



Vill du att dina elever ska vara pigga & glada redan på morgonen?

Nu kan er skola anmäla sig till årets nationella utmaning "Gå och cykla till skolan" med chans att vinna 10 000 kronor och en massa andra roliga priser!

För varje gång man väljer att gå eller cykla, istället för att bli runtskjutsad i bil, är man med och bidrar till att minska koldioxid utsläppen och öka trafiksäkerheten. Dessutom har det visat sig att barn som går eller cyklar till skolan har en bättre inlärningsförmåga, håller sig friskare och orkar med skoldagen bättre.

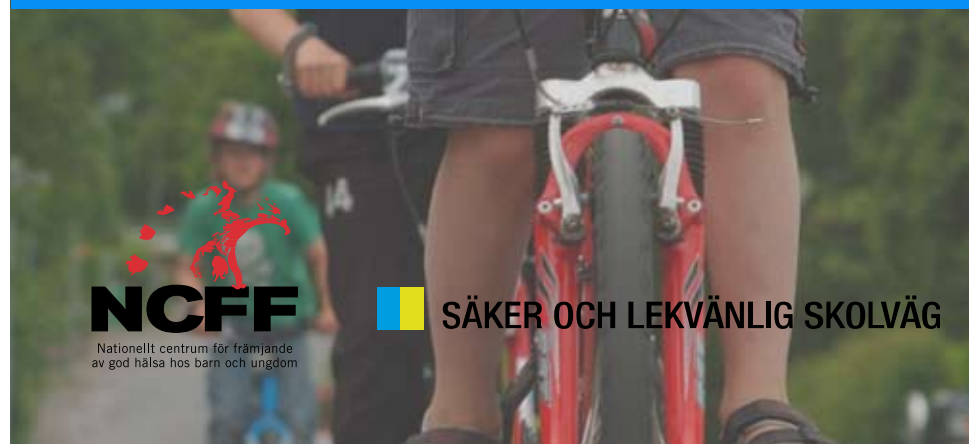
Utmaningen vänder sig till skolår F-6 och kommer att pågå under september och oktober månad. Skolan väljer själva ut vilka två sammanhängande veckor under denna period som man vill vara med och delta.

Utmaningen sker på initiativ av Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCFF) och Säker och lekvänlig skolväg i Stockholms län. Vi arbetar för att inspirera elever, föräldrar och pedagoger till ökad gång och cykling. Vårt mål är att minska trafikvolymen, bidra till en bättre miljö och främja god hälsa hos barn och unga. Dessutom vill vi pålysa att det är ett barns rättighet att ha en säker och trygg skolväg!



Gå och cykla till skolan!

Nationell utmaning
Hösten 2008



Kontakt och anmälan

Vill ni vara med i tävlingen, anmäler ni er direkt på NCFE:s hemsida www.oru.se/ncff.

Där finns även aktuell information om tävlingen samt alla de redovisningsverktyg ni kommer att behöva.

Vid eventuella frågor kontakta:

Camilla Bergholm
camilla.bergholm@adm.oru.se
eller ring 019- 30 11 38.

Så här går det till!

Skolan genomför tävlingen under två valfria veckor i rad under september och oktober månad. Under de aktuella veckorna noterar elever och personal hur man tar sig till och från skolan. Varje färdriktning räknas som en poäng och som mest kan varje deltagare få två poäng per dag.

Varje klass redovisar och sammanställer sina poäng på aktuell blankett för att sedan överlämna den till utsedd kontaktperson. Denna i sin tur sammanställer skolans totala poäng och redovisar sen detta på NCFE:s hemsida www.oru.se/ncff.



Skola med flest antal resor vinner 10 000 kr!

Den skola som har flest antal resor till fots eller cykel, i förhållande till totalt antal deltagare, vinner 10 000 kronor.

Prissumman bör användas till verksamhet med koppling till rörelse, hälsa och/eller trafiksäkerhet så att den kommer alla skolans elever tillgodo. Den kan också användas till att förbättra skolans utemiljö så att den blir ännu roligare och tilltalande.

2:a-5:e pris

2:a pris vinner 5 000 kronor

3:e pris vinner 3 000 kronor

4:e - 5:e pris vinner det pedagogiska verktyget "Världskartan - Gå och cykla jorden runt".

Dessutom har samtliga skolor som deltar i utmaningen möjlighet att vinna fina priser som vi kommer att lotta ut efter utmaningen!

Redovisa senast den 14 november 2008

Senast den 14 november måste ni redovisera era sammanställda resultat på NCFE:s hemsida www.oru.se/ncff.

Vi meddelar vilka skolor som har vunnit så snart vi sammanställt alla resultat.



Visste du att:

- Barn som går eller cyklar på morgonen blir piggare, har lättare att koncentrera sig i skolan och orkar med dagen bättre.
- Om ett barn har 2 km till skolan tar det 8 minuter att cykla och 20 minuter att gå.
- Barn som går eller cyklar till skolan får förtroende och träning i att ta sig fram i sin närmiljö, blir handlingskraftig och får bättre självförtroende.
- Om alla bilresor under 2 km i Stockholm skulle ersättas med en cykeltur i stället, skulle antalet bilresor minska med hela 30%!
- Transporter släpper ut ämnen som påverkar både hälsa och miljö negativt. I skolskjutssammanhang är det de lokala utsläppen som vi utsätter våra barn för som är mest skadliga.

Tips från Neptuniskolan!

- 2007 års vinnare i "Gå och cykla" utmaningen

Neptuniskolan i Järfälla var förra årets vinnare! Vinstpengarna användes till att starta ett sk "lekotek", en rastbod där eleverna kan låna olika redskap under rasterna. Här nedan delar Annika Dahlborn, friskvårdskonsulent i Järfälla kommun, med sig av användbara tips på hur man kan jobba under de aktuella utmaningsveckorna

- Var noga med att informera föräldrar om utmaningen på föräldramöten och påtala vikten av att låta barnen vistas ute före och efter skoldagen.
- Uppmärksamma dem på den ökade tryggheten som infinner sig när färre bilar hämtar och lämnar barnen runt skolan.
- I samband med föräldramöten beskriv metoden "Vandrande skolbuss".
- Tydlig information från skollädaingen till föräldrarådet om utmaningens syften och vilka aktuella veckor skolan planerar att delta.
- Låt eleverna göra en trafikmätning före, under och efter *Gå och cykla* utmaningen.
- Låt eleverna göra en koldioxidmätning utifrån de antalet bilar som passerar före, under och *Gå och cykla* efter utmaningen.
- Engagera eleverna i miljö, hälsa och trafiksäkerhetsfrågor. Ta upp för och nackdelar med att bli skjutsad istället för att gå eller cykla till skolan.
- Klasslärarens roll som uppmuntrare är enormt viktig. Annordna gärna små egna tävlingar mellan klasserna.