



25 september

Stå upp för barns rätt till idrott och hälsa!

Fredagen 25 september arrangerar Riksidrottsförbundet Idrottens dag. För första gången gör vi det nu tillsammans med skolor över hela landet. Nu vill vi bjuda in er skola att vara med på en av årets viktigaste dagar.

Tillsammans står vi upp för alla barns rätt till idrott och hälsa. Det är en kul 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 på både skolresultat och hälsa.

Det är enkelt att delta och allt som krävs från din skola är att ni bokar in datumet, 25 september, och ser till att alla barn får chans att röra sig minst 120 minuter under skoldagen. Idrottsrörelsen stöttar skolan med material, vägledning och tips för att det ska bli en fantastisk och lärorik dag i er skola.

Bakgrund

Idrottens dag i skolan är den svenska delen av European School Sport day. Målet är att aktivera skolbarn över hela Europa. Samtliga EU-länder deltar under samma dag och det är en del av EU:s stora satsning European Week of Sport.

Vi vet idag att fysisk aktivitet är bra för barns välmående, skolresultat och hälsa. Samtidigt visar forskning att barn och unga rör sig alldeles för lite. I dag når bara **44 % av pojkarna** och **22 % av flickorna** den rekommenderade nivån av 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. Idrottsrörelsen vill, med skolans hjälp, förändra det.

Varför en Idrottens dag?

Idrottens dag i skolan 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. I år har vi ett ökat fokus på de minst aktiva barnen. **Vi vill att så många barn som möjligt, under samma dag, ska delta i minst 120 minuters fysisk aktivitet.**

Vilka står bakom Idrottens dag?

Riksidrottsförbundet är huvudarrangör, tillsammans med RF-SISU:s distrikt 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.

Välkomna till Idrottens dag!

Vad händer nu?

- ✓ [Boka in Idrottens dag](#), fredag 25 september, i kalendern.
- ✓ [Anmäl ert intresse](#) till samordnaren i ditt distrikt, som kommer att kontakta er.
- ✓ [Kolla in idrottensdag.se](#) och de stödresurser som finns.



#BEACTIVE