

Gå och Cykla till Skolan! Gå och Cykla till Skolan!

Med små steg kan du göra en stor insats! - för hälsan, miljön och trafiksäkerheten

Visste du att barn som går eller cyklar:

- Får en bättre lokalkännedom och lär känna sin närmiljö. Detta är positivt för självkänslan och ökar självständigheten då de slipper vara beroende av vuxna.
- Har bättre motoriska färdigheter, lungfunktion, högre energiförbrukning och emotionell hälsa.
- Är mer fysiskt aktiva under hela dagen och involverar sig i mer ansträngande



lek.

- Upplever att de känner sig piggare och har lättare för att koncentrera sig och att detta i sin tur gynnar inläringen.
- Kan få 30-50% av sin dagliga dos fysisk aktivitet tillgodosedd.

Andra bra argument för att gå och cykla:

- En individs rörelsemönster lärs till 90 procent in före 13 års ålder.
- Fordonsutsläppen sker i marknivå, vilket gör att de hälsovådliga ämnena är särskilt koncentrerade i den luft vi andas.

Tips från tidigare vinnare i utmaningen!

- Var noga med att tidigt informera föräldrar om utmaningen på föräldramöten och påtala vikten av att låta barnen vistas ute före och efter skoldagen.
- I samband med föräldramöten diskutera också *Vandrande skolbussar* och *Avlämningsplatser*.
- Låt eleverna göra en trafikmätning före, under och efter *Gå och cykla* utmaningen.
- Engagera eleverna i miljö, hälso och trafiksäkerhetsfrågor. Ta upp för- och nackdelar med att bli skjutsad istället för att gå eller

cykla till skolan.

- Använd stegräknare!
- Klasslärarens roll som uppmuntrare är enormt viktig. Anordna gärna små egna tävlingar mellan klasserna.
- Få gäendet naturligt, det ska vara kul och härligt, en självklarhet att gå!
- Vid utflykt, kliv av en hållplats tidigare och gå en bit!
- Gå tillsammans!
- Peppa och prata med eleverna om utmaningen varje dag!



Gå och Cykla till Skolan! Gå och Cykla till Skolan!

Gå och Cykla till Skolan! Gå och Cykla till Skolan!

Dumpa björn!

...hans tjänst gör ju ändå ingen glad!



Foto: Camilla Bergholm

Nu är det dags igen för årets nationella skolutmaning "Gå och cykla till skolan! I år firar vi femårsjubileum! Så inte nog med att din skola har chansen att vinna 10 000 kronor, i år finns det fler roliga utlovningspriser där ALLA som deltar har chans att vinna!

Utmaningen 2010 vänder sig till landets alla F-9 skolor och pågår mellan september och oktober månad. Ni väljer själva vilka två veckor under denna period ni vill vara med och delta.

Utmaningen sker på initiativ av Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom - NCFE - som samarbetar med både nationella och regionala aktörer.

Vi vill med denna utmaning inspirera elever, föräldrar och skolpersonal till att välja Gå och Cykla istället för att åka bil! Tillsammans kan vi främja hälsan, öka trafiksäkerheten samt bidra till en bättre och mer hållbar miljö.

Skola med flest antal resor vinner 10 000 kr!

Den skola som gör flest antal resor till fots, cykel eller reser kollektivt, i förhållande till totalt antal deltagare på skolan, vinner 10 000 kronor.

Så här går det till!

Hela skolan deltar i tävlingen under två valfria veckor under september och oktober månad 2010. Veckorna ska vara sammanhängande, men man kan delta under flera veckor om man vill och sedan välja ut de bästa resultat-veckorna.

Under tävlingsperioden noterar elever och personal hur man tar sig till och från skolan. Varje färdriktning, gå, cykla eller åka kollektivt/skolskjuts, ger en poäng. Som mest kan varje deltagare få två poäng per dag.

Vi rekommenderar att varje resväg i form av gång eller cykling motsvarar en sträcka på minst 500 meter. En extra runda runt skolgården kan exempelvis ge poäng för dem som har kortare väg till skolan.

Redovisning!

Varje klass redovisar och sammanställer sina poäng på en särskild klassredovisningsblankett. Efter tävlingsperioden överlämnas klassblanketterna till utsedd kontaktperson på skolan. Denne i sin tur sammanställer och redovisar skolans totala poäng i ett webbformulär på NCFE:s hemsida www.ncff.nu.

Senast den 12 november måste ni redovisera era sammanställda resultat på NCFE:s hemsida www.ncff.nu

Under vecka 50 meddelar vi vilka skolor som vunnit.

Nytt för 2010!

Nytt för i år är att det finns en del nya möjligheter till fler poäng!

- Föräldrar som följer sina barn till och från skolan kan från och med i år också vara med och bidra med extra resepoäng.
- Skolor som deltagit tidigare år och som lyckas rekrytera en ny skola till tävlingen, har chansen att öka sitt totala tävlingsresultat med 10%.
- I år kommer vi också tilldela ett särskilt pris till "bästa klassen" i utmaningen.
- Flera kommuner har egna regionala priser till sina skolor. På vår hemsida hittar du mer information om vilka kommuner det är.

2:a-8:e pris

2:a pris vinner 5 000 kronor

3:e pris vinner 3 000 kronor

4:e - 8:e pris vinner det pedagogiska verktyget *Världskartan - Gå och cykla jorden runt*.

Dessutom har alla skolor som deltar i utmaningen chansen att vinna fina priser som vi lottar ut efter utmaningen!

Kontakt och anmälan

Anmälan görs direkt på NCFE:s hemsida www.ncff.nu Där finns aktuell information om tävlingen, kontaktuppgifter samt alla de redovisningsverktyg ni kommer att behöva.

Tips! Även om ni deltar i andra gå och cykla utmaningar så kan ni anmäla och redovisa era slutresultat i vårt webbformulär som finns på NCFE:s hemsida.

Gå och Cykla till Skolan! Gå och Cykla till Skolan!