De punkter som ska fyllas i av skolan har i förslaget markerats med gul bottenfärg:

**Move! -mätningar**

Bästa skolelevs familj,

I enlighet med grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen genomförs för elever i årskurs 5 och 8 riksomfattande Move! -mätningarna av den fysiska funktionsförmågan under gymnastiklektionerna. Det centrala målet med mätningarna är att uppmuntra eleverna att sköta sin fysiska funktionsförmåga på egen hand. Den fysiska funktionsförmågan har samband med elevens hälsa, välbefinnande och lärande.

**I vår skola ordnas mätningarna x.x.20xx**

Move! mäter fysiska egenskaper (uthållighet, styrka, hastighet, rörlighet) samt rörelse-, balans- och redskapshanteringsfärdigheter som stöder elevernas förmåga att klara de fysiska utmaningarna och belastningarna i det normala vardagslivet. Sådana är till exempel skolvägen och att själv bära sin hobbyutrustning. Det är inte fråga om sportiga prestandamätare. Vi vill betona att syftet med Move! -mätningarna är att eleverna endast ska försöka sitt bästa, inte att tävla med klasskamraterna.

Move! - resultaten används inte som grund för bedömning av eleven, utan de används för att stöda eleven individuellt både i undervisningen och i planeringen av skolans verksamhet. Dessutom beaktas resultaten med vårdnadshavarnas samtycke i de omfattande hälsoundersökningarna. Resultaten registreras också utan personliga identifikationsuppgifter i ett riksomfattande register med hjälp av vilket man kan följa den lokala, regionala och riksomfattande utvecklingen av funktionsförmågan. Du kan bekanta dig med uppgifterna i systemet på adressen:[www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi/) .

**ANVISNINGAR FÖR MÄTNINGARNA:**

1. **Vi ber Er meddela oss om sådant som rör elevens hälsa som kan påverka Move! -mätningarnas genomförande på ett säkert sätt**. Precis som i normala gymnastiklektioner får man inte heller delta i mätningar när man är sjuk.
2. Ni kan i förväg bekanta er med Move! -systemet, de olika mätningarna och modellexempelvideorna här: <https://www.oph.fi/sv/move>.
3. Eleven förbereder sig för mätningen med normal motionsutrustning. Om eleven inte kan delta i Move! -mätningar på den egentliga mätningsdagen, ordnar vi en ny mätning x.x.20xx klo x
4. Efter mätningarna har eleven Move! - resultatkortet med sig hem så att ni kan gå igenom det tillsammas. Vi rekommenderar att ni för ett uppmuntrande samtal med ert barn om mätupplevelsen, resultaten och eventuella åtgärder.
5. Med vårdnadshavarens samtycke kan skolhälsovårdaren och/eller skolläkaren använda resultaten i de omfattande hälsogranskningarna. Vid början av läsåret har vårdnadshavare för elever i årskurs 5 och 8 fyllt i blanketten ”Elevens uppgifter” i Wilma. På blankettens frågas efter tillstånd till överföring av information om elevens mätningsresultat i Move!-mätningarna från skolan till skolhälsovården.
6. Mätresultaten används för att motivera eleverna, visa styrkor och delområden som behöver utvecklas, följa utvecklingen och vägleda eleverna till en motionsinriktad och hälsosam livsstil. Resultaten för hela skolan används för att planera fysisk aktivitet under skoldagen genom att involvera eleverna.

**AKTIVITET I VARDAGEN**

Vårdnadshavarnas roll i att uppmuntra barnet till fysisk aktivitet och att förbereda sig för mätningarna är viktig. Den vuxna är den viktigaste möjliggöraren och det viktigaste exemplet för att barnet ska röra på sig. Att tala om mätningar på ett stöttande, uppmuntrande och positivt sätt påverkar också barnets inställning.

Enligt undersökningar rör sig största delen av skoleleverna för lite med tanke på deras välmående. Man borde röra på sig dagligen och det är möjligt att öka den fysiska aktiviteten genom små val i vardagen. Fysisk aktivitet är inte antingen eller, den kräver inte alltid pengar, separat tid eller handledd motion. Man kan röra sig var och när som helst. Eleverna kan gå till skolan på ett fysiskt aktivt sätt, välja trappor istället för hiss eller cykla till handledda hobbyer. Allt detta stöder barnets fysiska funktionsförmåga och ork i vardagen. I Åbo finns det gott om till och med helt avgiftsfria eller förmånliga möjligheter att röra på sig både under skoldagarna och på fritiden.

Om ni har frågor om Move! -mätningarna, kontakta oss lärare.

Hälsningar

för Move! -mätningarna ansvariga lärare xxxx & xxxx