

INBJUDAN TILL

AKTIVA: VECKAN

I april 2024 är det premiär för Trafikkalenderns nya aktivitet – Aktiva Veckan. Den riktar sig till årskurs F-6 och går ut på att samla poäng genom att vara fysiskt aktiv minst 60 min per dag. Aktiviteten pågår 1 april – 17 maj. Klassen väljer själv vilken vecka man vill delta.

Målsättningen

- att få fler barn och unga i rörelse
- att minska biltrafiken vid skolor
- att bidra till ett sundare klimat

Alla är vinnare

I Aktiva veckan är alla som deltar vinnare. Aktiviteten är tänkt att inspirera till och sätta fokus på hur vi kan leva ett sundare liv.

60 minuter per dag

Enligt Folkhälsomyndigheten bör barn och unga vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag. Forskning visar att fördelarna med pulshöjande fysisk aktivitet är många.

- Förebygger sjukdomar
- Förbättrar inlärnings- och koncentrationsförmågan
- Främjar den mentala hälsan och välmåendet

Att gå eller cykla till och från skolan är ett bra sätt för barn och unga att få ihop sina 60 aktiva minuter per dag. Koldioxidutsläppen minskar och trafiksäkerheten runt skolor ökar. Ibland finns inget alternativ till bilskjuts, men vi vet att andelen aktiva resor har stor potential att öka.

Aktivetsloggen

I Aktivetsloggen kan man dela med sig av egna erfarenheter kring deltagandet i Aktiva veckan. Där kan man skriva, lägga ut bilder/filmer och därigenom inspirera andra. Bland er som publicerar innehåll lottar vi ut pengar till klasskassan. Tänk på att förankra eventuella bildpubliceringar med elevernas föräldrar.

Generation PEP

Generation Pep vill att alla barn och unga i Sverige ska ha möjlighet och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Enligt barnkonventionen har alla barn rätt till bästa möjliga hälsa. Tillsammans med andra vill Generation Pep vända utvecklingen där allt fler barn sitter stilla för mycket och äter för lite av det kroppen behöver för att må bra. Mer fakta och inspiration om fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor finns på www.generationpep.se

Anmäl klassen redan idag!

Mer info om aktiviteten finns på www.aktivaveckan.se



I SAMARBETE
MED

