

Kluring – Fysisk aktivitet

Vad menas med aktiv skoltransport?

1. Att man åker bil till skolan
- X. Att man åker buss till skolan
2. Att man går eller cyklar till skolan



Bakgrund

Aktiv skoltransport – det vill säga att gå eller cykla eller på ett annat aktivt sätt ta sig till skolan ökar barnens vardagsrörelse på ett sätt som blir naturligt för dem. Att dagligen vara fysiskt aktiv medför goda hälsoeffekter för bland annat barnens muskler, skelett och hjärta.

Aktiva skoltransporter har även visat sig kunna bidra till förbättrad inlärning och förbättrade studieresultat, stärkt kompisskap i grannskapet och sammanhållning i klassrummet, ökad självständighet och personlig utveckling. Dessutom bidrar det till en känsla av stolthet hos barnen över att både klara av att ta fram sig själva, men också över att ha bidragit till en bättre miljö.

Utmaning

Under veckan försöka använda dig av aktiv skoltransport så många gånger som är möjligt. Går du och cyklar redan till skolan kan du utmana en kompis eller någon i familjen som inte redan gör det att haka på.

Rätt svar: 2

