

Toimenpiteet nuorten liikkumisen lisäämiseksi

Jonna Kaverinen, Pohjois-Karjalan liikunta

Reeta Raimoaho, Siun sote

Maakuntaliiton HYTE-foorumi 3.6.2025

- HYTE-foorumissa mukana kuntien, hyvinvointialueen, järjestöjen, seurakuntien ja eri viranomaistahojen henkilöstöä.
- Päivän aikana käsiteltiin kolmea teemaa:
 1. Elintavat – arjen valinnat
 2. Työkykyisyys
 3. Yli 65-vuotaiden toimintakyky
- Teemoihin liittyvissä työpajoissa etsittiin konkreettisia toimenpiteitä teemoihin liittyen mm. työllisyyden, asumisen, liikkumisen, ympäristön, osallisuuden sekä liikunta-, koulutus -, kulttuuri-, sosiaali- ja terveyspalveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa.
- Taustalla on Pohjois-Karjalan rahoitukseen vaikuttavat hyte-kertoimet ja niihin liittyvät indikaattorit. Päivän ohjelma liitteenä.



Miten nuoret liikkuu Pohjois-Karjalassa?

8. ja 9. luokan oppilaat

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat

2017: 18,5 %
2023: 23,2 %
Koko Suomi 2023: 25,4 %

Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa

2017: 25,5 %
2023: 28,7 %
Koko Suomi 2023: 27 %

Heikko fyysinen toimintakyky MOVE!-mittausten mukaan (8. luokan oppilaat)

2018: 39,8 %
2023: 41 %
Koko Suomi 2023: 40,1 %

Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat

2017: 13,2 %
2023: 18,3 %
Koko Suomi 2023: 19,5 %

Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa

2017: 23,9 %
2023: 29,1 %
Koko Suomi 2023: 25,8 %

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus

2017: 13,8 %
2023: 21 %
Koko Suomi 2023: 21 %

Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat

2017: 11,3 %
2023: 15,9 %
Koko Suomi 2023: 17,4 %

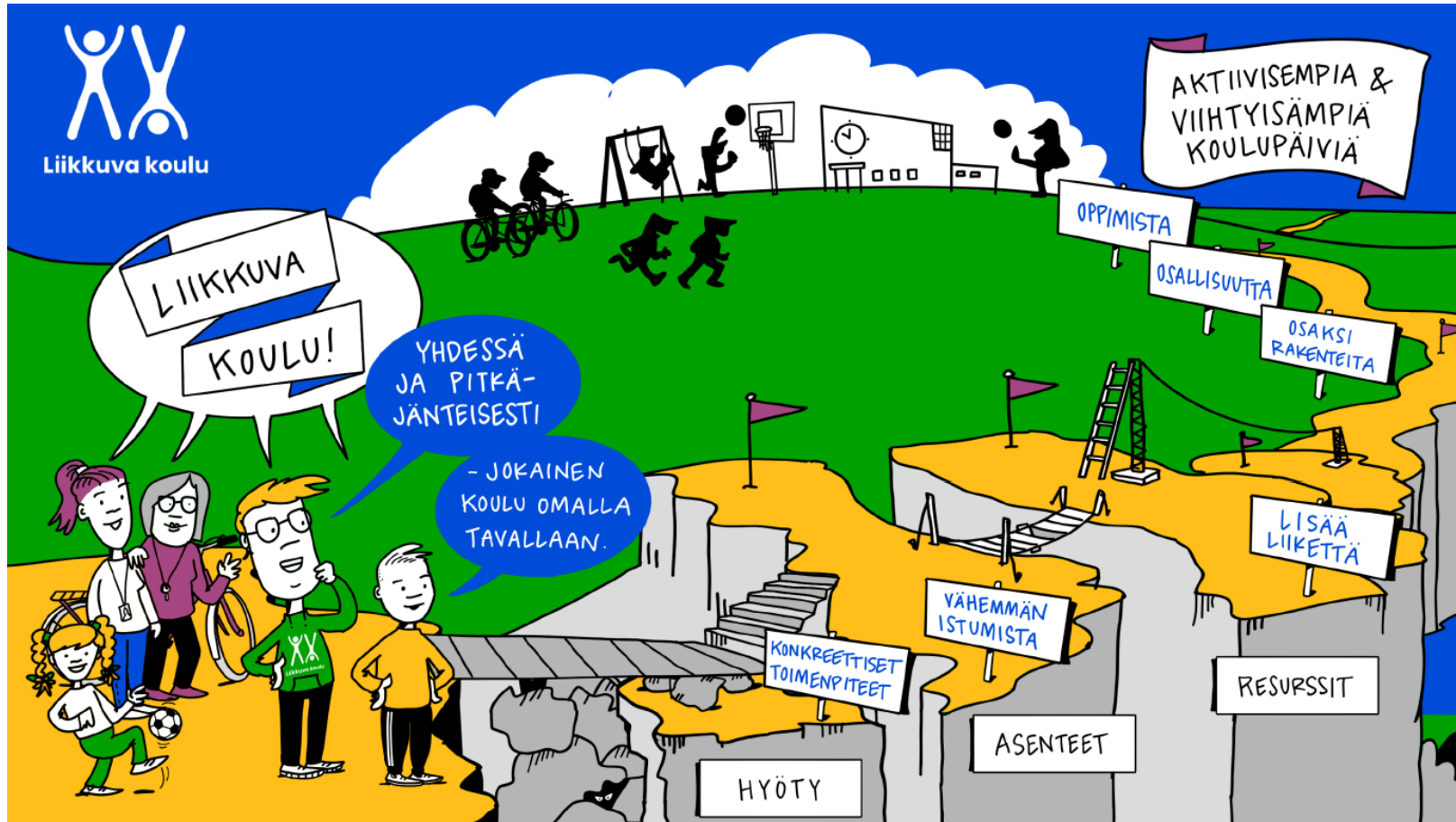
Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa

2017: 39,1 %
2023: 40,4 %
Koko Suomi 2023: 40,1 %

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus

2017: 9,6 %
2023: 14,4 %
Koko Suomi 2023: 18 %

Liikkuva koulu -ohjelma



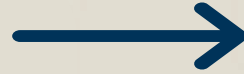
Suomi liikkeelle –ohjelman Liikkuva koulu ja Move! -kehittämisyavustukset Pohjois-Karjalassa

- Heinäveden perusopetuksen liikkuva koulu
- Liikkuva koulu ja MOVE! Joensuu 2025-2026
 - KOULU-PT, liikuntaneuvontaa, Liikkuva koulu –toiminnan kehittäminen kaikilla kouluilla
- Move4Youth – Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn kehittäminen Kiteellä
 - KOULU-PT, liikuntaneuvontaa, välituntitoimintaa kaikilla kouluilla
- MOVE Kontiolahti
 - KOULU-PT, liikuntaneuvontaa 5-9 luokkalaisille, välituntitoimintaa erityisesti yläkouluilla
- Liikettä koulupäivään / Liperi
 - KOULU-PT, liikuntaneuvontaa, Liikkuva koulu –toiminnan kehittäminen kaikilla kouluilla
- Move-piruetti Tohmajärvellä

Kysymys, mikä pitäisi ratkaista



"Miten rakennamme
ympäristön, jossa NUORTEN on
helppo liikkua koulussa /
arjessaan – ilman painetta,
häpeää tai syrjintää?"



Ideointi:

Mikä saisi sinun liikkumaan / mikä
kannustaa nuoria liikkumaan?
Kirjaa 1-2 toimenpidettä Padlet-
alustalle



Esittely:

Käydään kaikki toimenpiteet läpi
yhdessä

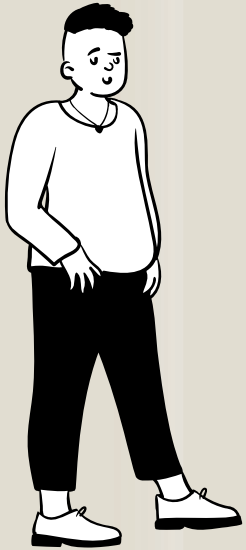


Valitseminen:

Äänestetään paras toimenpide



"Miten rakennamme ympäristön, jossa NUORTEN on helppo liikkua koulussa / arjessaan – ilman painetta, häpeää tai syrjintää?"



- **Jatkotoimet**
 - **Vaihe 1.**
 - **Vaihe 2.**