

Til Straumbukta skole

Kan dere hjelpe oss med å finne ut hva elever i grunnskolen kan gjøre for at alle hver eneste skoledag er fysisk aktive i 60 minutter?

Bakgrunn

Vi vet at det er viktig for den fysiske og psykiske helsen at elever i grunnskolen er fysisk aktive minst 60 minutter hver eneste dag. En annen viktig effekt av daglig fysisk aktivitet er at elevene lærer bedre, får bedre matlyst og blir med våkne og opplagte i skolehverdagen. En rekke undersøkelser viser at kun 50% av alle elevene i ungdomsskolen er nok fysisk aktive i skolehverdagen. Friluftsrådenes Landsforbund arbeider for at flere elever skal være fysisk aktiv i 60 minutter hver skoledag, men vi trenger hjelp til å finne og prøve ut aktiviteter som elevene kan gjøre i perioden fra de går hjemmefra om morgenen og til de kommer tilbake til hjemmet etter skoletid.

Fysisk aktivitet er å bevege egen kropp, bruke fleste mulig muskler og ha noen korte perioder med høy puls i løpet av dagen. Aktiviteten trenger ikke å skje sammenhengende, men deles opp i korte eller lengre økter (5- 10 minutter f.eks).

Bestilling

Friluftsrådenes Landsforbund ønsker at elevene ved Straumbukta skole skal hjelpe oss med å finne frem til aktiviteter som elever kan gjøre for å sikre nok fysisk aktivitet hver dag, samt prøve disse ut. Videre at dere formidlere aktivitetene og de erfaringene dere gjør til oss i form av en rapport eller lignende, slik at vi kan formidle dette til andre. Vi ser gjerne at dere i formidlingen også har bilder fra de ulike aktivitetene.

Tidsplan

Det ville vært flott om dere kunne hjelpe oss med dette innen skoleslutt våren 2022. Undertegnede vil besøke Straumbukta skole i dagene 20.-22.juni og det ville vært flott om dere kunne presentere rapporten da.

Knut Berntsen
Skolefaglig rådgiver FL