



Syntolkning: Fyra barn på väg att åka skridskor, med barn på en fotbollsplan i bakgrunden.

Snart är det sportlov!

Visste du att sportlovet har varit ett nationellt skollov ända sedan slutet av 1950-talet? Namnet kommer från de utomhusaktiviteter som då anordnades för att erbjuda de lediga skoleleverna gratis sysselsättning och rörelse.

Idag, nästan 70 år senare, är det fortfarande många föreningar som fortsätter med traditionen att erbjuda barn och unga gratis prova-på-aktiviteter under sportlovet. Att röra på sig är bra för barn och ungas hälsa. Samtidigt visar Folkhälsomyndighetens undersökning [Skolbarns hälsovanor](#) att många barn och unga rör på sig för lite. Kanske kan sportlovet vara ett bra tillfälle att testa någon ny aktivitet som ditt barn tycker verkar kul? Här kan du hitta mer information om vilka aktiviteter som erbjuds:

www.stockholm.se/KulturFritid/foreningsliv/

www.stockholm.se/stockholmsgymmet

www.stockholm.se/fritidforalla

www.barnistan.se/

Lovet kan också vara ett skönt avbrott på terminen med utrymme för vila. Lyssna på vad ditt barn vill göra, och försök hitta tid för att umgås med varandra. Om ditt barn är hemma själv under lovet är det bra att hålla kontakten under dagtid. Ett tips är också att prata med andra föräldrar, och kanske försöka hitta gemensamma aktiviteter för barnen på dagarna.

Vi som arbetar förebyggande inom Stockholms stad och polisen önskar dig och ditt barn ett härligt sportlov!

I samarbete med: