



معلومات برای والدین

اکنون ما سعی میکنیم درمکتب بیشتر تحرک داشته باشیم!

امروزه در سویدن تعداد زیادی از اطفال قسم زیادی از روز را بدون تحرک می نشینند - ما میخواهیم مسئله این را تغییر دهیم.

جنبش ورزشی همه روزه برای ایجاد حرکات شاد با مکتب همکاری میکند. این مأموریتی است از طرف دولت که فدراسیون سراسری ورزش در سراسر کشور آن را به اجرا میگذارد.

تحقیقات نشان میدهد اطفالی که تحرک دارند نتیجه بهتری در مکتب ارائه میکنند. حرکت باعث میشود که اطفال:

- بهتر یاد میگیرند
- میتوانند بهتر تمرکز داشته باشند
- حافظه کاری بهتری دارند
- اعتماد به نفس خود را افزایش می دهند.

در مکتب هایی که در طول روز مکتب روی حرکت اطفال بیشتری کار می کنند، مشاهده شده است که کمتر دعوا میشود، واحساس آرامش و همکاری بیشتری میشود.

به همین خاطر، ما به چندین روش کار خواهیم کرد تا اطفال بتوانند در طول روز در مکتب بیشتر حرکت کنند.

چند نکته ارشاد برای شما والدین / سرپرست

شما به عنوان والدین می توانید با گفتن اینکه چقدر مهم است هر روز بیشتر حرکت کنید به فرزند خود کمک کنید. برخی از نکات ساده این است که از زینه ها به جای لفت استفاده کرده، با پیاده روی یا بایسکل به مکتب بروند یا زودتر از سرویس پیاده شوند. می توانید طفل خود را به ورزش تشویق کنید، یا با یک انجمن ورزشی تماس بگیرید. چرا با طفل خود پیاده روی نمی کنید؟ سپس خود شما اثرات خوب حرکت کردن را تجربه خواهید کرد.

حتما سوال کنید که آیا در مکتب اتفاق جدیدی در رابطه با حرکت کردن روی داده است یا نه.

ما می خواهیم به محصلان مکتب خود کمک کنیم تا تجربیات مثبت در مورد حرکت کردن را تجربه کنند، از نظر اجتماعی ترقی کنند و جرأت کنند خود را با مشکلات روبرو کنند. ما می خواهیم که آنها در درازمدت احساس بهتری داشته باشند، در مکتب موفق تر شوند و بتوانند زندگانی فعال تری داشته باشند!