

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

Hei!

MOVE! -mittaukset on nyt tehty. Olettehan kiinnostunut nuorene suorituksista ja käynte yhdessä tulokset läpi hänen henkilökohtaisesta tuloslomakkeesta, jonka hän tuo kotiin nähtäväksi. Yhteistä pohdintaanne auttaa alkuun 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. Suosituksena on, että nuorelle tulee reipasta tai rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaan oloa tulisi välttää.

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



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!



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!



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!

Mittausosiokohtaiset palautteet ja tulosten käsittelyt löytyvät Opetushallituksen sivuilta.

[Move! -tuloksien tulkinta huoltajille.](#)

Allekirjoittamalla tuloslomakkeen alaosan, annatte luvan mittaustulosten käsittelyyn laajoissa terveystarkastuksissa. Oppilas palauttaa lupalapun takaisin kouluun annettujen ohjeiden mukaisesti.

Move! on välittämistä ja huolenpitoa koulun hyvinvointityössä!

Tampereen Lupa liikkua Lupa harrastaa -tiimi