



HEJ ALLA FÖRÄLDRAR/VÅRDNADSHAVARE!

Nu är vi igång med Skolklassikern

I Sverige äter vi i genomsnitt 15 kg godis per person och år. Samtidigt är svenska fyraåringar stillasittande nästan hälften av sin vakna tid och bara en av åtta 13-åringar rör på sig tillräckligt mycket varje dag. Med andra ord rör vi på oss för lite och äter för dåligt. Denna kombination utgör idag en av våra största hälsofaror. Samtidigt vet vi att träning stärker minnet och dämpar känslor av ångest och oro!

Därför har En Svensk Klassiker startat Skolklassikern vars syfte är att få barn och ungdomar i årskurs F-6 att röra på sig regelbundet genom att de på ett lustfyllt sätt får testa på fler idrotter själva och tillsammans.

Tillsammans ska eleverna i klassen klara av sträckorna i En Svensk Klassikers olika lopp, Vasaloppet/Engelbrektsloppet, Vätternrundan, Vansbrosimningen och TCS Lidingöloppet samt göra fyra energitvåningarna. I energitvåningarna resonerar klassen tillsammans om kost, hållbarhet, sömn och rörelse.

Klassen har även möjlighet att vinna snabbhetspriser. Genom att skicka in energitvåningarna innan bestämda slutdatum är klassen med och tävlar om fina priser ifrån Skolklassikerns partners. Detta är frivilligt och klassen kan delta i någon, alla eller inget snabbhetspris.

Skolklassikern pågår till och med den 10 maj 2019 och klassen bestämmer själv när tävlingsmomenten ska göras.

I vårt arbete med Skolklassikern är ni som föräldrar/vårdnadshavare mycket viktiga personer att fortsätta samtal och i handling visa på en sund livsstil. Skolklassikerns innehåll och upplägg ligger helt i linje med skolans uppdrag.

I gällande Läroplanen för grundskolan står bl.a. att läsa:

"Skolan ska bland annat ge eleverna möjlighet att möta olika slags aktiviteter och ges möjligheter att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykisk och fysiskt välbefinnande."

Läroplan för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet, reviderad 2017

Tillsammans kan vi göra skillnad!

Läs gärna mer om Skolklassikern på

www.skolklassikern.se

facebook.com/skolklassikern

instagram.com/skolklassikern



SKOLKLASSIKERN
GENOMFÖRS
I SAMARBETE MED

