Koululle täytettäväksi jäävät kohdat on ehdotuksessa merkattu keltaisella pohjavärillä.

**Hyvä kotiväki**

Move! -mittaukset on tämän syksyn osalta suoritettu. Lapsenne on saanut henkilökohtaisen paperisen tuloskortin kotiin tuotavaksi. Tarkastelkaa tuloksia yhdessä lapsenne kanssa. Liikunnan positiivinen vaikutus terveyteen ja oppimiseen liittyvissä asioissa on kiistaton, joten toivomme, että ohjaatte lastanne joko omaehtoisen tai ohjatun liikunnan pariin. Myös yhdessä perheen kanssa liikkuminen on suositeltavaa.

Mikäli lapsenne mittaustulokset sijoittuvat jollakin mittausten osa-alueella heikoimpaan kolmannekseen ja haluaisitte keskustella tai saada tukea lapsen fyysisen toimintakyvyn vahvistamiseen, niin olkaa yhteydessä:

- koulun henkilökuntaan; kerhotoiminnan yhdysopettajat: nimet + yhteystiedot tai koulun etsivän harrastustoiminnan yhdysopettajat: nimet + yhteystiedot, jotka auttavat lapsia harrastusten löytämisessä

- liikuntapalveluihin voitte ottaa yhteyttä, jos haluatte lisätietoja liikkumisesta tai liikuntaharrastuksista, yhteystiedot löytyvät tämän tiedotteen lopusta

- kouluterveydenhoitajaan tai koululääkäriin, mikäli liikkumisen esteenä on erilaiset kivut tai muut terveydelliset vaivat

Turussa järjestetään paljon ohjattua liikuntaa eri ikäisille lapsille ja nuorille. Koulukohtaisiin harrastelukkareihin on koottu yhteen kaikki maksuttomat koulupäiviin tai välittömästi koulupäivien päättymisen jälkeen ajoittuvat, oppilaille suunnatut liikunta- ja muut ohjatut harrasteryhmät. Lisäksi
12–19-vuotiaille järjestetään maksutonta Mihi-liikuntatoimintaa iltaisin ja viikonloppuisin eri puolilla kaupunkia. Kaikki kaupungin toimesta järjestetty em. maksuton harrastetoiminta löytyy: [Lasten ja nuorten harrastaminen | Turku.fi](https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/lasten-ja-nuorten-harrastaminen) .
Turussa on myös kattava urheiluseuraverkosto, joiden yhteystiedot löytyvät: [Harrastamaan | Turku.fi](https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan).

Liikuntapaikkoja on sijoitettu eri puolille kaupunkia. Pääsette tarkastelemaan eri liikuntapaikkojen tietoja esim. sijaintia, aukioloaikoja: [Liikuntapaikat | Turku.fi](https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/liikuntapaikat). Liikuntapaikkojen sijainnit löytyvät kartasta: [Palvelukartta.turku.fi](https://palvelukartta.turku.fi).

Allekirjoittajana koulun rehtori ja/tai liikuntavastaava

Harrastaminen/liikuntapalvelun henkilökunta:

* alle kouluikäiset: 050 554 6219
* alakouluikäiset: 050 590 7462 tai 050 516 7209
* nuoret: 050 554 6250