

Nafn skóla

Reykjavík, \*\*.01.2024

**Efni: Lífshlaupið, heilsu- og hvatningarverkefni ÍSÍ**

### Kæru foreldrar/forráðamenn

----- skóli hefur ákveðið að taka þátt í Lífshlaupinu 2024, heilsu- og hvatningarverkefni á vegum Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands. Lífshlaupið verður ræst miðvikudaginn 7. febrúar og stendur að þessu sinn í tvær vikur, eða til 20. febrúar. Landsmenn hafa tekið Lífshlaupinu gríðarlega vel. Megin markmið verkefnisins er að hvetja landsmenn til þess að hreyfa sig og tileinka sér heilbrigða lífshætti. Við ætlum að taka þátt í hvatningarleik fyrir grunnskóla þar sem nemendur okkar keppa við aðra skóla um að hreyfa sig í 60 mínútur á dag á meðan átakið stendur yfir. Starfsfólk skólans ætlar einnig að taka þátt í vinnustaðakeppni Nánari upplýsingar um verkefnið er að finna á vef þess [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is)

*(Þátttaka okkar núna er frumraun okkar í þessari keppni og finnst okkur mikilvægt að allir séu upplýstir um verkefnið. Undirbúningur er vel á veg kominn og eru allir mjög jákvæðir og áhugasamir að taka þátt í verkefninu og standa sig fyrir hönd -----skóla.)*

*(----- skóli hefur áður tekið þátt í Lífshlaupinu og hefur árangur okkar verið mjög góður. Undirbúningur er vel á veg kominn og eru allir mjög jákvæðir og áhugasamir að taka þátt í verkefninu og standa sig fyrir hönd -----skóla.)*

Við í -----skóla hvetjum alla til þess að taka þátt. Við villjum biðja ykkur foreldrar/forráða-menn góðir að hvetja börnin ykkar til þátttöku og taka þátt í því að þau nái þeim 60 mínútum í hreyfingu á dag samkvæmt ráðleggingum frá Embætti landlæknis um hreyfingu. Umsjónaraðili átaksins/kennari hefur nú þegar skráð alla nemendur til leiks. Ef þitt barn óskar eftir því að nota Lífshlaupið til að halda utan um sína hreyfingu þá þarf að skrá viðkomandi með notendanafn og lykilorð inn í kerfið. Þegar smellt er á „Nýskráning“ þarf að fylla út upplýsingarnar sem þar koma fram þaðan er svo hægt að velja skóla og undir „Bekkur“ þarf að finna þann hóp sem viðkomandi nemandi er í. Nemandinn lánar þá skólanum sína hreyfingu á meðan keppnin stendur yfir. Mikilvægt er að velja réttan bekk/hóp. Sú hreyfing sem einstaklingurinn skráir inn telst þá sjálfkrafa með í heildarárangri fyrir bekkinn og skólann og er það þá á ábyrgð nemandans að skrá inn alla hreyfingu.

Vonandi verða sem flestir með. Þetta virkar flókið í upphafi en góðar leiðbeiningar eru á síðu verkefnisins [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is). Ykkur er einnig velkomið að hafa samband á [lifshlaupid@isi.is](mailto:lifshlaupid@isi.is) fyrir frekari upplýsingar.

Gangi ykkur vel - Kveðja \_\_\_\_\_ kennari