

Vaikuttavaa elintapaohjausta ja omahoitoa

Etelä-Pohjanmaalla, Lapissa ja
Satakunnassa

RANUA 24.2.2026

Marja Kaasalainen, asiantuntija

Johanna Mourujärvi, asiantuntija



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin alueiden liiton
Lapin alueiden liiton
Lapin alueiden liiton



Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Terveystehti
-ohjelma

Vaikuttavaa elintapaohjausta ja omahoitoa Etelä-Pohjanmaalla, Lapissa ja Satakunnassa

- Vaikuttavaa elintapaohjausta ja omahoitoa Etelä-Pohjanmaalla, Lapissa ja Satakunnassa –hanke on saanut positiivisen rahoituspäätöksen Terveystieteiden tutkimuskeskus / Suomi liikkeelle -ohjelmasta (STM) 1.1.2026-31.3.2027 väliseksi ajaksi.
- Hankekonsortion muodostavat UKK-instituutti sekä Lapin, Etelä-Pohjanmaan ja Satakunnan hyvinvointialueet.
 - UKK-instituutti: hankkeen hallinnointi, vaikutusten arviointi ja viestintä
 - Lappi: lasten ja nuorten elintapaohjaus
 - Satakunta: nuorten aikuisten elintapaohjaus
 - Etelä-Pohjanmaa: aikuisten digitaalinen elintapaohjaus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjiinguovlu
Lappi pyeresatvaljeemkuovlu
Lappi pue'rrvääjjeemv'u'dd

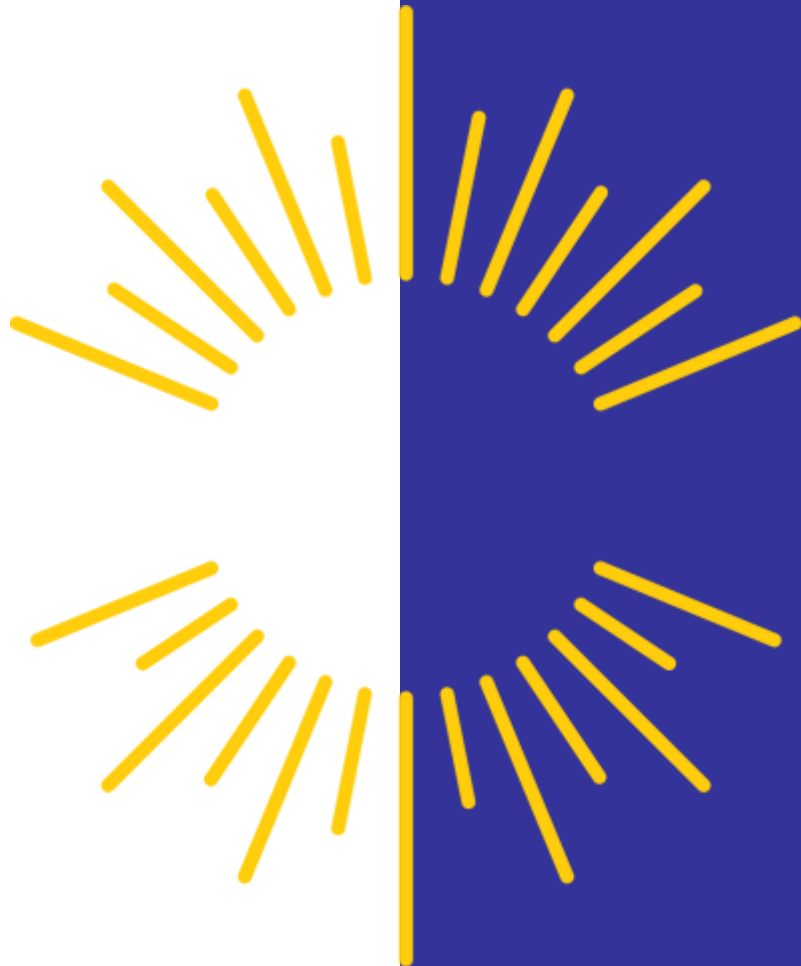
Terveystieteiden
-ohjelma



Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse



Tausta



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue

Lapin buroesveadjiinguovla
Lapin pyresatvaljeemkuovlu
Lapin pue'rrvääjjamvu'vdd

Miten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen ja nuoren hyvinvointiin?

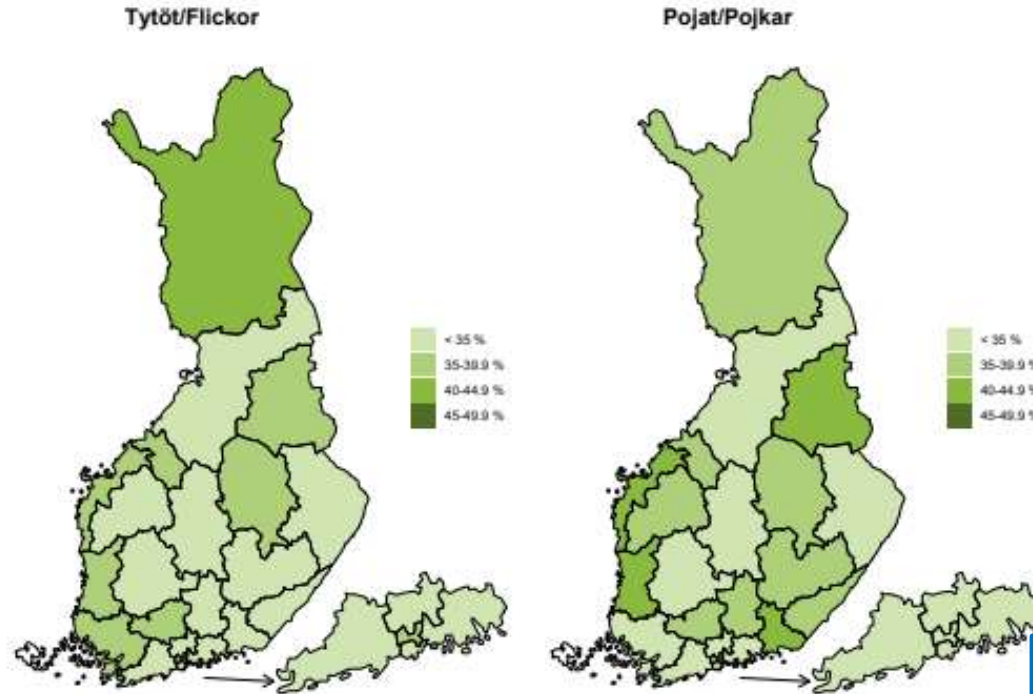


- **Motoriset taidot** ja **liikkuva elämäntapa** opitaan lapsuudessa
- Sydän ja verisuonisairauksien riskitekijät alkavat kasautua jo lapsuudessa
- Lapset, joilla oli enemmän paikallaanoloaikaa ja ruutuaikaa lapsuudessa, kokivat nuoruusiässä useammin **stressi- ja masennusoireita**. Enemmän liikkuvat lapset puolestaan kokivat vähemmän stressi- ja masennusoireita nuoruudessa. (Haapala ym.2025. Childhood Lifestyle Behaviors and Mental Health Symptoms in Adolescence)
- Runsaampi fyysinen aktiivisuus lapsuudessa on yhteydessä peruskoulun päättötodistuksen **korkeampaan keskiarvoon, alhaisempiin työttömyyskuukausien määrään ja korkeampiin ansiotuloihin**. (Kari J. Lifelong Physical Activity and Long-Term Labor Market Outcomes)

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: hyvinvointialueet 5. luokka

Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: välfärdsområdets 5. klass

Osuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.
Andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet.



Lappilaisten 5. luokan oppilaiden osuus, joiden toimintakyky on mahdollisesti terveystä kuluttavalla tai haittaavalla tasolla:

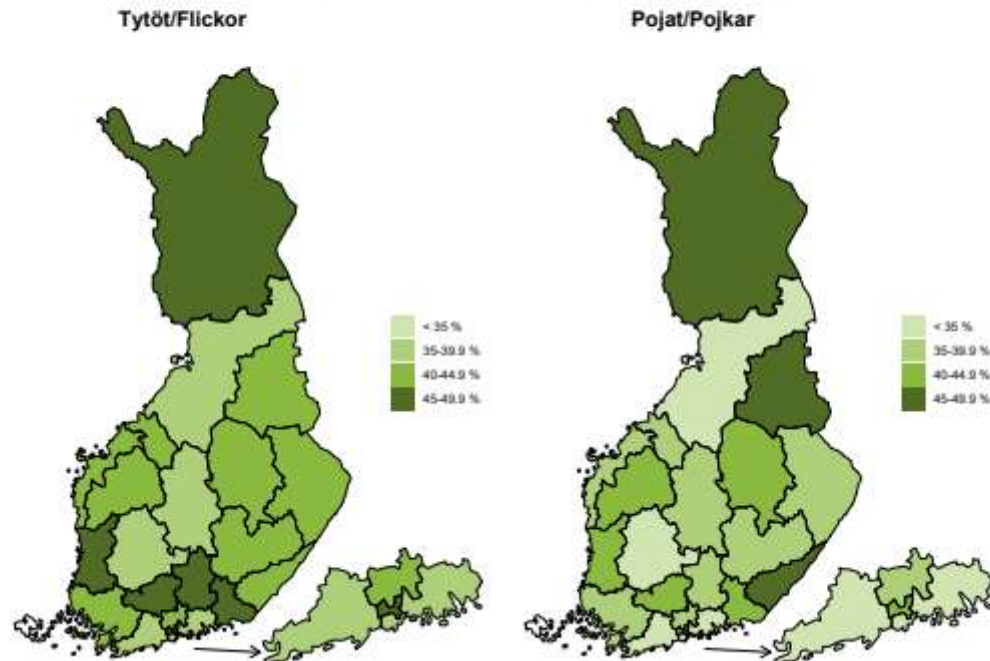
- Tytöt 41 % (koko maa 34 %)
- Pojat 37 % (koko maa 35,1 %)

Ylipainon esiintyvyys Lappi (koko maa):

- 2-6-vuotiaat 22,6 % (19,4 %)
- 7-12-vuotiaat 26,9 % (22,3 %)
- 13-16-vuotiailla 28,3 % (23,5 %)

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: hyvinvointialueet 8. luokka *Move!* Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: välfärdsområdets 8. klass

Osuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.
Andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet.



Lappilaisten 8. luokan oppilaiden osuus, joiden toimintakyky on mahdollisesti terveystä kuluttavalla tai haittaavalla tasolla:

- Tytöt 47 % (koko maa 41,8 %)
- Pojat 46,4 % (koko maa 37,4 %)

Ylipainon esiintyvyys Lappi (koko maa):

- 2-6-vuotiaat 22,6 % (19,4 %)
- 7-12-vuotiaat 26,9 % (22,3 %)
- 13-16-vuotiailla 28,3 % (23,5 %)

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: Ranua

Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: Ranua



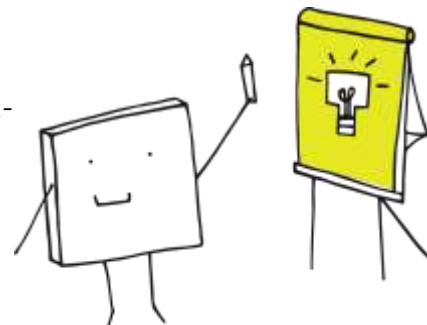
Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista: <https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478).

Resultatet beskriver den procentuella andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet. Vid beräkningen har alla delområden av den fysiska funktionsförmågan beaktats. Mer information om summaindikatorn för den fysiska funktionsförmågan: <https://www.sotkanet.fi> (indikatorerna 5477 och 5478).

Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	33.3 %	46.2 %	40.4 %
8. luokka/8. klass	23.1 %	59.1 %	39.6 %
molemmat luokat/båda klasserna	27.7 %	52.1 %	40 %

Työpaketit

- Pilottikuntien 5. ja 8. luokkalaisille järjestetään työpajat
- Toteutetaan kysely huoltajille tuen tarpeista ja ratkaisuehdotuksista lasten ja nuorten terveellisten elintapojen edistämiseksi
 - Tulokset huomioidaan koko konsortion vanhempainillassa (UKK-instituutti)
- Toteutetaan osaamistarvekysely terveydenhoitajille
 - Tulokset huomioidaan terveydenhoitajille suunnatussa koulutuksessa (UKK-instituutti) ja hankkeessa toteutettavissa mallinnuksissa
- Laaditaan hyvinvointialueen sisäinen lasten ja nuorten elintapaohjauksen ja ylipainon ehkäisyn toimintamalli
- Kehitetään alueellinen yhdyspintamalli lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen
- Kuvataan Move!- tulosten käsittelyprosessi opiskeluhooltotyöryhmiin



lapha.fi

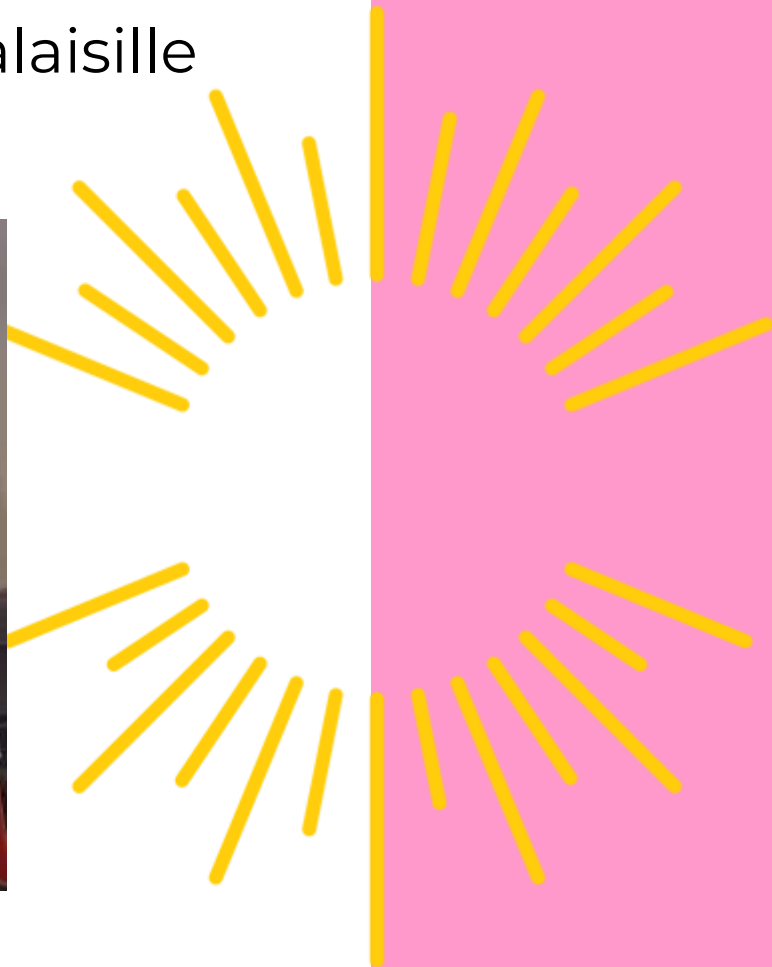
Lapin hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue

Terveydeksi
-ohjelma



Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Pilottikuntien 5. ja 8. luokkalaisille järjestetyt työpajat



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue

Lapin nuorisoyhteistyö

Lapin perusturajärjestelmä

Lapin palvelualue

Työpajoissa lasten esiin tuomia asioita elämäntapoihin liittyen

5. lk (73 oppilasta, 277 lappua)

1. Kysymys: Mikä tekee liikkumisesta mukavaa ja mikä motivoisi sinua lisäämään liikkumista arjessa?

- **Kaverit ja hyvä seura** ("kaverit", "perhe ja sisarukset", "hyvä ilmapiiri", "kannustavat ihmiset")
- **Mielekkäät ja oman näköiset harrastukset** ("omanlainen liikunta", "mieluisa laji", "tekee liikuntaa mistä tykkää")
- **Hauskuus, musiikki ja hyvä fiilis** ("musiikki", "nauru", "hyvä sää", "ei liian rankkaa")
- **Eläimet ja ulkoilu** ("lemmikit", "retkeily", "sää ja vuodenajat", "eläinten hoito")
- **Kannustus, tuki ja kokemus siitä, että saa yrittää ilman pelkoa** ("kannustavat aikuiset", "tavoitteellisuus", "onnistumisen tunne", "ei moitita vaikka mokaa")

Ranua: (14 oppilasta, 48 lappua)

- **Sosiaalisuus ja yhdessä tekeminen** (esim. "jos voi olla perheen kanssa kun on kävelyllä")
- **Mielekkyys, hauskuus ja omat kiinnostuksen kohteet** (esim. "kun keksii esim. jonkun hauskan leikin")
- **Musiikki, rauhallisuus ja oma tahti** (esim. "jos saa kunnella musiikkia kuulokkeilla kun liikkuu")



Työpajoissa lasten esiin tuomia asioita elämäntapoihin liittyen

5. lk (73 oppilasta, 181 lappua)

2. Kysymys: Miten toivoisit aikuisten puhuvan sinulle ruoasta, liikkumisesta ja unesta?

- **Kannustavasti, ei pakottamalla** ("kannustavasti", "ei jankuteta", "kehotetaan", "ei pakoteta nukkumaan")
- **Ystävällisesti ja kunnioittavasti, hyvällä äänensävyllä** ("kiltisti", "rakentavasti", "että se kuulostaa terveeltä ja tärkeältä")
- **Lapsen/nuoren toiveiden ja yksilöllisyyden huomioiminen** ("kysyä mitä haluaa syödä", "muista, että yrität parhaasi", "haluan tehdä ite sitä liikuntaa")
- **Tiedon antaminen ja terveellisten valintojen perusteleminen** ("neuvottaisiin enemmän syömisen tärkeyttä", "liikunta on tärkeää, kunto pysyy hyvänä", "uni auttaa keskittymään ja jaksamaan")
- **Arjen myönteiset rutiinit ja hyvän mielen ideat** ("mieliruokapäivä", "ulkoillaan yhdessä", "jos on väsy, saa levätä")

Ranua: (14 oppilasta, 25 lappua)

- **Kannustava ja kunnioittava vuorovaikutus** (esim. "kannusta liikkumaan")
- **Itsemääräämisoikeus arjen valinnoissa** (esim. "että lapsella on kans vapaa-aikaa")
- **Hyvinvoinnin tukeminen** (ruoka, liikunta, uni, ulkoilu) (esim. "vanhemmat puhuisi ruuan määrästä ja unesta")

Työpajoissa lasten esiin tuomia asioita elämäntapoihin liittyen

5. lk (73 oppilasta, 247 lappua)

3. Kysymys: Mitä kannustavaa sanoisit kehollesi ja itsellesi, jos saisit puhua sille vapaasti?

- **Itsensä hyväksyminen ja riittävyys** ("ole oma itsesi", "olet hyvä juuri sellaisena kuin olet", "olet ainutlaatuinen")
- **Rohkeus ja itseluottamus** ("ole rohkea", "uskalla kokeilla", "sä pystyt siihen")
- **Liikkumisen ilo ja aktiivisuus** ("jatka samaan malliin liikkumista", "yritä liikkua", "osaan harrastaa")
- **Terveystä huolehtiminen** ("muista nukkua", "syö hyvin", "kiitos että olen terve")
- **Kiitollisuus kehoa kohtaan** ("kiitos keho", "kiitos että voin liikkua", "olen kiitollinen terveestä kehosta")

Ranua: (14 oppilasta, 37 lappua)

- **Kiitollisuus terveestä ja toimintakykyisestä kehosta** (esim. "kiitos, kun ei ole vammoja")
- **Liikkumisen mahdollisuus ja kannustaminen liikkumaan** (esim. "kiitos, että pystyn pelata jääkiekkoa")
- **Hyvinvointi ja itsestä huolehtiminen** (uni, mieli, jaksaminen) (esim. "kiitos, kun tykkään olla ulkona")



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue

Lapin hyvinvointialue

Lapin hyvinvointialue

Lapin hyvinvointialue

Työpajoissa lasten esiin tuomia asioita elämäntapoihin liittyen

8. lk (64 oppilasta, 179 lappua)

1. Kysymys: Mikä tekee liikkumisesta mukavaa ja mikä motivoisi sinua lisäämään liikkumista arjessa?

- **Kaverit, yhteisöllisyys ja hyvä ilmapiiri** ("kaverit", "yhdessä tekeminen", "hyvä joukkuehenki")
- **Musiikki, fiilis ja hyvä mieli** ("musiikki", "hyvä olo liikkumisen jälkeen", "energia")
- **Harrastus, kilpailullisuus ja kehittyminen** ("harrastus josta tykkää", "tavoitteet", "turnaukset")
- **Luonto, sää ja ympäristö** ("maisemat", "hyvä ilma", "hyvä liikkumisympäristö")
- **Lemmikit ja arjen helppo liikkuminen** ("koiran kanssa ulkoilu", "kävely", "matalan kynnyksen liikkuminen")

Ranua: (16 oppilasta, 36 lappua)

- **Liikkumisen ilo, motivaatio ja omaehtoisuus** (esim. "liikkuminen ei aiheuta suorituspaineita")
- **Sosiaalinen tuki ja mukava seura** (esim. "ulkoilu kavereiden kanssa")
- **Hyvinvointiin ja ruokaan liittyvät tekijät** (esim. "ei lihavoidu")

Työpajoissa lasten esiin tuomia asioita elämäntapoihin liittyen

8. lk (64 oppilasta, 96 lappua)

2. Kysymys: Miten toivoisit sinulle puhuttavan ruoasta, liikkumisesta ja unesta?

- **Kannustava, positiivinen ja lempeä puhetapa** ("kivasti", "ymmärtäväisesti", "ei pelotellen")
- **Tärkeyden ja hyötyjen korostaminen** (ei uhkakuvia) ("ne ovat tärkeitä", "että se on hyväksi", "että sitä tarvitsee")
- **Selkeä, konkreettinen ja käytännöllinen ohjaus** ("neuvoja", "paljonko täytyy liikkua ja syödä jotta keho on terve", "annettaisiin vinkkejä miten niitä voitais parantaa")
- **Ei suurta numeroa – normaali ja arkinen keskustelu** ("normaalisti", "ei tee liian isoa numeroa asiasta", "ei pelottelemalla")
- **Luontevat ja turvalliset puhujat** ("vanhemmat", "opettaja", "kouluterkkari")

Ranua: (16 oppilasta, 24 lappua)

- **Myönteinen ja kannustava ote** (esim. "kannustavasti, muttei liian")
- **Ymmärtäväinen ja ei-tuomitsena tapa kohdata** (esim. "ei painostavasti (ei pakota, mutta kehottaa)")
- **Ei liioittelua – faktoja, mutta maltilla** (esim. "ei mennä faktojen yli esim. siis liioitella")

Työpajoissa lasten esiin tuomia asioita elämäntapoihin liittyen

8. lk (64 oppilasta, 127 lappua)

3. Kysymys: Kerro millainen keho mielestäsi on hyvinvoiva ja terve?

- **Keho, joka jaksaa arjessa ja liikkumisessa** ("jaksaa", "ei hengästy heti", "vetreä")
- **Terveelliset elämäntavat: uni, ruoka ja säännöllinen liikunta** ("syö terveellisesti", "riittävä uni", "liiku säännöllisesti")
- **Terveys ja vastustuskyky** ("ei satu", "hyvä vastustuskyky", "alkoholiton/päihteetön")
- **Hyvä olo omassa kehossa ja mielenterveys** ("tuntuu omalta", "itsevarma", "ei ärsyynny helposti")
- **Kehosta huolehtiminen ja lepo** ("pidetään huolta", "muista levätä", "hygienia kunnossa")

Ranua: (16 oppilasta, 25 lappua)

- **Arjen jaksaminen ja toimintakyky** (esim. "niin, että jaksaa päivän askareet")
- **Hyvä fyysinen kunto ja vastustuskyky** (esim. "ei tule sairaaksi useasti")
- **Hyvä olo omassa kehossa ja itsensä hyväksyntä** (esim. "keho johon on tyytyväinen")

Laphan hanketiimi:

**Johanna, Marja, Miia ja
Tuula**

johanna.mourujarvi@lapha.fi

040 756 4173

marja.kaasalainen@lapha.fi

040 573 3240

miia.lansitie@lapha.fi

040 514 7676

tuula.valkola@lapha.fi

040 168 7019

Terveysteksi
-ohjelma



Lapin hyvinvointialue
Lapin aluehallintovirasto
Lapin aluehallintovirasto
Lapin aluehallintovirasto



Vastaathan kyselyyn! Kiitos!



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue

Lapin hyvinvointialue

Lapin hyvinvointialue

Lapin hyvinvointialue