 Koululle täytettäväksi jäävät kohdat on ehdotuksessa merkattu keltaisella pohjavärillä:

**Move!-mittaukset**

Hyvä oppilaan kotiväki,

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti 5. ja 8. luokan oppilaille toteutetaan liikunnassa fyysisen toimintakyvyn valtakunnalliset Move!-mittaukset, joiden keskeisenä tavoitteena on kannustaa oppilaita omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Fyysisellä toimintakyvyllä on yhteys oppilaan terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen. 

**Koulullamme mittaukset järjestetään x.x.20xx**

Move! mittaa fyysisiä ominaisuuksia (kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta) sekä liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja, jotka tukevat oppilaiden selviytymistä normaalin arkielämän fyysisistä haasteista ja kuormitteista. Näitä ovat esimerkiksi koulumatkan kulkeminen sekä harrastusvälineiden kantaminen omin voimin. Kyse ei ole urheilullisista suorituskyvyn mittareista. Haluamme korostaa sitä, että Move!-mittauksissa on tarkoituksena pyrkiä vain omaan parhaaseensa, ei kilpailla luokkakavereiden kanssa.

Move!-tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteena, vaan niitä hyödynnetään oppilaan yksilöllisessä tukemisessa sekä opetuksen että koulun toiminnan suunnittelussa. Lisäksi tulokset huomioidaan huoltajien suostumuksella laajoissa terveystarkastuksissa. Tulokset myös kirjataan ilman henkilökohtaisia tunnistetietoja valtakunnalliseen rekisteriin, jonka avulla voidaan seurata toimintakyvyn paikallista, maakunnallista, ja valtakunnallista kehitystä. Voit tutustua järjestelmän tietoihin osoitteessa: [www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi/) .

**MITTAUKSIIN LIITTYVIÄ OHJEITA:**

1. **Pyydämme Teitä ilmoittamaan meille sellaisista** **oppilaan terveyteen liittyvistä seikoista, joilla voi olla vaikutusta Move!-mittausten turvalliseen suorittamiseen**. Aivan kuten normaaleille liikuntatunneille, myöskään mittauksiin ei saa osallistua sairaana.
2. Voitte tutustua etukäteen Move!-järjestelmään, mittausosioihin sekä mallivideoihin täällä: <https://www.oph.fi/fi/move> .
3. Mittaukseen varustaudutaan normaalilla liikuntavarustuksella. Mikäli oppilas ei voi osallistua Move!-mittauksiin varsinaisena mittauspäivänä, niin järjestämme uusintamittauksen x.x.20xx klo x
4. Mittausten jälkeen oppilas tuo Move!-tuloskortin kotiin yhdessä tarkasteltavaksi. Suosittelemme, että keskustelette kannustavasti lapsenne kanssa mittauskokemuksesta, tuloksista sekä mahdollisista toimenpiteistä.
5. Huoltajan suostumuksella tuloksia hyödynnetään laajoissa terveystarkastuksissa kouluterveydenhoitajan ja/tai koululääkärin toimesta. 5. ja 8. -luokkalaisen huoltaja on täyttänyt lukuvuoden alussa Oppilaan tiedot -lomakkeen Wilmassa, jossa Move! -mittaustulosten tiedonsiirtolupaa koulusta kouluterveydenhuollon käyttöön on kysytty.
6. Mittaustuloksia käytetään oppilaiden motivointiin, vahvuuksien ja kehitettävien osa-alueiden osoittamiseen, kehityksen seuraamiseen sekä oppilaiden ohjaamiseen liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Koko koulun tuloksia käytetään koulupäivän aikaisen liikunnan suunnitteluun oppilaita osallistaen.

**ARJEN AKTIIVISUUS**

Huoltajien rooli liikkumiseen kannustamisessa ja mittauksiin valmistautumisessa on tärkeä. Aikuinen on lapsen liikkeen tärkein mahdollistaja ja esimerkki. Mittauksista kannustavasti, rohkaisevasti ja positiiviseen sävyyn puhuminen vaikuttaa myös lapsen suhtautumiseen.

Tutkitusti valtaosa koululaisista liikkuu hyvinvointinsa näkökulmasta liian vähän. Liikkumisen tulisi olla päivittäistä ja sitä on mahdollista lisätä pienillä arjen valinnoilla. Liikkuminen ei ole joko tai, se ei vaadi aina rahaa, erillistä aikaa tai ohjattua liikuntaa. Liikkua voi missä ja milloin vain. Koulumatkan voi kulkea aktiivisesti, voi valita portaat hissin sijaan tai mennä ohjattuihin harrastuksiin pyörällä. Nämä kaikki tukevat lapsen fyysistä toimintakykyä ja arjessa jaksamista. Turussa on runsaasti jopa täysin maksuttomia tai edullisia mahdollisuuksia liikkumiseen niin arjessa koulupäivinä kuin vapaa-ajallakin.

Mikäli teillä on kysymyksiä koskien Move!-mittauksia, niin ottakaa meihin opettajiin yhteyttä.

Terveisin

Move!-mittaukista vastaavat opettajat xxxx & xxxx