De punkter som ska fyllas i av skolan är markerade med gult:

**Hej alla ni där hemma!**

Move!-mätningarna för den här hösten är nu färdiga. Ert barn har fått ett personligt resultatkort (på papper) som hen får ta hem. Ta en titt på resultaten tillsammans med ert barn. Att motion har en positiv inverka på hälsan och lärandet är bevisat och vi hoppas därför att ni uppmuntrar ert barn att endera motionera på egen hand eller delta i handledd motion. Vi rekommenderar också att ni rör på er hela familjen tillsammans.

Om ert barns mätresultat inom något delområde i mätningarna är inom den svagaste tredjedelen och ni vill diskutera eller få stöd för att stärka barnets fysiska funktionsförmåga, kontakta:

– skolans personal; kontaktlärare för klubbverksamheten: namn + kontaktuppgifter eller kontaktlärare för uppsökande hobbyverksamhet i skolan: namn + kontaktuppgifter som kan hjälpa ditt barn att hitta en egen hobby,

– kontakta motionstjänsterna om ni vill ha mer information om motion eller motionshobbyer, kontaktuppgifter finns i slutet av detta meddelande,

– skolhälsovårdaren eller skolläkaren, om ert barn lider av olika smärtor eller andra hälsobesvär som gör så att hen inte vill eller kan röra på sig.

I Åbo finns ett stort utbud handledd motion för barn och unga i olika åldrar. I de skolspecifika hobbyschemana hittar ni alla avgiftsfria idrotts- och motionsgrupper och andra handledda hobbygrupper som infaller under skoldagarna eller omedelbart efter skoldagarnas slut. Dessutom ordnas avgiftsfri Mihi-motionsverksamhet för 12–19-åringar på kvällar och veckoslut på olika håll i staden. Mera information om alla de här avgiftsfria hobbyverksamheterna hittar ni på: [Hobbyverksamhet för barn och unga | Åbo.fi](https://www.turku.fi/sv/hobbyverksamhet-barn-och-ungdomar) .   
I Åbo finns också många aktiva idrottsföreningar. Deras kontaktuppgifter finns på: [Motionera | Åbo.fi](https://www.turku.fi/sv/kultur-och-motion/motion/motionera).

Motionsställen finns på olika håll i staden. Info om motionsställena, t.ex. var de finns och öppettider hittar ni på: [Motionsställen | Åbo.fi](https://www.turku.fi/sv/kultur-och-motion/motion/motionsstallen). På vår servicekarta kan ni se var motionsställena finns: [Palvelukartta.turku.fi](https://palvelukartta.turku.fi/sv/).

Undertecknas av skolans rektor och/eller motionsansvariga

Ta kontakt med hobbyverksamheten/motionstjänsten:

* barn under skolåldern: 050 554 6219
* lågstadiebarn: 050 590 7462 eller 050 516 7209
* ungdomar: 050 554 6250