



Aktiva skoltransporter – aktiv pendling

Aktiv pendling, aktiva skoltransporter, såsom att gå eller cykla till skolan, är en praktisk och effektiv strategi för att främja fysisk aktivitet bland barn. Det integrerar rörelse i deras dagliga rutiner och ger regelbunden motion utan att kräva extra tid eller särskilda aktiviteter. Aktivt resande förbättrar hjärt-kärlhälsa, stärker muskler och stödjer det allmänna välbefinnandet, samtidigt som det främjar självständighet och självkänsla. Dessutom uppmuntrar det social interaktion, minskar trafikbelastning och bidrar till en mer hållbar miljö. Genom att göra aktiv pendling till en norm kan skolor och samhällen stödja hälsosammare livsstilar och långsiktigt positiva vanor hos barn.

Vill du veta mer

LINKS

SICTA – att använda veckovisa uppgifter för elever för att uppmuntra aktiv pendling till skolan.

<https://sern.sharepoint.com/:f:/r/sites/BRIDGEforTeachers/Documenti%20condivisi/Generall/Physical%20well-being/SICTA?csf=1&web=1&e=Cw8QIR>

PACO – Frågeformulär för att mäta pendlingsätt till skolan och relaterade variabler-

<https://profith.ugr.es/recursos/proyecto-paco/>



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmännens (upphovsmännens) och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandebyråns (EFCEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EFCEA tar något ansvar för dessa.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]