

Anvisningar för rastkampanjen Vipinää Välkälle!



**NUORI
SUOMI**

SLÄPP GLÄDJEN LOSS

VEIKKAUS  KESKO

Uppmuntra till aktiva raster!

Avsikten med Ung i Finlands rastkampanj Vipinä Väkälle! är att aktivera alla, också de fysiskt inaktiva eleverna. Alla kan njuta av att röra på sig!

Barn i lågstadieåldern är ute på rast 3–5 timmar i veckan. Det är en ypperlig möjlighet att fylla det dagliga behovet av fysisk aktivitet. Lärarna har märkt att barnen orkar arbeta bättre när de rör på sig på rasterna och att mobbningen minskar. Låt oss tillsammans förbättra stämningen och välbefinnandet i skolan!

7–12-åringar bör röra på sig mångsidigt och på ett åldersanpassat sätt minst två timmar dagligen. De bör undvika att sitta över två timmar i ett sträck och tiden framför tv:n eller vid datorn bör begränsas till högst två timmar per dag.
(Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn, 2008)

Under rastkampanjveckan Vipinä Väkälle! 8–12.11.2010

- rör vi på oss varje rast
- publiceras en utredning om rastaktiviteten i lågstadierna
- presenteras rastaktiviteter med hjälp av filmer – varje dag publiceras en film som skoleleverna själva har spelat in. Passar aktiviteten i filmen också i er skola?
- fördjupar vi kunskaperna om rastaktivitet genom att läsa Välituntiliikkumisen ideaopas (endast på finska)

Om du har frågor om kampanjen kan du ringa vår kampanjtelefon 040 771 1177.

All kampanjinformation – filmer, nyheter och material – finns på webbsidan www.nuorisuomi.fi/vipinaavalkalle



Vipinä Väkälle! -kampanjmaterialet

på svenska hittar du på webbsidan www.nuorisuomi.fi/vipinaavalkalle

Kampanjmaterialet – aktivitetstipsen, affischen, anvisningarna och Välituntiliikkumisen ideaopas (endast på finska) – har skickat till alla lågstadieskolor. Materialen delas ut skolvis och ni har fått 1–3 exemplar beroende på skolans storlek.

Vid behov kan ni skriva ut mer material på webbsidan www.nuorisuomi.fi/vipinaavalkalle.

Nya lekar och roliga raster!

Börja med att lära barnen de nya lekarna. Låt dem leka på gymnastiklektionerna eller på någon annan lektion eller presentera dagens tips på morgonsamlingen. Ni kan lära klasserna olika lekar, så kan eleverna lära ut lekarna åt varandra. Om skolan har rastledare kan de lära ut och leda lekarna. Det lönar sig inte att använda alla aktivitetstips under kampanjveckan, utan de kan vara till nytta under en lång tid.

Affisch och tips i aulan

Affischen ska hängas upp i aulan och tipsen går bra att hänga bredvid affischen. Då kan barnen själva kolla lekreglerna. Affischen påminner barnen om rastlekarna också efter kampanjen och ni kan också hänga upp egna aktivitetstips (på svenska på nätet) invid affischen.

Fixa tipset tillsammans med barnen!

Det lönar sig att fixa tipsen så att de passar gruppen och situationen. Genom att ta olika barn i beaktande får ni ut mycket mer av tipsen. Be barnen hitta på egna sätt att variera lekarna – de har säkert idéer.

Diplom som tack för aktivt deltagande

Efter kampanjveckan kan du skriva ut ett diplom på webben och till exempel hänga upp det på väggen i ert klassrum.



