

## Tiedote huoltajille 5.- ja 8.- luokkalaisten Move! –mittaustulosten tulkinnasta

**Valitse vanhempien myöntämän Move!- tulosten siirtoluvan kysyminen joko paperisena tai Wilman kautta.**

MOVE! -mittaukset on nyt koulullamme tehty. Vanhempien on hyvä kysellä lapsen/nuoren tuntemuksia mittauksiin liittyen. On myös tärkeää, että käytte yhdessä Move!-tulokset läpi nuorene henkilökohtaisesta tuloslomakkeesta, jonka hän tuo kotiin nähtäväksi. Yhteistä pohdintaanne auttaa alla oleva tiivistelmä fyysisen toimintakyvyn merkityksestä arjen toiminnoissa, hyvinvoinnissa ja terveydessä.

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa lasta kulkemaan koulu- ja harrastusmatkat, kuljettamaan koulu- ja harrastusvälineet omin voimin sekä keskittymään, kirjoittamaan, piirtämään ja tekemään ajatus- ja käsitöitä niin koulussa kuin vapaa-aikana. Lisäksi terveellinen ruokavalio ja riittävät yöunet auttavat jaksamaan arkipäivän rasitukset ja nauttimaan myös vapaa-ajan harrastuksista. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa ratkaisevasti lapsen päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen.

Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen kulkee käsi kädessä lapsen kasvun ja kehityksen kanssa. Kestävyys, liikkuvuus, nopeus ja voima ovat fyysisen toimintakyvyn osa-alueita, joita jokainen pystyy kehittämään. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, vaan sen osa-alueiden kehittäminen ja ylläpitäminen vaativat tietyn määrän säännöllistä harjoittelua. Koulun liikuntatuntien lisäksi myös kouluajan ulkopuolella on tärkeää kehittää ja ylläpitää fyysistä toimintakykyä.

Move! -mittauksissa oppilaan fyysistä toimintakykyä mitataan kuudella eri mittausosiossa. Tuloslomakkeen palautteessa käytetään kolmea erilaista hymiötä. Yleisesti hymiöt tarkoittavat seuraavaa:

1. **Suu auki hymyilevä hymynaama:** Lapsenne fyysinen toimintakyky on hyvällä tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat helposti. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kannustakaa lastanne jatkamaan samaan malliin!
2. **Suu kiinni hymyilevä hymynaama:** Lapsenne fyysinen toimintakyky on tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Pienellä lisäharjoituksella lapsenne jaksaminen ja hyvinvointi edistyy!
3. **Vienosti hymyilevä hymynaama:** Lapsenne fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta. Kehitystä kaipaavia toimintakyvyn osa-alueita voi helposti parantaa pienen harjoittelun avulla, vaikka normaalien päivittäisten tehtävien ohella. Yhdessä liikkuminen on mukavaa!

Lisätietoa tulosten tulkintaan ja siihen, miten saatuja tuloksia voisi jatkossa kohentaa, saat Move!-nettisivuilta.

[Move!-palaute huoltajalle](#)

[Move!-palaute oppilaalle](#)

[Liikkumisvinkkejä oppilaalle](#)

Allekirjoittamalla tuloslomakkeen alaosan, (tai klikkaamalla tulosten siirtoluvan Wilmassa + ohje mistä löytyy), annatte luvan mittaustulosten käsittelyyn laajoissa terveystarkastuksissa. Oppilas palauttaa lupalapun takaisin kouluun (tai Vanhempi hyväksyy Move!-mittaustulosten siirtoluvan Wilmassa) XX.XX.XXXX mennessä.

Move! on välittämistä ja huolenpitoa koulun hyvinvointityössä!

**OPETTAJA**