

**INFORMERING**

**MÄTNING**

**GENOMGÅNG AV RESULTATEN MED ELEVERNA PÅ EN  
ALLMÄN NIVÅ**

**RESULTATEN REGISTRERAS I DET RIKSOMFATTANDE SYSTEMET**

**RESULTATEN UTNYTTJAS**



Liikkuva koulu

**FÖR PLANERING AV  
GYMNASTIK-LEKTIONER**

**FÖR ATT AKTIVERA  
SKOLDAGEN  
(RASTER, FUNKTIONELLA  
UNDERVISNINGS-METODER)**

**SKOLHÄLSOVÅRDAREN FÖR PÅ TAL  
VID BEHOV**

**FÖRSLAG FÖR DEM SOM  
BEHÖVER STÖD**

**KOULU  
PERSONAL  
TRAINER**

**SJÄLVSTÄNDIG MOTION OCH  
MOTIONSHOBBYER**

**[harrastukset.lohja.fi](http://harrastukset.lohja.fi)**



**LOHJA**  
Järvikaupunki

**Move!-stigen i Lojo**



# Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Move!-mätningarna genomförs som en del av skolans motionsfostran för alla elever i årskurserna 5 och 8 under augusti–september. Mätningarna kan genomföras på ett tillämpat sätt för elever med funktionsnedsättning. Resultaten antecknas på

1. lärarens samlingsblankett
2. elevens resultatblankett.

Gruppens resultat sparas i en riksomfattande databas med lärarens samlingsblankett. Utifrån dessa uppgifter skickas också en kostnadsfri resultatrapport till skolorna. Elevernas resultatblanketter skickas till hemmen för en närmare titt. Dessutom överförs elevernas resultat till skolhälsovården med vårdnadshavarnas tillstånd.

På webbplatsen finns responsmaterial för mätningarna som utarbetats för elever, vårdnadshavare, lärare och hälso- och sjukvårdspersonal. Materialen kan användas mångsidigt för att främja elevernas hälsa och välbefinnande.

**<https://www.oph.fi/sv/move/vad-ar-move/move-matinstruktioner>**

**LOHJA**  
Järvikaupunki

  
**LIIKKUVA KOULU**  
skolan i rörelse

# Närmare anvisningar och förslag för att dra nytta av mätningarna

1. Läraren/lärarna informerar och berättar för eleverna om mätningarna. Vårdnadshavarna kan också få information t.ex. med ett meddelande eller under en föräldrakväll. Man begär tillstånd för att överföra uppgifter till skolhälsovården.
2. Läraren/lärarna genomför mätningarna i början av hösten (augusti–september)
3. En allmän genomgång av mätresultaten görs i klassen under en lektion i motions-/hälsoinformation.
4. Resultaten registreras i det riksomfattande systemet. (före slutet av september)
5. Läraren kan plocka ut elever som har 5–6 delar i sin mätning på en nivå som påverkar hälsan negativt och skicka deras namn till klassföreståndaren och hälsovårdaren. Klassföreståndaren kan skicka ett meddelande enligt exemplen nedan till elevens vårdnadshavare och föreslå stödtjänster för att öka den fysiska aktiviteten.
  - Exempelmeddelande och förslag (på nästa sida), du kan personalisera meddelandet.
6. Resultaten skickas till hälsovårdaren med vårdnadshavarens tillstånd. Hälsovårdaren diskuterar resultaten med barnet och vårdnadshavarna vid behov under omfattande hälsoundersökningar.
7. Läraren som undervisar i gymnastik kan dra nytta av gruppens resultat när hen ska planera undervisningen, t.ex. genom att göra fler övningar inom ett utmanande delområde under lektionen.
8. Resultaten beaktas i skolgemenskapen. Hur mycket uppmuntrar man till fysisk aktivitet i skolan även utanför gymnastiklektionerna? Raster, funktionella lektioner.
9. Eleven får vägkost för att bedöma och utveckla sin egen funktionsförmåga.

# Exempelmeddelanden då elevens fysiska funktionsförmåga är på en nivå som tär på eller stör välbefinnandet (5–6 / 6 avsnitt)

## Åk 5

Utifrån Move!-mätningarna observerades att (*elevens namn*) fysiska funktionsförmåga möjligtvis är på en nivå som tär på eller stör välbefinnandet. Regelbunden motion (minst en timme per dag) påverkar den allmänna hälsan, orken, humöret och inlärningsförmågan positivt. Här är några tips för att öka den fysiska aktiviteten:

- Hitta en meningsfull motionshobby. Man kan även hitta avgiftsfria hobbyer i Lojos motionskalender: <https://harrastukset.lohja.fi>
- Skolans personliga tränare. Skolans PT vägleder barn och familjer att hitta meningsfulla aktiviteter i den egna närmiljön såväl utomhus som inomhus. Om barnets fysiska aktivitet av en eller annan orsak har minskat och ni behöver råd för att hitta en motionshobby, öka vardagsmotionen eller för gemensamma motionsstunder i familjen, kan ni ta kontakt via e-post: [koulupt@edu.lohja.fi](mailto:koulupt@edu.lohja.fi)

Med vänliga hälsningar,

*Klasslärare*

## Åk 8

Utifrån Move!-mätningarna observerades att (*elevens namn*) fysiska funktionsförmåga möjligtvis är på en nivå som tär på eller stör välbefinnandet. Regelbunden motion (minst en timme per dag) påverkar den allmänna hälsan, orken, humöret och inlärningsförmågan positivt. Här är några tips för att öka den fysiska aktiviteten:

- Hitta en meningsfull motionshobby. Man kan även hitta avgiftsfria hobbyer i Lojos motionskalender: <https://harrastukset.lohja.fi>
- Skolans personliga tränare. En individuell tränare som hjälper eleven mot sunda levnadsvanor och handleder eleven att röra på sig enligt elevens önskemål och mål. Du kan kontakta skolans personliga tränare genom att sända e-post till adressen: [koulupt@edu.lohja.fi](mailto:koulupt@edu.lohja.fi)

Med vänliga hälsningar,

*Klassföreståndare*



## Om att genomföra Move!-mätningen

Move! -mätningarna är en spännande situation för många elever och därför kan man minska på spänningen genom att öva på mätningarna på förhand. Då kan eleven lättare göra sin bästa prestation i mätsituationen.

Mångsidig motion och att tillåta rörelse i skolan är sätt som utvecklar delområdena inom mätningen redan från och med årskurs 1.

Det allra viktigaste i alla interaktionssituationer inom Move! -systemet är att uppmuntra samt motivera eleverna att röra på sig.



På samma sätt som att läsa eller räkna hemma kan man också kasta boll, skutta, gå ner i huk och göra armhävningar med barnet!

## Kontaktinformation

Juha Koivuporras

Koordinator för motion och hobbyer

Lojo stad

juha.koivuporras@lohja.fi

*Jag arbetar för att öka fysisk aktivitet och hobbyverksamhet bland barn och unga i Lojo.*

Projekt och program som jag koordinerar i Lojo:

Lojomodellen för hobbyverksamhet, Utveckling av klubbverksamheten (Utbildningsstyrelsen), Skolan i rörelse, Motionsrådgivning för barn och unga (Skol-PT), Småbarnspedagogiken i rörelse, Studier i rörelse