



1 Täydennä oppilasta koskevat tiedot

2 Palauta allekirjoitettu lomake kouluun

Move!-mittaukset ovat osa perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelmaa. Huoltajan suostumuksella tietoja hyödynnetään myös osana 5. ja 8. vuosiluokalla toteutettavia laajoja terveystarkastuksia kouluterveydenhoitajan ja/tai koululääkärin toimesta. Laajassa terveystarkastuksessa keskustellaan oppilaan fyysisestä toimintakyvystä. Move!-tuloksia voidaan hyödyntää keskustelun ja terveyden edistämisen tukena.

Oppilaan nimi: _____

Koulu: _____

Luokka: _____

Annan luvan Move!-tietojen luovuttamiseksi kouluterveydenhuoltoon

Kyllä

En

Päiväys:

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennös:

Lisätietoa Move!-järjestelmästä

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oppilasta omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.

Fyysinen toimintakyky koululaisen arjessa

Hyvän fyysisen toimintakyvyn avulla oppilas jaksaa kulkea koulu- ja harrastusmatkat sekä kuljettaa koulu- ja harrastusvälineitä omin voimin. Hän jaksaa myös keskittyä koulutehtäviin, tavata kavereita ja harrastaa. Lisäksi hyvä fyysinen toimintakyky auttaa liikkumaan erilaisissa maastoissa sekä toimimaan turvallisesti liikenteessä. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi terveellinen ruokavalio ja riittävät yöunet tukevat oppilaan jaksamista sekä koulumenestystä. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa ratkaisevasti päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen.

Kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja taitavuus ovat fyysisen toimintakyvyn osa-alueita, joita jokainen pystyy kehittämään. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, vaan sen osa-alueiden kehittämisen ja ylläpitämisen tulisi olla säännöllinen osa arkea. Valtakunnallisen liikkumissuosituksen mukaan 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä.

Tutustu tarkemmin Move!-järjestelmään: www.oph.fi/move