



اطلاعات والدین

حالا ما برای تحرک بیشتر در مدرسه تلاش می کنیم!

امروزه در سوئد، بیشتر بچه ها بخش زیادی از روز را بی تحرک و نشسته هستند - ما می خواهیم این را تغییر بدهیم

جنبش ورزشی با مدرسه همکاری می کند برای اینکه هر روز تحرک شادی بخش را ایجاد کنیم. این मामوریت از طرف دولت است که Riksidrottsförbundet آن را در سراسر کشور اجرا می کند. شما می توانید اطلاعات بیشتری را در مورد تلاش برای تحرک در مدرسه به www.rf.se/rorelsesatsningskolan بخوانید.

تحقیقات نشان می دهد که کودکان که در مدرسه تحرک دارند بهتر عمل می کنند. تحرک باعث میشود که کودکان؛

* بهتر یاد بگیرند

* بهتر بتوانند تمرکز کنند

* حافظه کاری بهتر داشته باشند

* اعتماد به نفس شان بالا برود

در مدرسه های که در طول روز بیشتر تحرک دارند ، کمتر دعوا می شود، آسایش و روحیه ای جمعی بهتر میباشد.

بنابراین، ما به روش های مختلفی کار خواهیم کرد تا کودکان در طول روز به مدرسه بیشتر تحرک داشته باشند.

راهنمایی برای شما به عنوان والدین / سرپرست

شما به عنوان والدین می توانید به کودک خود کمک کنید با گفتن اینکه چقدر مهم است هر روز بیشتر تحرک داشته باشند. بعضی از نکات ساده، به جای آسانسور، با پله ها بروند، پیاده یا دوچرخه سواری کرده به مدرسه بروند یا یک ایستگاه زود تر پیاده شوند. شما می توانید فرزند خود را برای تحرک تشویق کنید یا با یک انجمن ورزشی تماس بگیرید. چرا همراه با فرزندتان پیاده نروید؟ نگاه شما هم اثرات خوبی تحرک را تجربه خواهید کرد.

لطفاً اگر سوال در مورد اینکه چیزی جدید اتفاق افتاده در ارتباط با تحرک بپرسید.

ما می خواهیم برای دانش آموزان خود کمک کنیم تا از تحرک تجربه ای مثبت داشته باشند ، از نظر اجتماعی پیش رفت داشته باشند و جرات کنند خود را به چالش بکشند. در بلند مدت ما می خواهیم آنها حال شان بهتر باشد، در مدرسه بهتر موفق شوند و زندگی فعال تر را زندگی کنند.

