

Hyvät 5. ja 8. luokkien oppilaiden huoltajat,

Tässä infossa haluamme kertoa teille lyhyesti jo etukäteen tulevista Move!-mittauksista, jotka järjestetään lapsenne koulussa kuluvan syyslukukauden aikana.

MITÄ? Fyysisen toimintakyvyn Move! -mittaukset kuuluvat 5. ja 8. luokan opetussuunnitelmiin. Ne tuottavat tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä ja kannustavat siitä huolehtimiseen ja kehittämiseen. Kehon hyvä liikkuvuus, voima ja kestävyys edistävät monin tavoin arjessa jaksamista, hyvinvointia ja terveyttä. Liikunnallisuus on yhteydessä oppimis- ja keskittymiskykyyn. **Mittauksissa ei ole kyse testistä tai kilpailusta. Tuloksia ei myöskään käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.**

MITEN? Move!-mittaukset suoritetaan liikuntatunneilla tai erillisten Move!-päivien aikana. Koulut päättävät itse mittausten järjestämisen tavasta. Mittauksiin voi tutustua ja niitä voi harjoitella tutustumalla <https://www.oph.fi/fi/move> -sivuston materiaaleihin ja videoihin.

MITÄ MITTAUSTEN JÄLKEEN? Move!-mittauksia toteutetaan yhteistyössä liikunnanopetuksen, kouluterveyden- ja oppilashuollon sekä liikuntatoimijoiden ennakoivana otteena lasten ja nuorten hyvinvoinnin parhaaksi. Mittausten jälkeen oppilas tuo tuloslomakkeen huoltajalle nähtäväksi ja allekirjoitettavaksi. Huoltajan suostumuksella tuloslomake toimitetaan kouluterveydenhoitajalle. Tavoitteena on laajojen terveystarkastusten yhteydessä tarkastella mittaustuloksia yhdessä kouluterveydenhoitajan, -lääkärin, huoltajan sekä oppilaan itsensä kanssa ja tarvittaessa ohjata ja kannustaa nuorta liikkumisen pariin.

ANNA ARJEN LIIKUTTAA

Liikkumisen lisääminen on Helsingin kaupungin strateginen päämäärä. Yhtenä konkreettisena toimenpiteenä kaupunki kehittää koululaisten Move!-mittauksia. Tavoitteena on lisätä perheiden tietoisuutta mittauksista, tukea kouluja mittausten onnistumisessa ja sekä kannustaa perheitä ja lapsia liikunnalliseen elämäntapaan.

Huoltajien rooli liikkumiseen kannustamisessa ja mittauksiin valmistautumisessa on tärkeä. Aikuinen on lapsen liikkeen tärkein mahdollistaja ja esimerkki. Myös mittauksista kannustavasti, rohkeasti ja positiiviseen sävyyn puhuminen vaikuttaa myös lapsen suhtautumiseen.

Tutkitusti valtaosa koululaisista liikkuu hyvinvointinsa näkökulmasta liian vähän. Liikkumisen tulisi olla päivittäistä ja sitä on mahdollista lisätä pienillä arjen valinnoilla. Liikkuminen ei ole joko tai, se ei vaadi aina rahaa tai erillistä aikaa tai ohjattua liikuntaa. Liikkua voi missä ja milloin vain. Koulumatkan voi kulkea aktiivisesti, voi valita portaat hissin sijaan tai mennä ohjattuihin harrastuksiin pyörällä. Nämä kaikki tukevat lapsen fyysistä toimintakykyä ja arjessa jaksamista. Helsinki on myös pullollaan jopa täysin maksuttomia tai edullisia mahdollisuuksia liikkumiseen niin arjessa kuin vapaa-ajallakin. Olemme koonneet kaupungin tarjonnan yhteen osoitteeseen helsinkiliikkuu.fi. Anna arjen liikuttaa lasta!

KYSYMYKSIÄ?

Mikäli sinua tai perhettäsi askarruttaa joku Move!-mittauksiin liittyvä kysymys, ota rohkeasti yhteyttä kasko.move@hel.fi. Palaamme asiaan mahdollisimman pian.