

## Skolutmaning skapar sundare resvanor för skolbarn

**Byt ut slentrianmässigt skjutsande och uppmuntra barnen att gå eller cykla till skolan istället. Det är syftet bakom den nationella tävlingen *Gå och cykla till skolan* som drar igång i höst.**

**– Det finns många fördelar med att barn rör på sig mer, och sunda resvanor bör man lära sig tidigt, säger Camilla Bergholm på NCFF.**

**I potten ligger 40 000 kronor – och en mer hälsosam vardag – som skolorna tävlar om.**

När den nationella skoltävlingen *Gå och cykla till skolan* drar igång i september kommer tusentals svenska elever, liksom föräldrar och pedagoger, att inspireras till en hälsosammare vardag. Tävlingen introducerades redan 2005 och bakom initiativet står Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCFF) som i år samarbetar med branschorganisationen Svensk Cykling. Syftet är att motarbeta den stillasittande livsstilen som allt fler skolbarn har.

– Barn som blir skjutsade i bil går miste om betydelsefull vardagsmotion samtidigt som de utsätts för farliga trafiksituationer i samband med avlämning och hämtning, säger Camilla Bergholm på NCFF.

Beteendemönstren etableras redan i ung ålder, och när det gäller fysisk aktivitet hos barn har färd sättet till och från skolan en betydande roll. Det slentrianmässiga bilskjutsandet är farligt av flera anledningar.

– Dagens barn är morgondagens vuxna. Sunda resvanor grundläggs tidigt. Därför är det jätteviktigt att vara ute i skolan och inspirera till hälsosam och naturlig vardagsmotion, säger Klas Elm, ordförande i Svensk Cykling som är medarrangör.

När man jämför vardagscykling med organiserad idrott står sig cykling också mycket bra. Ett barn som har fyra kilometer till skolan får bättre kondition uppe på cykeln än om hon/han spelar fotboll två gånger i veckan.

*Gå och cykla till skolan 2011* vänder sig till Sveriges alla F-6-skolor. Tävlingen pågår under september och oktober månad. Skolorna ska under två valfria veckor samla så många respoäng som möjligt genom att gå, cykla eller resa kollektivt till och från skolan.

Den skola som samlar in flest poäng i förhållande till antalet deltagare vinner 15 000 kronor. Totalt tävlas det om priser värda mer än 40 000 kronor.

**Mer information om tävlingen samt formulär för anmälan finns på [www.ncff.nu](http://www.ncff.nu)**

*För mer information, kontakta:*

*Klas Elm, ordförande Svensk Cykling, [info@svenskykling.se](mailto:info@svenskykling.se) eller 0704-58 01 08*

*Camilla Bergholm, NCFF, [camilla.bergholm@oru.se](mailto:camilla.bergholm@oru.se) eller 019-30 11 38*

### **Barn som går eller cyklar till skolan...**

- kan få 30-50 procent av sin dagliga dos fysisk aktivitet tillgodosedd
- upplever att de känner sig piggare och har lättare för att koncentrera sig.
- är mer fysiskt aktiva under hela skoldagen
- utvecklar bättre trafikfärdigheter och en bättre emotionell hälsa
- får träning i att ta sig fram i närmiljön, blir handlingskraftiga och får bättre självförtroende
- har bättre motoriska färdigheter, lungfunktion och högre energiförbrukning