



29 september 2023

Stå upp för barns rätt till idrott och hälsa!

Fredagen den 29 september arrangerar Riksidrottsförbundet Idrottens dag i skolor över hela Sverige. Det är en del av European School Sports Day, som genomförs tillsammans med skolbarn över hela Europa.

Tillsammans står vi upp för alla barns rätt till idrott och hälsa! Idrottens dag är en möjlighet att tillsammans med skolor över hela Europa visa att ni uppmuntrar till lek, rörelse och idrott samt alla positiva effekter det för med sig för både skolresultat och hälsa.

Allt som krävs från din skola är att ni bokar in datumet 29 september 2023, fyller i en anmälan och sedan ser till att alla barn får chans att röra sig minst 120 minuter under skoldagen. RF-SISU stöttar skolan med material, vägledning, inspiration och tips. Vi uppmuntrar till samverkan mellan skolan och det lokala föreningslivet.

Bakgrund

Idrottens dag är en kul dag med aktiviteter för att höja kunskapen om barns idrottande och bygga broar mellan skolan, barnen och idrottsrörelsen. Målet är att fler ska kunna och vilja idrotta hela livet.

Vi vet att fysisk aktivitet är bra för barns välmående, skolresultat och hälsa. Vi vet också att barn och unga rör sig för lite- bara 44 % av pojkarna och 22 % av flickorna når den rekommenderade nivån av 60 minuters fysisk aktivitet/dag. Idrotten vill, med skolans hjälp, förändra det.

Varför en Idrottens dag?

Forskning visar att barn som rör på sig presterar bättre i skolan. I skolor som jobbar med mer rörelse under skoldagen har man märkt att det blir färre bråk, bättre trivsel och större gemenskap.

Vi vill bidra till att våra elever får positiva upplevelser av rörelse, utvecklas socialt och vågar utmana sig själva. På sikt vill vi att de ska må bättre, lyckas bättre i skolan och kunna leva ett aktivare liv.

Vilka står bakom Idrottens dag?

Riksidrottsförbundet är huvudarrangör, tillsammans med RF-SISU distrikten på respektive ort. Initiativet är en del av EU-projektet European Week of Sports, vars mål är att få hela Europa i rörelse. Sammanlagt deltar minst 28 länder med olika evenemang.

Vad gäller om vi vill vara med?

1. Anmäl ert intresse i det här formuläret www.anmalan.idrottensdag.se
2. Invänta kontakt med RF-SISU för att se över eventuella samverkansföreningar
3. Planera dagen med övriga parter och ta fram ett gemensamt förväntansdokument
4. På www.idrottensdag.se finns stöd och inspiration, likaså i kontakt med RF-SISU Västernorrland.