittäin ja runsaasti syödyt ruoat vaikuttavat ravitsemukseen enemmän kuin harvoin ja vähän syödyt ruoat.

## Toteutetut koulutukset

Koulutuksia järjestettiin päiväkotien henkilöstölle viisi. Koulutuksiin osallistui päiväkotien johtajia, lastentarhaopettajia, lastenhoitajia sekä keittiöhenkilöstöä, yhteensä 224 henkilöä. Päiväkotien henkilöstölle lähetettiin ennen koulutuksia ennakkokysely, jonka tarkoitus oli selvittää nykytilannetta päiväkotiruokailun sisällön ja toteutuksen suhteen sekä ravitsemuskoulutuksen tarvetta.

Keskeisiksi aiheiksi nousivat mm. käytössä olevien ravintorasvojen sekä maitorasvan laatu, sokerin sekä makeiden mehujen käyttö sekä jälkiruokien merkitys ruokavaliiossa. Hankkeen puitteissa tehtiin myös päätös lounaan jälkiruoan korvaamisesta iltapäivävälipalalla terveellisemmällä vaihtoehdolla. Näin energian saanti jakaantuu tasaisemmin koko päivän ajalle ja ravintosisältö vastaa paremmin suosituksia.

Perhepäivähoitajien koulutukseen osallistui 102 henkilöä. Perhepäivähoitajien koulutus pohjautui päiväkotien sisältöön. Lisäksi koulutuksessa käytiin läpi käytännön ravitsemusasioita, kuten ravitsemussuosittelun mukaisia elintarvikevalintoja.

Alakoulujen ravitsemuskoulutuksia järjestettiin kuusi ja niihin osallistui yhteensä xx henkilöä. Osallistujat olivat rehtoreita, opettajia sekä keittiöhenkilökuntaa. Koulutuksen tavoitteena oli lisätä tietoa nuorten terveyttä edistävän ravitsemuksen tärkeydestä sekä tämän hetkisestä tilanteesta. Kouluruokailusuositusten pohjalta tarjottiin käytännön läheisiä työkaluja näiden viemiseksi opetukseen. Koulutuksessa painotettiin koulun sisäistä sekä koulun ja vanhempien välistä yhteistyötä ravitsemus- ja terveysasioiden edistämiseksi. Vanhempainilloissa on mahdollisuus yhdessä tuoda ravitsemus- ja terveysasia esille eri näkökulmista (keittiöhenkilökunta, opettaja, terveydenhoitaja). Lisäksi opettajilla on mahdollisuus vaikuttaa omalla esimerkillä ja toiminnalla kouluruoan suosiota edistävasti.

Iltapäivätoiminnan koulutukseen osallistui 53 henkilöä. Koulutuksessa käsiteltiin lasten ravitsemuksen kannalta tärkeät asiat. Lisäksi käytiin läpi mahdollisuuksia, joissa iltapäivätoiminnan ohjaajat voisivat hyödyntää koulutuksen sisältöä käytäntöön. Välipalojen merkitys nuorten ravitsemuksessa on usein huomattava ja hyvien valintojen avulla voidaan vaikuttaa ruokavalion kokonaisuuteen paljon.

Terveydenhoitajien koulutukseen osallistui 57 henkilöä. Terveydenhoitajien asiakkailla on mahdollisesti HYVIS-hankkeen koulutuksissa annettua tietoa ja materiaaleja, joten terveydenhoitajille päivitettiin koulutusten sisältö myös. Lisäksi koulutuksessa oli mahdollisuus esittää kysymyksiä ja päivittää omaa ravitsemusosaamistaan.

#### Koulutus palaute ja tulevaisuus

Koulutukset otettiin vastaan pääasiassa myönteisesti. Esimerkiksi useissa päiväkoodeissa toimittiin jo pääosin koulutussisällön mukaisesti, mutta koulutuksissa käyty keskustelu rohkaisi myös niiden päiväkotien, joissa ravitsemusasioissa oli vielä tarkistamista, henkilöstöä toteuttamaan muutoksia ja tarttumaan toimeen.

Alakouluissa opettajat kokivat haasteelliseksi sen, miten opetuksessa läpikäyty asia saataisiin myös vanhempien tiedoksi ja osaksi perheiden arkea myös kotona. Koulutuksien johdosta monissa kouluissa päätettiin mm. järjestää vanhempainilta, jossa teemana oli HYVIS-hanke sekä lasten ja nuorten ravitsemus. Teema iltoja on järjestetty syksyn 2009 aikana. Lisäksi koulutuksissa jaettu materiaali sekä esim. verkkopalvelut tukevat koulujen ja perheiden yhteistyötä asiassa.

Myös perhepäivähoitajien koulutukset otettiin hyvin vastaan ja lisäkoulutuksia on jatkettu vielä syksyllä 2009 Ulvilassa. Merikarvialla järjestettiin myös alakoulujen oppilaille HYVIS-hankkeeseen liittyen luento, aiheena nuorten ravitsemus.

Hankkeen päätyttyä olisi tärkeää pitää yllä ja tukea alkanutta muutosta. Hankkeen aikana saatiin asiasta keskustelun lisäksi aikaan myös toteutettavia muutoksia. Näiden vakiinnuttaminen arkeen onnistuu osittain jo ohjeistuksen avulla, mutta myös toteuttajilla on vaikutusta lopputulokseen. Tottumusten ja tapojen muuttaminen vaatii aikaa, minkä vuoksi hankkeessa toteutettuja asioita tulisi pitää säännöllisesti esillä.

## LIITE 3

**Liikuntaryhmät liian vähän liikkuville lapsille päiväkodeissa ja kouluissa, liikunnanohjaaja Marjo Elomaa**

Porissa, Ulvilassa ja Noormarkussa käynnistyi Hyvis-hankkeen aikana yhteensä 12 liikuntaryhmää liikunnanohjaaja Marjo Elomaan vetämänä. Näistä ryhmistä kolme oli koululiikuntaryhmiä ja loput päiväkotiliikuntaryhmiä. Ryhmät oli suunnattu vähän liikkuville lapsille ja nuorille ja ne kokoontuivat vähintään neljä kertaa.

Mukana olleet päiväkodit:

Pori: Uudenkoiviston päiväkotit, Päärnäisten päiväkotit, Uudenniityn päiväkotit, Päiväkotit Pörriäinen, Herralahden päiväkotit, Isosannan päiväkotit ja Liinaharjan päiväkotit.

Ulvila: Päiväkotit Metsätähti ja Päiväkotit Tuulenpesä

Noormarkku: Piilitien päiväkotit

Mukana olleet koulut Porista:

Kallelan koulu, Väinölän koulu, Itä-Porin yhtenäiskoulun ala-aste

Ryhmien käynnistäminen

Päiväkoteihin otettiin yhteyttä ja tarjottiin mahdollisuutta maksuttomaan liikuntaryhmän pitämiseen päiväkodissa. Halukkaissa päiväkodeissa pidettiin aloituspalaveri yhdessä työntekijöiden ja liikunnanohjaajan kanssa. Palaverissa käsiteltiin seuraavat asiat :

- HYVIS-hanke
- aikataulu
- jumpparyhmän kesto
- lasten valinta jumpparyhmään
- ryhmän toteutus (toiminta pyrittiin saamaan osaksi päiväkodin arkea joustavalla tavalla)
- jumpparyhmän tavoitteet ja sisältö
- päiväkodin osuus jumpparyhmän pitämisessä ja ryhmän jatkuvuuden turvaaminen
- päiväkodin liikuntatila ja välineet

Ryhmät pyrittiin käynnistämään pian aloituspalaverin jälkeen. Aloituspalaverin jälkeen päiväkodit tiedottivat ryhmistä kotiin päiväkodin tiedotuskäytännöllä. Aloittamisen jälkeen ryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Aloituspalaverissa käytiin myös läpi juuri kyseiseen päiväkotiin / kouluun sopiva ryhmän toteutus. Osassa päiväkodeista sovittiin samojen lapsien ja henkilökunnan paikallaolosta joka kerta, toisissa päiväkodeissa oli ns. kiertävä systeemi ja joissakin päiväkodeissa osa lapsista oli samoja joka kerta ja osa lapsista vaihtui. Päiväkodit kokivat tämän joustavan toimintamallin positiivisesti ja helppona ottaa osaksi päiväkodin toimintaa.

Kouluissa ryhmät käynnistyivät samalla tavalla aloituspalaverin kera, mutta paikalla oli lisäksi terveydenhoitaja valitsemassa lapsia liikuntaryhmään. Kouluissa valituille oppilaille lähetettiin kotiin kutsu saapua liikuntakerhoon. Suurin osa kutsutuista lapsista osallistui kerhon toimintaan (n. 8 /10 ). Kouluissa lasten ikähaitari oli 8-12-

vuotta, tyttöjä ja poikia oli lähes yhtä paljon. Suurimmissa liikuntaryhmissä oli lähes kolmekymmentä valittua koululaista ja pienimmissä n. 10.

### Ryhmiä toiminta

Ryhmät toimivat kerran viikossa säännöllisesti sovittuna aikana. Ryhmissä oli keskimäärin 10 lasta riippuen päiväkodin liikuntatilasta. Lapset osallistuivat innokkaasti ryhmiin, selkeää myönteisyyttä liikuntaa ja ryhmässä toimimista kohtaan oli havaittavissa monen lapsen kohdalla. Lapset olivat erityisen innostuneita monipuolisista välineistä. Ryhmät oli koottu useista osastoista / koululuokista, mikä edesauttoi ryhmäytymistä. Lapsille oppimistavoitteeton liikunta oli selkeästi vapauttavaa ja lasten oppittua rutiinit ryhmät toimivat todella aktiivisesti ja osallistuvasti.

Ryhmissä hyödynnettiin monipuolisesti edullisia välineitä ja päiväkodin / koulun omia liikuntavälineitä. Päiväkotien liikuntaryhmissä oli aina henkilökuntaa paikalla. Henkilökunta koki positiivisena erityisesti liikuntaryhmän tavoitteen liikuttaa lapsia ilman selkeitä oppimistavoitteita, uudet välineet, liikuntatuokioiden pitämisen päiväkodissa osana päiväkodin toimintaa ja liikuntatuokiosta annetut materiaalit henkilökunnan jatkokäyttöä varten. Henkilökunta ilahtui myös saadessaan keskittyä seuraamaan lasten taitoja. Suurin osa ryhmistä jatkoi toimintaa itsenäisesti syksyllä 2009 (9 / 13).

### Ryhmiä päättyminen ja palaute

Ryhmiä päättyminen aikoihin päiväkodeissa pidettiin loppupalaveri, jossa käsiteltiin ryhmän toiminnan aikana mieleen jääneet asiat ja ryhmän jatkuvuus. Ryhmät päättivät toimintansa toukokuussa kesän ajaksi ja tarkoituksena oli ryhmien jatkuminen seuraavana syksynä ilman liikunnanohjaajan vetovastuuta. Suurimmassa osassa ryhmiä jo keväällä päätettiin ryhmän toiminnasta ja vetovastuusta syksyllä. Päiväkodeista kerätyssä palautteessa positiivinen, innostunut ja jatkuvuuteen pyrkivä ajatus oli päällimmäisenä. Ryhmiä toiminta koettiin tarpeelliseksi ja toivottiin lisää samankaltaista toimintaa päiväkoteihin. Palautteet eivät juuri sisältäneet kritiikkiä, ainoastaan aikataulut ja toiminnan "liian lyhyt" kesto aiheuttivat palautteissa parannusehdotuksia. Yhteensä liikuntaryhmissä liikutettiin n. 200 lasta.

## **Koulujen liikunnallistaminen (LiikU)**

### **Hankkeen eteneminen ja toimenpiteet:**

#### 1. Rehtorihaastattelu

Rehtorihaastatteluja on tehty yhteensä 40 kpl kaikissa Hyvis-hankkeen kunnissa. Ensimmäiset haastattelut tehtiin 2008 aikana ja loppuun haastattelut tehtiin loppupalvesta 2009.

Tavoitteena rehtorihaastatteluissa oli mm. kartoittaa koulujen henkilökunnan aktiivisuutta liikuntakasvatukseen, liikuntaa opettavien opettajien määrää, koulujen liikuntatuntimäärää luokka-asteittain, liikuntaryhmien kokoa, opetuksen suunnitelmallisuutta, koulujen yhteistyötä urheiluseurojen kanssa, kerhotoimintaa, koulun lähiympäristön käyttöä lähiliikuntapaikkana, rehtorin visioita koulun ympäristön kehittämisestä ja koulujen mahdollisesti tarvitseman tuen määrää ja laatua.

Huomioita ja päätelmiä:

Opetusryhmien koko vaihteli 13 oppilaan ryhmästä 26 oppilaan ryhmään.

Liikunnan viikkotunteja on pääasiassa 2. Joissakin kunnissa on lisäliikuntatuntimääriin panostettu joko 3.-4.-, 5.-6. luokkiin tai kaikkiin edellä mainittuihin luokkatasoihin. Harjunpään koulussa oli myös poikkeuksena muiden kunnan koulujen käytännöstä 1 liikuntatunti 1. luokalla.

Joissakin pienemmissä kouluissa samassa liikunnan opetusryhmässä oli sekä tyttöjä, että poikia kuudenteen luokkaan saakka. Useimmissa kouluissa 1.-2. luokat olivat sekaryhmiä, mutta kolmannelle luokalle siirryttäessä, tytöillä ja pojilla oli omat opetusryhmänsä. Pienissä kouluissa oli lukujärjestysteknisesti helpompi pitää tytöt ja pojat samassa liikuntaryhmässä. Tyttöjen ja poikien liikuntaa samassa opetusryhmässä ei koettu kouluilla ongelmaksi. Kahden opettajan yhtäaikaisuus myös mahdollisti eriyttämisen tarvittaessa.

Rehtorit arvioivat henkilökunnan asennetta liikuntakasvatukseen. Arviointias- teikkona oli 1-5. Rehtoreiden arvio oli pääasiassa arvosana 4. Joissakin kouluissa rehtori arvioi numerolla 3 ja muutamassa koulussa numerolla 5. Useimmat rehtorit olivat pääasiassa tyytyväisiä opettajakuntansa asenteeseen. Keskimäärin opettajakuntaan kuuluu aina aktiivisia ja paljon tekeviä, sekä aikaansaavia. Osa opettajakuntaa on vähemmän aktiivisia liikuntakasvatukseen, mutta ovat suunnanneet aktiivisuutensa jonkin muun oppiaineen kehittämiseen.

Kunnan opetussuunnitelma toimi poikkeuksetta myös koulun liikuntasuunnitelman pohjana.

Lähes kaikkien koulujen piha-alueet ovat sekä organisoidussa, että organisoimattomassa käytössä kouluajan ulkopuolella paljon tai melko paljon. Organisoitua toimintaa ohjaa kunnan järjestämä iltapäivätoiminta, paikkakunnalla tai alueella toimivat urheiluseurat ja vanhempainyhdistys.

Organisoimattoman toiminnan kohderyhmä on alakouluikäisten lisäksi yläkouluikäiset. Myös aikuiset olivat käyttäjinä koulujen piha-alueilla, joissa oli virikettä myös aikuisille.

Piha-alueen kuntoon useimmat rehtorit eivät olleet tyytyväisiä, mutta olivat pakotettuja hyväksymään asian tiukassa taloudellisessa tilanteessa. Suunni-

telmia ja visioita koulun piha-alueen ja urheilukentän kehittämistoimenpiteille oli useimmilla rehtoreilla, mutta huonon taloudellisen tilanteen johdosta he eivät odottaneet kovin toiveikkaina kehittämistoimenpiteitä. Kaukalo tai monitoimikaukalo, sekä koko perheen liikuntaa palveleva ja innostavaliikunnallinen ympäristö on monen rehtorin toiveena kysyttäessä miten koulun pihaa pitäisi kehittää lähiympäristöä palvelevana lähiliikuntapaikkana.

Noormarkun ja Ulvilan koulut tekevät paljon yhteistyötä kunnan urheiluseurojen kanssa. Liikuntakerhoja toimi lähes kaikissa kouluissa. Ulvilan kouluissa liikuntakerhojen vetäjänä toimivat urheiluseurat, vapaa-aikatoimi ja vanhemmat ry. Porissa joidenkin koulujen kerhoista osa oli seurojen ohjaamaa toimintaa. Joissakin kouluissa opettajakunta vastasi kerhotoiminnasta. Noormarkun kunnassa kerhotoiminnan hoitavat opettajat omien vahvuksiensa mukaan. Pomarkun kunnan kouluissa kerhotoimintaa ei ole.

Koulujen tarvitsema tuki kyselyn mukaan on opettajien liikunnan täydennys-, teema- ja virikekoulutukset, välineistön kartoitus ja välineiden hankinnan järjeistäminen ja organisointi, taloudellinen tuki, liikunnallisten vanhempainiltojen järjestäminen sekä yhteistyön lisääminen seurojen kanssa.

Hankkeen päättymisen jälkeenkin rehtoreilla on mahdollisuus pyytää ja saada apua tilojen ja välineiden suunnittelussa ja hankintapaikkojen kartoittamisessa.

Kartoitukset suoritettiin:

Pori	2008
Noormarkku	2008
Ulvila	30.3, 1.-7.4.2009
Luvia	2008
Pomarkun	5.3.2009
Merikarvia	24.3. 2009

## 2. Kartoituskysely liikuntaa opettaville opettajille.

Tavoitteena on saada kaikkia Hyvis-kuntia koskeva kattava liikunnanopettajaverkosto rekisteriin saadaksemme välitettyä koulutuksia, tapahtumia ja liikuntaa, sekä terveyttä koskevaa tietoa suoraan liikuntaa opettaville opettajille.

Rehtorihaastattelujen yhteydessä on kerätty tiedot kaikista liikuntaa opettavista opettajista. Liikuntaa opettavien opettajien verkko on saatu luotua. Joidenkin kuntien opettajille on tehty jo sama kartoituskysely, kuin rehtoreille. Lopuille yhdysopettajille kartoituskysely tullaan tekemään loka-marraskuun aikana.

Hankkeen päättymisen jälkeenkin liikuntaa opettaviin opettajiin tullaan olemaan yhteydessä mahdollisten uusien kartoituskyselyjen, liikuntatapahtumien, opettajien virike-, teema- ja lajikoulutusten muodossa.

## 3. Olosuhde- ja välinekartoitus / dokumentointi kouluissa / kuntakohtainen raportti. Tarvittaessa annetaan neuvontaa välineistön hankintaan ja liikuntavarausten suunnitteluun.

Olosuhde- ja välinekartoituksen tavoitteena oli kartoittaa koulujen käytössä olevien sisä- ja ulkoliikuntatilojen, kiinteiden välineiden, telineiden ja kentti-

en sekä liikuntavälineiden määrä, laatu ja kunto. Kartoituksessa laskettiin välineet ja arvioitiin niiden sopivuus alakouluikäisten liikunnan opetukseen.

Kaikissa Hyvis-hankkeen kuntien kouluissa on tehty olosuhdekartoitus (poislukien Merikarvian kolme lakkautettavaa koulua). Koulujen ulko- ja sisäliikuntapaikat on valokuvattu ja dokumentoitu. Kartoitukset on tehty 2008 ja kevään 2009 välisenä aikana.

Huomioita ja päätelmiä:

Uvilan koulujen ulkoliikuntaolosuhteet on kartoitettu heinäkuun lopulla 2008, jolloin oppilaat olivat kesälomalla. Liikunta- ja leikkipaikat saattoivat olla lomien vuoksi hoitamattoman näköisessä kunnossa. Koulurakennuksen takana oleva nurmikenttä oli pitkässä heinässä.

Useissa oppilasmäärältään pienentyneissä kouluissa oli oppilasmäärään suhteutettuna isot ja hyvät palloilukentät, sekä välituntiliikuntaan riittävästi tilaa. Kouluissa, jossa oppilasmäärät olivat nousussa tai nousseet, oli selkeästi havaittavissa tilan- ja välineiden puutetta.

Sisäliikuntatilat vanhemmissa kouluissa oli selkeästi pienet ja puutteelliset. Salien pinta-ala oli pieni, katto matalalla, kiinteitä liikuntavälineitä (koripallokorit, lentopallotolpat ja – verkot käsipallomaalit, voimistelutelineet) oli liian vähän, sijoitettu aikuisille tarkoitetulle korkeudelle tai niitä ei ollut ollenkaan. Salit oli ”suunniteltu” muuhun, kuin pallopelien pelaamista varten. Myös voimistelutelineiden käyttöönotto oli vaivalloista ja hankalaa niiden varastoinnista johtuen. Varastot olivat pieniä, pimeitä ja ahtaita. Useiden vanhempien koulujen välineistö oli suunnitellusti tai suunnittelemattomasti aikuisten kokoa (esim. jalkapallomaalit olivat isoja, koripallokorit korkealla). Aikuisille tarkoitetut välineet olivat pääasiassa kouluissa, jossa kyseiset hankinnat on suoritettu jo vuosia / vuosikymmeniä sitten. Koulujen, joiden liikuntakalustoon viime vuosina oli investoitu, näkyi selkeästi tarkoituksenmukaisuus ja lasten huomioonottaminen. Liikuntavälineet oli hankittu lapsille sopivan kokoisina, mittaisina ja painoisina.

Kaikissa Hyvis-hankkeen kuntien kouluissa on tehty välinekartoitus (poislukien kuusi lakkautettavaa koulua, Merikarvia 3, Noormarkku 2 ja Uvila 1). Kaikki liikuntavälineet on laskettu ja dokumentoitu. Ensimmäiset kartoitukset tehtiin kevät-kesällä 2008 ja viimeiset huhtikuussa 2009.

Huomioita ja päätelmiä:

Välineistön kunto ja laatu vaihteli runsaasti kuntien eri koulujenkin välillä. Myös kouluilla on osa liikuntavälineistä uutta ja lasten tarpeet huomioivaa ja osa aikuisten mittojen mukaan ostettuja / hankittuja (Koripallot, pesäpallo-mailat, jääkiekkomailat, sähly- / salibandymailat, jalkapallot, hiihtovälineet). Pienillä sivukouluilla, joissa sisäliikuntatilatkin olivat liian pieniä, liikuntavälineet olivat aikuisten, vanhoja, kuluneita ja eritasoisia.

Rehtoreille on kerrottu, että halutessaan he voivat pyytää ja saada apua sekä liikuntaolosuhteiden, että – välineiden hankintaan ja suunnitteluun. Tarjoamme apuamme hankintojen kartoitukseen ja hinta- sekä laatuvertailuun, emme ohjaa ostopaikan suhteen.

Olosuhde – ja välinekartoitukset on tehty:

Pori	2008
Noormarkku	2008
Ulvila	1.-7.4.2009
Luvia	2008
Pomarkku	5.3
Merikarvia	24.3

Porin kouluolosuhteiden osalta on pidetty yhteispalaveri koulutusviraston ja vapaa-aikatoimen kanssa, jossa on sovittu Poria koskevista jatkotoimenpiteistä.

Olosuhdekonsultointia on tehty hankkeen kouluihin, mm. pihamaalausten osalta.

4. Liikunnan yhdysopettajaverkoston kerääminen.  
Rehtorihaastatteluiden yhteydessä on kerätty liikunnan yhdysopettajaverkosto kaikista hankkeen kunnista. Liikunnan yhdysopettajaverkosto on päivitetty lukuvuoden alussa.  
Hankkeen päättymisen jälkeenkin liikunnan yhdysopettajat tullaan kutsumaan 1 – 2 kertaa vuodessa yhteen koulutuksen, keskustelemisen, vuorovaikutuksen ja liikunnan kehittämisen sekä -lisäämisen merkeissä. Vuosittainen lukuvuoden ensimmäinen tapaaminen tullaan järjestämään loppu-tyksystä, kun koulutyö on päässyt hyvin alkuun ja opettajien työ on tasaantunut. Mahdollinen toinen tapaaminen järjestetään keväällä huhti- toukokuun aikana.
5. Koulukohtainen konsultointi liikunnan lisäämissuunnitelman tekemisessä.  
Kuntakäynnit on toteutettu koulutoimiin Porissa, Luvialla, Ulvilassa, Noormarkussa, Pomarkussa ja Merikarviassa.  
Koulukohtaisia suunnitelmia laaditaan rehtorihaastattelun ja kartoitus-tykselyn pohjalta syksyllä 2009 halukkaille kouluille.  
Rehtoreille kerrottiin, että halutessaan he saisivat koulukohtaisen suunnitelman liikuntaolosuhteiden ja – välineistön kehittämiseen.  
Hankkeen päättymisen jälkeenkin kuntakäynnit toteutuvat, koulukohtaisten suunnitelmien laadinta ja suunnitelmat koulukohtaisten liikuntaolosuhteiden ja – välineistön kehittämiseen on saatavilla halukkaille kunnille ja kouluille LiikUsta.
6. Opettajien ja muun henkilöstön osaamisen lisääminen koulutuksen ja koulu-kohtaisen moniammatillisen yhteistyön avulla.  
Hyvis kuntien opettajille on järjestetty liikunnan virikekoulutusta eri sisällöistä;
  - Helposti Liikkeelle, Pori 3 h, 37 hlö
  - Helposti Liikkeelle, Kankaanpää, 3 h, 9 hlö
  - Salibandy koulupelinä, Pori 1,5 h, 34 hlö
  - Koulukoris, Pori, 1,5 h, 34 hlö
  - Koululaiset Liikkeelle, Pori 6 h, 17 hlö
  - Koululaiset Liikkeelle, Ulvila 6h, 6 hlö

- Helposti Liikkeelle, Pori, 3h, 25 hlö
- Löydä Liikunta opeversio, Pori, 3h, 14 hlö
- Tosi kulmanoja- telinevoimistelukoulutus 2h, 46 hlö
- Mailapallopelien (kauhapallo, lacrosse, fast scoop) kurssi 1h, 42 hlö

Koulutusten tarkoituksena on ollut antaa opettajille lisämateriaalia virikkeelliseen, innostavaan ja liikuntamyönteisyyteen kasvattavaan liikuntatuntiin, sekä koko koulupäivän liikunnan lisäämiseen.

Helposti Liikkeelle – koulutus antaa paljon uusia virikkeitä liikuntatuntien sisältöön alakouluikäisille lapsille.

Koululaiset Liikkeelle – koulutuksen tavoitteena on koko alakouluikäisten koulupäivän liikunnallistaminen huomioiden kaikki osatekijät, joilla koulu voi vaikuttaa oppilaiden liikkumiseen. Koulutuksessa huomioidaan mm. välitunti-, koulumatka- ja kerholiikunta, sekä liikunta muiden oppiaineiden opetuksessa.

Löydä Liikunta – koulutuksesta opettajat saavat virikkeitä liikuntakerhotoiminnan kehittämiseen.

Nuori Suomi koulutusesitteet.

Salibandy-, Koulukoris ja Mailapallopelien kurssit antavat lajitietoutta, harjoitus- ja pienpelimalleja sekä virikkeitä liikuntatunneille.

Tosi kulmanoja-telinevoimistelukoulutus (Erkki Tervo, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta) antoi opettajille eväitä telinevoimistelun ohjaukseen, opetukseen, oppilaiden motivointiin sekä turvalliseen ja oikeaoppiseen liikkeitä suorittavan oppilaan varmistuksiin. Telinevoimistelu-koulutus ja muut tema-, virike- ja lajikoulutukset on toteutettu liikuntaa opettaville opettajille tehtyjen kyselyjen perusteella.

7. Tehdään opettajien käyttöön valmis materiaali liikunnallisten vanhempainiltojen toteuttamiseksi ja viestitään koululaisten liikuntasuosituksista vanhemmille.

Materiaali liikunnallisten / liikuntakasvatuksellisten vanhempainiltoihin on valmiina jaettavaksi kouluille. Materiaali toimitetaan kouluille / kuntien koulutoimille joko cd:nä tai muistitikulla. Vanhempainiltamateriaali tullaan toimittamaan loka-marraskuun aikana.

Jokaiseen Hyvis – kuntien kouluun on jaettu ”Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille”. Suositukset on jaettu Rehtorihaastatteluissa, koulukierueen opettajamateriaaleissa, sekä järjestämissämme opettajien täydennys-, virike- tai teemakoulutuksissa.

8. Kerhotoiminnan mallin kehittäminen, sekä kerhotoiminnan kokeilut ja aktivointi.

Porissa seuroja on aktivoitu kerhotoimintaan.

Kunnille tarjottiin apua Opetushallituksen kerhorahan hakuprosessissa.

Noormarkun kunnassa on käynnissä kerhotoiminnan tukitoimet kunnan kaikkien koulujen kanssa.

9. Ilta- ja aamupäiväkerhojen ohjaajien liikuntakoulutus.

Alueen ip-koordinaattoriverkoston liikunta-asioiden tukitoimet

Seminaari kerhokoordinaattoreille ja – ohjaajille on järjestetty Kankaanpäässä 10.5.2008. Koulutukseen osallistui n. 60 hlö.

10. Aktivoidaan urheiluseuroja yhteistyöhön koulujen kanssa.  
Seuroja on aktivoitu mukaan järjestämään koululiikuntapäiviä.  
10 urheiluseuraa oli mukana liikuntakiertueen järjestämisessä 2008.  
7 urheiluseuraa oli mukana liikuntakiertueen järjestämisessä 2009.
  
11. Jokaisella luokalla on käytössä liikunnalliset välituntivälineet.  
  
Porin alakoulujen kaikille luokille lahjoitettiin yhteensä 1500 välituntiliikuntavälinettä koulukiertueen yhteydessä.  
Ulvilan, Luvian, Merikarvian, Noormarkun ja Pomarkun koulujen kaikille luokille luovutettiin jalkapallo välituntiliikuntaa varten koulukiertueen yhteydessä.  
Rehtorihaastatteluissa tuli ilmi, että kaikissa kouluissa oli ainakin jonkin verran liikuntavälineitä välituntiliikuntaa varten. Joissakin kouluissa välituntiliikuntavälineet ovat luokkakohkaisia, osassa ne ovat koko koulun yhteisiä. Kaikissa kouluissa riippumatta välituntivälineiden määrästä toiveena oli saada lisää välineitä.
  
12. Koululaisille järjestetään liikuntaan innostavia kampanjoita, kiertueita ja tapahtumia, kuten välituntiliikunnan kokeiluja.  
  
Kampanjoiden, kiertueiden, liikunta- ja seikkailupäivien tavoitteena on motivoida oppilaita liikuntamyönteiseen elämäntapaan, antaa uusia virikkeitä mahdolliselle alkavalle liikunnan harrastamiselle ja antaa mahdollisuuden kokea uusia elämyksiä uusien lajien ja seikkailuliikunnan puitteissa.  
Tapahtumien tarkoituksena on myös vaikuttaa opettajien liikuntamyönteisyyteen positiivisella tavalla. Opettajat näkevät oppilaiden nauttivan uusista liikunnallisista kokemuksista ja liikunnan merkityksen lapsille ja nuorille.  
  
Huhti- toukokuun 2008 aikana järjestettiin Porin alakoululaisille liikuntakiertue, johon osallistui n. 2600 oppilasta = 150 opetusryhmää 26 koulusta. 1. – 4. luokkalaiset oppilaat osallistuivat 75 minuuttia kestävään tehokkaaseen ja monipuoliseen liikuntatapahtumaan.  
  
Syyskuu 2008 Porilaisten 5. luokkalaisten seikkailupäivä Ruosniemen lammella. Seikkailuun osallistui 702 oppilasta. Jokainen Porin kaupungin 5. luokkalainen sai mahdollisuuden seikkailla ohjatusti köysillä, kanooteilla ja yhteistoimintatehtävissä kahden tunnin ajan.  
  
Helmikuu 2009 Noormarkun yhtenäiskoulun liikuntapäivä.  
Liikun ohjaajien ja kouluttajien lisäksi ohjaamassa oli 20 LiikUn järjestämän vertaisohjaajakoulutuksen saanutta yläkoulun oppilasta ja opettajia.  
190 alakoulun ja 263 yläkoulun oppilasta osallistui liikuntapäivään.

12 LiikUn ohjaajaa tai kouluttajaa oli ohjaamassa neljän tunnin mitaista liikuntapäivää yhdessä viiden opettajan, 20 yläkoulun MOT-koulutuksen saaneen oppilaan kanssa. LiikU organisoii koko liikuntapäivän.

Huhti-toukokuun 2009 aikana järjestettiin Hankkeen kunnille koulu-kiertue, johon osallistui alakoulujen 1-6 luokilta:

Luvia	232
Ulvila	973
Noormarkku	422
Pomarkku	105
Merikarvia	195
Yhteensä	1927 oppilasta

Toukokuu 2009 seikkailupäivä Noormarkun kunnan kaikille 695 oppilaalle ja opettajille. Kaikki Noormarkun kunnan peruskoulun oppilaat osallistuivat 135 minuuttia kestävään seikkailupäivään. Päivä piti sisällään yhteistoimintaa, eksyksissä – koulutuksesta osioita sekä kanoottien kanssa liikkumista Ruosniemen lammella.

Syyskuu 2009 Porilaisten 5. luokkalaisten seikkailupäivä Ruosniemen lammella. Seikkailuun osallistui 710 oppilasta. Jokainen Porin kaupungin 5. luokkalainen sai mahdollisuuden seikkailla ohjatusti köösilä, kanooteilla ja yhteistoimintatehtävissä kahden tunnin ajan.

Kolmessa Porin alakoulussa (Kyläsaari, Pihlava ja Ruosniemi) on syksyn 2009 aikana järjestetty Nuori Suomen Väikkäri-koulutus, joka on vertaisohjaajakoulutus 5. – 6. – luokkalaisille. Koulutuksen tavoitteena on lisätä koulujen välituntiliikuntaa. Koulutuksen saaneet oppilaat tekevät yhdessä yhdysopettajan kanssa suunnitelman säännöllisten oppilaiden ohjaamien liikunnallisten välituntien toteuttamiseksi. Koulutukseen on tähän mennessä osallistunut 57 oppilasta.

Hankkeen päättymisen jälkeen koulutuksia jatketaan hankekunnissa. Lisää koulutuksia on tulossa sekä Porin, että ympäristökuntien kouluihin.

13. Oppilaille on tarjolla henkilökohtaista liikuntaneuvontaa koulun henkilöstön yhteistyöllä.
14. Koulujen yhteiskäyttöön tehdään suunnitelma liikuntavälinepankin sisällöstä.

Välinepankin sisällöstä on tehty suunnitelma, sekä suunnitelmaehdotus on toimitettu Hannele Wallinille.

## LIITE 5

**Porin Suun terveydenhuollon tempaukset ja kampanjat**

Suun terveydenhuolto on toiminut Hyvis-hankkeessa erilaisin projektein ja kampanjoin. Hammashoitaja Soili Stenfors järjesti Nukketeatteriesityksen päiväkoteihin ja ostoskeskukseen. Juha Laukkasen nukketeatteri Sytkyt Helsingistä ja Soili Stenfors järjestivät esityksen nimeltään ”Hammasseikkailu”. Esityksiä oli yhteensä 44, joista kaksi ostoskeskus Isokarhussa ja loput päiväkodeissa.

Suuhygienisti Merja Lähdeviiki ja hammashoitaja Soili Stenfors järjestivät Meriporin yläkoulun oppilaiden kanssa musikaalin. Oppilaat ja opettajat sanoittivat ja sävelsivät laulut ja näytelmän opettaja Hanna Martikaisen johdolla. Musikaalin käsikirjoitti kirjailija Taina Teeriaho ja ohjasi opettaja Eija Hammarberg. Esityksiä oli kaikkiaan 8 Porin kaikille yläkoulujen oppilaille ja yksi näistä esityksistä oli oppilaiden vanhemmille

Terveydenhoitajille tehtiin kansio, jossa suun terveydenhuollon osion teki suuhygienisti Eija Rajala. Hän oli myös toteuttamassa kirjastossa ollutta näyttelyä Suun terveydenhuollon osalta.

Hyvis-messut järjestettiin Toejoen koululla. Hammashoitaja Kirsi Vonk ja suuhygienisti Katri Lepistö vetivät tapahtuman läpi terveydenhoitajan kanssa. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti tapahtumajärjestelyihin.

Hammashoitaja Soili Stenfors ideoi ja järjesti mittavan mainoskampanjan Porin Linjojen linja-autoihin. Mainoksissa muistutettiin hampaiden harjauksen tärkeydestä Porin murteella. Mainokset oli suunnattu kaiken ikäisille porilaisille.

## LIITE 6

**Opettajien kokemuksia välitunti- ja koulumatkaliikunnan toteutumiseen vaikuttaneista tekijöistä Hyvis –hankekouluissa, Nina Palojärvi ja Anne Varis**

Koulun liikunnalla on moninaisia mahdollisuuksia koululaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimuksemme tarkastelimme keinoja, miten toteuttaa liikuntaa koulupäivän aikana, erityisesti välitunti- ja koulumatkaliikunnan osalta.

Tutkimuksen kohteena oli kahden liikunta-aktiivisen koulun liikunnasta vastaavien opettajien näkemykset tekijöistä, jotka vaikuttavat liikunnan toteutumiseen. Tavoitteena oli nostaa esiin koulun liikunnan onnistumisen elementtejä. Haasteltavat valittiin tähän kvalitatiiviseen tutkimukseen alkukartoituskyselyn perusteella 48 Porin yhteistoiminta-alueen koulun joukosta. Näissä kahdessa koulussa koulumatkaliikunta toteutui aktiivisemmin (70 – 80 %) ja välituntiliikunta oli monipuolista. Lisäksi välituntialueeseen ja –välineisiin oli panostettu ja liikunnan lisäämiseksi tehty yhteistyötä monien tahojen kanssa. Tutkimuksessa nostamme esiin koulun liikuntaan vaikuttavia edistäviä ja ehkäiseviä tekijöitä; taustatekijät, välituntiliikuntaan ja koulumatkaliikuntaan liittyvät tekijät.

Tutkimuksemme perusteella voidaan sanoa, että koulun liikunta-aktiivisuutta saadaan edistettyä monitasoisilla toimilla ja yhteistyöllä.

**TUTKIMUSTULOKSET**

Koulun liikuntavastaavat olivat itse halukkaita toimimaan liikuntavastaavina ja itse positiivisesti liikuntaan suhtautuvia. Opettajien innostuneisuus liikkumiseen tarttuu usein lapsiin (Karvinen 2008, 38 – 39).

*”Muita halukkaita ei ollut, tosin minä olin halukas. Olen ollut liikuntavastaavana jo vuosia” (ope 1)*

*”Vastaan koulussamme yläluokan (4-6lk) liikunnanopetuksesta, joten vastuu annettiin minulle” (ope 2)*

*”Kuljen itse pyörällä kouluun.” (ope 1)*

Liikuntavastaavat tarvitsevat tukea toiminnan edistämiseksi. Toimintaa jaksaa ylläpitää ja kehittää, kun saa hyväksyntää ja tarvittaessa taustatukea työyhteisöltä ja lasten perheiltä. Seuraavissa opetussuunnitelmien perusteissa tulee liikunnan rooli näkyä koulun yhteisenä tehtävänä (Karvinen 2008, 34).

*”Tää on ihan kivaa hommaa. Suhtautuminenkin on ollut positiivista kaikilta osapuolilta. Kaikki ovat mukana eri projekteissa; opettajat tulee kouluun pyörällä, kun on pyöräilypäivä, keittäjä tekee tarvittaessa ilman mitään purnausta eväitä jne. Jos näin ei olisi, en ehkä olisi itsekään näin innostunut.” (ope 2)*

*”Kun vanhempainillassa sovimme lukuvuoden teemaksi välitunti- ja koulumatkaliikunnan edistämisen, suurin osa vanhemmista oli silloin paikalla ja saimme puolellemme hyväksyviä kommentteja ja kannustusta aiheeseen. Se tuntuu hyvältä.” (ope 1)*

*”Ja silloin kun aika tuntuu olevan kortilla, apua saa tarvittaessa esimerkiksi kouluvastaajalta” (ope 1)*

*”Maininta liikunnan kehittämisestä toimintasuunnitelmassa olisi hyvä, sillain ympäröivästi, jotta säilyy tietty joustavuus toimia tilainten mukaan” (ope 1)*

*”Meillä on liikunta mainittu toimintasuunnitelmassa, että koulun toiminta on lasten liikkumiseen aktivoivaa ja kannustavaa niin välituntien kuin koulumatkojenkin puolesta. Ihan hyvä juttu. Tähän voi sitten liikunnan eri hankinnoissa hyvin vedota.” (ope 2)*

Tärkeää on mahdollisuus osallistua koulutuksiin. Käytännönläheiset, konkreettiset ”ohjeet” ovat toimiva keino saada aikaan liikunnan aktivointia. Luokanopettajan koulutuksessa liikunnan osuus on vähäinen. Karvinen (2008, 34) näkee tärkeäksi paitsi luokanopettajien liikunnan opetuksen lisäämisen, myös työssä oleville opettajille järjestettävän liikunnan lisä- ja täydennyskoulutuksen.

*”Osallistuin opettajille suunnattuun koulutukseen ”Liikunta koulun toimintakulttuurin kehittäjänä” koulutukseen ja sieltä olen saanut paljon hyviä vinkkejä. Tällaiset koulutuksen ovat hedelmällisiä. Jo sekin tieto, että muut painii samojen asioiden parissa, auttaa vastaavana toimimisessa. Ei tarvi kokea olevansa onneton, kun ei aina ideoita synny omasta takaa tai onnistu.” (ope 1)*

*”Minäkin osallistuin samaan koulutukseen. Se oli erittäin herättelevä varsinkin välituntiliikunnan osalta. Ollaan otettu käytäntöön joitakin juttuja; leikkejä ja sellasii. Koulutuksissa saa jutella muiden kanssa ihan vapaasti ja ihan käytännön asioiden hoitoon hyviä neuvoja” (ope 2)*

*”Liikunnan lisäämiseksi saa paljon tukea ja materiaalia myös muualta. Onneksi. Sekin tekee työn helpommaksi, vaikka taitoakin on jo omasta takaa kertynyt.” (ope 1)*

*”HYVIS – hankkeen toiminta ei oikeen sytyttänyt. Ne kävivät laskemassa meidän liikuntavälineet ja ravitsemusterapeutti piti ihan hyvän luennon, siellä mainittiin liikunnan merkityksestä eri yhteyksissä. Ihan jees nämä, mutta ei se toimintaa oikeastaan muuttanut mitenkään.” (ope 1)*

*”Hankkeelta olisin toivonut vierailukäyntejä oppilaille.” (ope 2)*

*”Hankkeesta jäi sellainen tuntu, että hanke on tärkeämpi kuin käytännön toimet. Selasta irrallista toimintaa, pakkoa tulla – äkkiä pois, nopea kotiin pääsy tavoitteena. Ei tälläne toiminta edistä mitään.” (ope 1)*

## Välituntiliikunta

Välituntiliikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa liikuntavälineet ja piha-alue. Välineiden monipuolisuus lisää liikuntaa samoin moninainen ja riittävän iso piha-alue. Turvallisuustekijät kuitenkin rajoittavat koulun välituntialuetta ja näin liikunnan mahdollisuuksia ja aktiivisuutta.

*”Välitunneille tuli lisää säpinää, kun saatiin liikuntavälinepaketti eli välineistö täydentyi.” (ope 2)*

*”Pienen koulun välinevarasto ei ole ihan jokaiseen lajiin, se on suppea. Lisäksi oppilasmäärän vähäisyys (24 oppilasta) estää monien leikkien samanaikaisen vetämisen.” (ope 2)*

*”Tavaroiden palauttamiseen oikeille paikoille jouduimme muutaman kerran puuttumaan tiukemmin, mutta muuten asiat ovat sujuneet hyvin. Välituntivalvojalta vaaditaan aktiivisilla välkillä enemmän tarkkaavaisuutta ja ensiaputaitoja, sillä pieniä naarmuja syntyy hieman enemmän leikkien vauhdissa.” (ope 2)*

*”Ruokavälitunnilla aluetta on laajennettu kokeiluluonteisesti lisäämällä valvontaa. Silloin lapset pääsee nurmelle ja puistoon. Innolla ne sinne meneekin. Leikit on ak-*

*tiivisempia myös passiivisten osalta. Ja näillä välitunneilla erilaisia välineitäkin on annettu enemmän lasten käyttöön.” (ope 1)*

*”Välituntiaktiivisuutta lisää iso piha, missä lapsilla on tilaa liikkua. Meillä on paljon ja monipuolisesti kiinteää välineistöä mm. kaukalo, koris- ja pesiskenttä, pururata käytössä. Mahdollisuudet liikkumiseen on olemassa.” (ope 2)*

*”Valvonnan puute ja turvallisuusmääräykset rajoittavat välituntiliikuntaa. Meillä on nurmi ja puisto koulun takana, mutta valvoja pitäisi olla enemmän, jotta niitä tiloja voisi joka välitunti hyödyntää. Samoin on välineiden kanssa, täytyisi olla useampia opettajia valvomassa, että välineet palautuisivat.” (ope 1)*

Liikunta-aktiivisissa kouluissa järjestetään useita tapahtumia ja tempauksia. Erilaiset teemapäivät ja aktivointiviikot innostavat oppilaita omatoimiseen välituntiliikuntaan. Passiivisten lasten liikuntaan mukaan saaminen on ongelmallista myös muuten aktiivisissa kouluissa.

*Meillähän on ollut hiihtokirjasto, rullaluistin lainaamo, olemme osallistuneet liikuntaseikkailuun ja Unisef -kävelyyn useimpia vuosia. Kun lapset pääsevät kokeilemaan eri liikuntamuotoja, ne innostuvat muutenkin liikkumaan. Keksivät uusia leikkejä itse. (ope 1)*

*”Koulumme osallistui mm. Vipinää välkälle- tapahtumaan sekä kuten Nuoren Suomen liikuntaseikkailuun. Talvella koulullamme vieraili hiihtovälinekirjasto. Lisäksi osallistuimme miljoona koppia viikolle toukokuun alussa. Lapset lähtee näihin innokkaasti mukaan ja välitunneilla liikutaan taas innokkaammin.” (ope 2)* *”Meillä on käynyt eri seurojen edustajia ohjusta antamassa. Ne on ollut antoisia, lapset innostuneet ihan eri tavalla kuin open ohjauksessa ja ne pelit ovat sitten näkyneet ja jatkuneet myös välitunneilla.” (ope 1)*

*”Meilläkin on käynyt eri seuroista lajiohjaajia ja ne ovat olleet mielestäni ihan herrättäviä ja innostavia toimintamuotoja kokonaisuudessaan”.(ope 2)*

*”Leikitimme uusia leikkejä ja ideoimme aktiivisuutta myös esim. TET-oppilaiden harjoitteluviikoilla. Tällainen tehoviikko ohjattua liikuntaa piristää välitunteja. Niitä pyrimme järjestämään muutamia kertoja vuodessa.” (ope 2)*

*”Osa ideoista, joita liikuntaan yleensä saadaan, on hieman yliaktiivisia ns. vähemmän liikkuville lapsille. Ei aktivoi passiivisia eikä välttämättä sovi kouluympäristöön. Meille kävi amerikkalaisessa jalkapallossa lähinnä tapaturmia.” (ope 2)*

*”Ihan kaikkia oppilaita ei kaikkiin leikkeihin mukaan ole saatu. Ideoita passiivisempien aktivointiin tarvittaisiin lisää.” (ope 1)*

Jatkuvaa ja säännöllistä ohjausta välituntiliikuntaan ei kaivattu. Opettajat haluavat välituntien aikana oppilaille tilaa mielikuvituksen käyttöön ja näkivät tärkeäksi opettajien tauon tarpeellisuuden.

*”Lapset leikkivät leikkejään omatoimisesti, ei suunnitelmallisesti tai ohjatusti. Lapsetkin tarvitsevat tauon vanhempien ohjailusta. Niiden täytyy saada käyttää omaa mielikuvitustaan ja touhuta ikäkauteen liittyviä asioita omanikäisten kanssa, vapaasti. Jaksamista varten ne välkät on.” (ope 1)*

*”Jatkuva ohjaaminen on lapsia lannistavaa ja uuvuttaa opettajan, lasten omatoimisuus vaan vähenee. Ne haluaa kehittää leikkejä ja tehdä niistä omien sääntöjen mukaisia.” (ope 2)*

*”Liika ohjattu toiminta on pakkopullaa sekä opettajille että oppilaille – siihen en ryhtyisi.” (ope 1)*

*”Joku ulkopuolinen ohjaaja, joka leikittää lapsia tai opettaa heitä käyttämään uusia välineitä, aktivoi välitunteja. Lapset osaavat kyllä omatoimisesti hyödyntää ja kehitellä toimintojaan. Opettajat voisivat vain seurata ja napata vinkkejä vaikka liikunta-tunneille.” (ope 1)*

### Koulumatkaliikunta

Koulumatkan pituus tai turvallisuus ei näissä kouluissa näyttänyt vaikuttavan merkittävästi koulumatkojen liikkumiseen kävellen tai pyörällä. Sen sijaan kavereiden vaikutus nousi tärkeämmäksi tekijäksi.

*”Suurin osa oppilaista on kulkenut pyörällä kouluun jo vuosia, jopa 10 km päässä asuvat tulevat omaehtoisesti kouluun pyörällä. Nämä pitkämatkalaiset ylittävät pari isoa maantietä matkalla ja viimeisimmät kilometrit on mutkaista tienreunaa. Turvallisuustekijät ei vaikuta, eihän meidän kouluun kukaan tulisi pyörällä, jos se vaikuttaisi.” (ope 1)*

*”Koulumatkaliikunta oli toteutunut varsin monella polkupyörän, jalkojen tai potkukelkan avulla, vaikkei kouluun kevyenliikenteen väyliä olekaan.” (ope 2)*

*”Ne kaverit vaikuttaa eniten. Vaikka lapsi olisi kuinka liikunnallinen, mutta kavereita ei liikunta kiinnosta, aktiivinenkin passivoituu.” (ope 1)*

*”Kovat pakkaset, liukkaus ja lumisade / runsaslumisuus vähentää koululle pyörällä tuloa pidempimatkalaisilla. Ne kenellä on kilsa tai kaksi kouluun, tulee kyllä pyörällä tai kävellen pahemmallakin säällä.” (ope 1)*

*”Kuljetusoppilaiden aktiivisuus on todetusti heistä riippumatonta. Kaveriporukan passiivisuus liikkumiseen voi passivoida myös aktiivisemmän oppilaan.” (ope 2)*

Koulun ja kodin välinen yhteistyö tukee koulumatkaliikunnan toteutumista. Lisäksi koulun omalla esimerkillä, liikuntakulttuurilla on vaikutusta oppilaiden aktiivisuuteen.

*”Meillä on käynyt poliisi puhumassa liikuntaturvallisuudesta oppilaille. Se on rauhoittanut vanhempia, varsinkin nuorempien oppilaiden vanhempien asenne on positiivisempi koulumatkaa kohtaa tällaisen tempauksen jälkeen.” (ope 1)*

*”Olemme pitäneet pyöräilypäiviä mm. taitoajo innosti lapsia ja liikenneturvallisuusviikkoja (kerrattiin liikennesääntöjä ja -merkkejä) sekä hiihtopäiviä, jolloin oppilaita kannustettiin tulemaan kävellen tai hiihtäen kouluun. Musta ne ovat herätelleet vanhempia huomaamaan koululiikuntamahdollisuuksia.” (ope 2)*

*”Tietysti, kun vanhempainilloissa puhutaan esim. kouluun liikkumisesta kävellen tai pyörällä, se ehkäisee vanhempien autolla kuljettamista. Joku passiivisempi voidaan saada liikkeelle.” (ope 1)*

*”Kotoa tuleva kannustus, koulun ja opettajien näyttämä liikkumisen malli sekä eniten varmaan luokkakavereiden aktiivisuus ja olemus vaikuttavat koulumatkojen kulkemiseen. Vanhemmat ovat liikuntaan kannustamisessa hyvin mukana, ainakin sellainen olo on vanhempainillasta jäänyt.” (ope 2)*

*”Me myös liikutaan pyörällä koulusta moneen paikkaan: kirkkoon, liikuntapaikkoihin jne – näistä ilmoitetaan etukäteen ja kaikkia velvoitetaan tulemaan kouluun pyörällä tai ainakin pyörä pitää olla koulupäivän aikana käytössä. Tämä on tietynlaista asennekasvatusta, mallin näyttöä. Sillä on silti mun mielestä pienempi vaikutus kuin niillä kavereilla.” (ope 1)*