



Föräldrainformation

Nu satsar vi på mer rörelse i skolan!

I Sverige idag är allt fler barn stillasittande en stor del av dagen – det vill vi ändra på.

Idrottsrörelsen samarbetar med skolan för att skapa rörelseglädje varje dag. Det här är ett uppdrag från regeringen som Riksidrottsförbundet driver i hela landet.

Forskning visar att barn som rör på sig presterar bättre i skolan. Rörelse gör att barnen:

- lär sig bättre
- kan koncentrera sig bättre
- får bättre arbetsminne
- ökar sitt självförtroende.

I skolor som jobbar med mer rörelse under skoldagen har man märkt att det blir färre bråk, bättre trivsel och gemenskap.

Därför kommer vi att arbeta på flera sätt för att barnen ska få röra sig mer under skoldagen.

Tips till dig som förälder/vårdnadshavare

Du som föräldrar kan hjälpa ditt barn genom att berätta hur viktigt det är att röra sig mer varje dag. Några enkla tips är att ta trapporna istället för hissen, gå eller cykla till skolan eller kliva av bussen en hållplats tidigare. Du kan uppmuntra ditt barn till rörelse, eller ta kontakt med en idrottsförening. Varför inte ta promenader tillsammans med ditt barn? Då kommer du själv uppleva de goda effekterna av rörelse.

Fråga gärna om det hänt något nytt på skolan kopplat till rörelse.

Vi vill bidra till att våra elever får positiva upplevelser av rörelse, utvecklas socialt och vågar utmana sig själva. På sikt vill vi att de ska må bättre, lyckas bättre i skolan och kunna leva ett aktivare liv!