



## Thông báo cho phụ huynh

Bây giờ chúng ta đầu tư vào việc tăng cường vận động trong trường học!

Ở Thụy điển bây giờ số lượng trẻ em ngồi tại chỗ gần cả ngày càng tăng nhiều – chúng tôi muốn thay đổi tình trạng này.

Các tổ chức thể thao hợp tác với trường học để tạo ra những hoạt động thú vị hàng ngày. Đây là nhiệm vụ mà chính phủ giao cho Liên đoàn thể thao quốc gia để thực hiện trên cả nước

Qua nghiên cứu cho thấy những học sinh hoạt động nhiều học tốt hơn. Hoạt động nhiều mang lại:

- Dễ tiếp thu hơn
- Tập trung tốt hơn
- Tăng cường trí nhớ
- Tăng cường khả năng tự tin.

Những trường học mà học sinh hoạt động nhiều trong ngày học cho thấy ít có sự gây lộn, cảm thấy lành mạnh và đoàn kết hơn.

Vì vậy chúng tôi sẽ bằng mọi cách để học sinh sẽ hoạt động nhiều hơn trong ngày học.

### Lời khuyên đến phụ huynh / người bảo dưỡng

Là phụ huynh bạn có thể giúp đỡ con bạn bằng cách nói cho nó biết về tầm quan trọng phải hoạt động hàng ngày. Một số ví dụ là đi cầu thang bộ thay bằng cầu thang máy, đi bộ hoặc đi xe đạp hoặc xuống xe buýt một trạm sớm hơn. Bạn có thể khuyến khích các con liên lạc với các câu lạc bộ thể thao. Tại sao không đi dạo với con? Qua đây bạn cũng cảm thấy tác dụng tích cực của việc hoạt động.

Hãy hỏi trường học nếu bạn muốn biết có tin tức gì mới liên quan đến việc hoạt động.

Chúng tôi muốn góp phần để học sinh của chúng tôi cảm thấy sự hoạt động có tác động tốt đến tinh thần, phát triển việc xã giao và giảm thử thách bản thân. Trong tương lai chúng có sức khỏe tốt hơn, thành công trong học tập và có một cuộc sống tích cực!