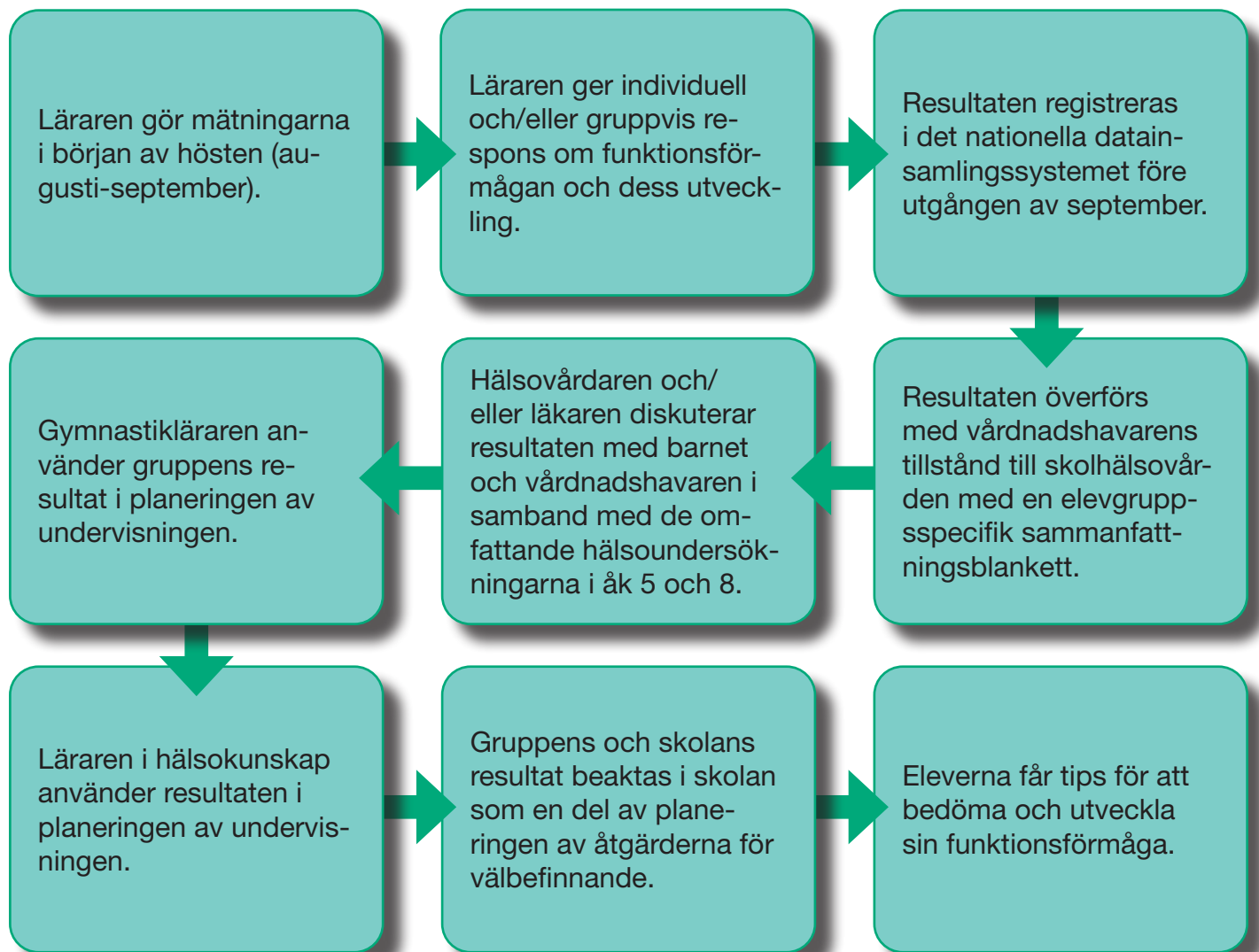


# Move! -anvisningar för skolor i Åbo

# Move! i ett nötskal



**Move!**-mätningarna görs årligen av elever i årskurserna 5 och 8 före utgången av september. Vid behov kan mätningarna göras på våren, i april-maj, i årskurs 4 och 7 för de elevgrupper som genomgår omfattande hälsoundersökningar före början av läsåret i årskurs 5 och 8/höstens **Move!**-mätningar.



## Systemet Studieinfo.fi

- Kontrollera (rektor/skolsekreterare) att skolans e-postadresser och kontaktuppgifter är uppdaterade i Utbildningsstyrelsens system Studieinfo.fi!
- I tjänsten Studieinfo.fi finns adressfältet "Move!-kontaktperson". I detta fält ska du anteckna den person som i din skola ansvarar för **Move!**-mätningarna, samt för att mata in resultaten i datainsamlingsystemet. Undervisningsförvaltningens allmänna meddelanden/nyhetsbrev från Move!-systemet skickas både till skolans allmänna adress och till **Move!**-kontaktpersonen, som bör vidarebefordra nyhetsbrev till bl.a. skolhälsovårdaren, skolläkaren, alla klasslärare/klassföreståndare för klasserna 5 och/eller 8 samt gymnastiklärarna och lärarna i hälsokunskap.
- Sektorn för fostran och undervisning betalar en avtalad ersättning till personen som registrerar resultaten i den nationella databasen.



## Inför mätningarna

- Det rekommenderas att varje skola inrättar en egen **Move!**-arbetsgrupp. Kom överens i skolan om vilken/vilka lärare som ansvarar för mätningarna (klasslärare, gymnastiklärare, klassföreståndare).
- Besök tillsammans med arbetsgruppen den nationella [webbplatsen](#) för **Move!**, där ni hittar bl.a. **Move!**-handboken för mätningar, personliga resultatkort för eleverna samt videor med anvisningar för de rörelser som mäts.
- Besök också Åbo stads egen **Move!**-[webbsida](#), där ni hittar bl.a. anvisningar för skolor, Excel-samlingsblanketter för undervisningsgrupperna samt information till vårdnadshavarna på olika språk.
- Kom överens om vem från er skola för lärogruppsspecifika sammanfattningsformulärer till Extranets **Move!**-skolspecifika mapp. Rapportera denna persons e-postadress till ansvarig över Extranet [terhi.oinonen\(at\)turku.fi](mailto:terhi.oinonen(at)turku.fi).
- Det lönar sig att diskutera tidpunkten för och genomförandet av mätningarna med skolhälsovårdaren, så att skolhälsovårdaren så långt det är möjligt kan delta i mätningarna.
- Skolan ansvarar för mätningarna, men utomstående hjälp för att genomföra mätningarna fås av studerande vid YH och OKL. Skolidrottsinstruktören skickar en enkät (rektorerna, gymnastikansvariga, gymnastiklärarna) om behovet av hjälp till skolorna vecka 9, som skolorna ska besvara senast den 31 mars.
- Se till att eleverna i god tid har bekantat sig med alla delområden i mätningen under handledning av sin lärare (lärare/gymnastiklärare) och vet varför mätningarna görs. Mätningssituationen bör diskuteras på ett uppmuntrande och sporrande sätt. På så sätt kan man minska elevens rädsla och ångest i samband med mätningen.
- Informera vårdnadshavarna om **Move!**-mätningarna och uppmana dem att diskutera de kommande mätningarna med barnen. Till ert förfogande har ni Åbo stads eget **Move!**-meddelande till vårdnadshavarna som ni kan redigera så att det passar er skola. Meddelandet finns på Åbo stads egen **Move!**-webbplats.



## Genomförandet av mätningarna

- Utför mätningarna under augusti–september (vårens mätningar under april–maj) så att ni hinner registrera resultaten i det nationella datainsamlingsystemet före utgången av september. Obs! Även resultaten av de mätningar som gjorts på våren registreras i datainsamlingsystemet först på hösten.
- Kontrollera elevernas hälsotillstånd före mätningarna! Elever som är sjuka ska inte delta i mätningarna, t.ex. om eleven har förkylning, feber, hosta eller läkaren/hälsovårdaren har uppmanat eleven att inte delta.
- Beakta särskilt anvisningarna för elever med diabetes eller astma!
- Skolhälsovårdaren bör vara med vid i mätningarna om arbetsuppgifterna tillåter det.
- Ordna vid behov en ny mätning för de elever som varit sjuka eller av andra orsaker frånvarande.
- Om en elev inte vill delta i mätningen t.ex. på grund av rädsla, ska ni först diskutera frågan med eleven och vårdnadshavaren. Hänvisa vid behov eleven till skolhälsovårdaren, skolkuratören eller skolpsykologen.



## Efter mätningarna

- I samband med mätningen registreras resultaten i elevens personliga resultatkort. Kopiera elevernas resultat till Excel-blanketten för undervisningsgrupper, som finns på stadens **Move!**-webbplats. Skriv alla elevers namn på samlingsblanketten för undervisningsgruppen, även namnen på de elever som inte har deltagit i mätningarna och sätt ett kryss i kolumnen "Deltog inte" för elever som inte deltagit.
- Spara blanketten i skolan i enlighet med arkiveringsanvisningarna.
- Vårdnadshavarna till elever i årskurs 5 och 8 har i början av läsåret fyllt i blanketten "Elevers uppgifter" i Wilma, där det frågas om tillstånd att överföra **Move!**-mättningsresultaten från skolan till skolhälsovården.
- Kopiera samlingsblanketten för undervisningsgruppen och radera alla mättningsresultat för elever vars vårdnadshavare inte har gett tillstånd att överföra mättningsresultaten till skolhälsovården. Observera att dessa elevers namn inte ska raderas, utan endast mättningsresultaten. Exportera denna blankett till extranätet till er egen skolas mapp på **Move!**-[sidan](#), där anställda inom skolhälsovården också kan läsa den.
- Resultaten registreras i det riksomfattande datainsamlingssystemet av den person som utsetts till att ansvara för systemet Studieinfo.fi.
- Eleven ska ta hem sitt personliga resultatkort och visa det för vårdnadshavarna. På stadens **Move!**-webbplats hittar ni en färdig mall för ett Wilma-meddelande för kommunikation om mättningsresultaten med hemmet.
- Klassläraren eller gymnastikläraren (åk 5) samt gymnastikläraren (åk 8) ger eleverna respons om mättningsresultaten med beaktande av i synnerhet de elever som fått svaga mättningsresultat, för vilka personlig respons är viktig.
- Lärarna som undervisar i gymnastik och hälsokunskap tar hänsyn till resultaten när de planerar innehållet i lektionerna i gymnastik och hälsokunskap.
- Skolhälsovården samt skolans gymnastiklärare och uppsökande hobbyledare styr elever till hobbyer genom att berätta om t.ex. skolspecifika hobbyscheman, MIHI-verksamheten och möjligheterna till stöd för hobbyer.



## Behandling av resultaten i skolorna

- Skolorna får de skolspecifika sammandragen före utgången av november.
- Skolans egen **Move!**-arbetsgrupp eller en grupp som utsetts separat går igenom skolans egna **Move!**-resultat och presenterar resultaten för skolans skolspecifika yrkesövergripande elevvårdsgrupp. Det är också bra att samtidigt behandla resultaten av enkäten Hälsa i skolan.
- Den skolspecifika yrkesövergripande elevvårdsgruppen beslutar vilka delområden av den fysiska funktionsförmågan (t.ex. 2–3 st.) skolan särskilt ska satsa på under läsåret och ser till att genomförandet av dessa åtgärder följs upp och utvärderas.
- Under lektionerna görs elever från alla årskurser delaktiga i planeringen av vilka konkreta åtgärder skolan ska vidta för att förbättra de valda delområdena inom fysisk funktionsförmåga. (Som stöd för klasslektionerna t.ex. [Skillkort](#))
  - åtgärder som utförs dagligen
  - åtgärder som utförs varje vecka
  - åtgärder som utförs dagligen
- Varje lärare förbinder sig att genomföra de åtgärder som valts utifrån förslagen som förts fram av den skolspecifika yrkesövergripande elevvårdsgruppen, på lärarmötet eller under lektionerna. Läraren fungerar som exempel för eleverna.
- Obs! Alla elever/klasser i skolan deltar i de valda åtgärderna.
- Fysioterapeutstuderandena vid Åbo yrkeshögskola har gjort färdiga paket för gymnastikläxor, som är lätta att använda. Paketet för gymnastikläxor finns [här](#) (endast på finska).
- Dessutom rekommenderas det att varje skola under föräldrakvällarna för eleverna i årskurs 5 och 8 går igenom åtminstone skolans egna **Move!**-resultat och resultaten av enkäten Hälsa i skolan samt de åtgärder som skolan har vidtagit för att förbättra elevernas fysiska funktionsförmåga och allmänna välbefinnande. Även **Move!**-resultaten för hela Åbo och hela landet får gärna presenteras.
- Vårdnadshavarna bjuds in att delta i ett gemensamt talko för att förbättra elevernas fysiska funktionsförmåga och allmänna välbefinnande genom att öka aktiviteten i vardagen.