تقوم المدرسة بملء الفراغات ذات الخلفية الصفراء اللون:

**قياسات Move!**

أهالي الطلاب الأعزاء،

وفقًا لمبادئ خطة التربية في التعليم الإلزامي، سنقوم بإجراء قياسات Move! للقدرة البدنية في الرياضة على المستوى الوطني لطلاب الصفين الخامس والثامن. والهدف الأساسي لهذه القياسات هو تحفيز الطلاب على العناية الشخصية بقدرتهم البدنية.  إن للقدرة البدنية علاقة قوية بصحة الطالب وبرفاهيته وتعلمه.

**في مدرستنا سنجري القياسات في تاريخ x.x.20xx**

Move! يقيس القدرة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، والمرونة) إضافةً إلى مهارة التوازن الحركي ومهارة استعمال الأدوات التي تدعم الطالب في حياته اليومية في التغلب على الصعوبات والتراكمات الجسدية. ومنها على سبيل المثال الذهاب والإياب إلى المدرسة وحمل مستلزمات الهوايات الرياضية اعتمادًا على القوة البدنية. الأمر لا يتعلق بقياس قدرة الأداء الرياضي. نريد أن نؤكد على أن الهدف من قياسات Move! هو السعي للوصل إلى أفضل أداء على المستوى الشخصي وليس التنافس مع الزملاء في الصف.

لا نقوم باستخدام نتائج Move! كأساس لتقييم الطالب ولكن نستفيد منها في دعم الطالب على الصعيد الشخصي ولنستفيد منها في التخطيط للتعليم وللنشاطات في المدرسة. بالإضافة إلى ذلك تؤخذ هذه النتائج بعين الاعتبار بعد موافقة أولياء الأمور في الفحوصات الطبية الواسعة النطاق. يتم تدوين النتائج من دون إشارة إلى أي شخص بعينه في السجل الوطني والذي يمكن من خلاله متابعة التطور في الأداء على الصعيدين المحلي والوطني. يمكنكم الاطلاع على بيانات المنظومة في العنوان التالي: [www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi/) .

**التعليمات المتعلقة بالقياسات:**

1. **نرجو منكم أن تبلغونا بالعوامل التي تتعلق بحالة الطالب الصحية التي لها تأثير على إجراء قياسات Move! بشكل آمن.** تمامًا كما هو الحال في حصص الرياضة الاعتيادية، في القياسات أيضًا لا يُسمح بالمشاركة في حالة المرض.
2. يمكنكم التعرف مسبقًا على منظومة Move**!،** وعلى مراحل القياس إضافةً إلى الفيديوهات التوضيحية من هنا: <https://www.oph.fi/fi/move> .
3. نرتدي في القياسات الملابس التي تُستخدم عادة في الرياضة. في حال لا يتمكن الطالب من المشاركة في قياسات Move! في اليوم المحدد لذلك، نقوم بتحديد يومًا إضافيًا للقيام بالقياسات في تاريخ x.x.20xx الساعة x
4. بعد إجراء القياسات يقوم الطالب بإحضار بطاقة النتائج إلى البيت للاطلاع عليها. ننصح بأن تتناقشوا مع أبنائكم بطريقة تشجيعية عن تجربة القياسات وعن النتائج وعن الإجراءات المُحتملة الأخرى.
5. بعد موافقة أولياء الأمور تقوم الممرضة والطبيب في المدرسة بالاستفادة من النتائج عند إجراء الفحوصات الطبية واسعة النطاق. عند بداية السنة الدراسية قام أولياء أمور طلاب الصفين الخامس والثامن بملء استمارة بيانات الطالب في Wilma وفي تلك الاستمارة تم السؤال عن موافقة ولي الأمر على نقل بيانات قياسات Move! من المدرسة إلى الرعاية الصحية الطلابية.
6. يتم استخدام نتائج القياس في تحفيز الطلاب وفي التعرف على نقاط القوة لمتابعة التطور ولإرشاد الطلاب إلى عادات صحية ورياضية. سنقوم باستخدام نتائج المدرسة في تصميم النشاط الرياضي الصباحي بمشاركة الطلاب.

**النشاط في الحياة اليومية**

دور ولي الأمر في التشجيع على النشاط الحركي وعلى التحضير للقياسات مهم. البالغون هم قدوة الطفل وأهم من يسهل للطفل حركته. التحدث عن القياسات بنبرة إيجابية وبطريقة تشجيعية ومؤيدة يؤثر أيضًا على تفاعل الطفل.

البحوث تؤكد أن نشاط غالبية طلاب المدارس البدني من حيث الفائدة الصحية يُعد قليلاً جدًا. على النشاط البدني أن يكون يوميًا ويجب أن يكون من الممكن زيادته من خلال بعض الخيارات اليومية البسيطة. في النشاط البدني ليس هنالك إما نعم أو لا، ولا يحتاج القيام به دائمًا إلى المال، أو الوقت المخصص أو إلى المدرب. يمكن القيام بالنشاط البدني في أي وقت ومكان. يمكن المشي بنشاط في الطريق إلى المدرسة، يمكن اختيار السلالم عوضًا عن المصعد أو يمكن الذهاب إلى الهوايات الموجهة على الدراجة الهوائية. كل هذه الأمور تدعم تطور القدرة البدنية الحركية لدى الطفل وتدعم طاقته اليومية على التحمل. في توركو هنالك الكثير من الخيارات المجانية والزهيدة الثمن أيضًا للقيام بالنشاط البدني في الحياة اليومية في أيام الدوام المدرسي وفي أوقات الفراغ.

فيما إذا كان لديكم أسئلة تتعلق بقياسات Move!، بإمكانكم أن تقوموا بالتواصل معنا نحن المعلمين.

تحياتنا

المعلمون المسؤولون عن قياسات Move! xxxx & xxxx