

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Hopp for hjertet - hoppetaukonkurranse for skoleklasser

Slik kan lokallag engasjere seg i hoppetaukonkurransen.



Hva er Hopp for hjertet?

Hopp for hjertet er Nasjonalforeningen for folkehelsen sin årlige hoppetaukonkurranse for skoleklasser på 4. til 7. trinn. Det er gratis å delta i konkurransen, og påmeldte klasser får tilsendt utstyret som trengs.

Hoppetaukonkurransen er en flott mulighet for lokallaget til å gjøre lagets aktiviteter kjent og vise seg frem som en viktig folkehelseaktør i lokalsamfunnet. Det er både morsomt og inspirerende å møte hoppende glade skolebarn før, under og etter konkurransen.

Vi håper at mange lokallag vil være med på å markere feiringen ved å ha aktiviteter på sine lokale skoler. Slik blir flere kjent med lokallaget og aktivitetene våre.



For mer informasjon:

<https://nasjonalforeningen.no/hoppforhjertet>

Hvorfor arrangerer vi konkurransen?

Å hoppe tau er morsomt, spennende, utfordrende og sosialt. I tillegg er det bra for helsen. Med Hopp for hjertet ønsker Nasjonalforeningen for folkehelsen å stimulere til økt fysisk aktivitet i skolen med aktiviteter som alle kan delta i. I skolen treffer vi alle barn, uavhengig av sosial bakgrunn, som gjør at konkurransen også bidrar til å utjevne sosiale helseforskjeller.

Skolene får tilsendt nødvendig materiell for å kunne delta i konkurransen, hvor elevene hopper tau i friminutt og i undervisning. Konkurransen er gratis for skolene, og det kåres en nasjonal vinner. I tillegg kåres det en vinner i hvert av områdene til fylkeslagene i Nasjonalforeningen for folkehelsen. Der fylkeslag dekker flere fylker, kan fylkeslagene premiere en vinner i hvert av fylkene.

«Å delta i Hopp for hjertet har vært helt fantastisk for klassemiljøet! Elever som ofte blir ekskludert, har blitt inkludert når vi har hoppet mange sammen med ett stort tau.»

- Sitat lærer

Slik kan lokallaget engasjere seg i Hopp for hjertet

Gjør hoppetaukonkurransen til en morsom aktivitet for lokallaget!

1. Hopp for hjertet i aktivitetsplanen

Inkluder Hopp for hjertet i lokallagets aktivitetsplan.

Hoppetaukonkurransen foregår alltid i mai. Det kan være nyttig å planlegge i god tid hvordan lokallaget ønsker å markere konkurransen.

- Lag et styrevedtak om konkurransen som en del av aktivitetsplanen til lokallaget.
- Bestem hva slags aktiviteter dere ønsker å gjennomføre. Noen lokallag deler ut frukt til elevene ved oppstart, andre deler ut diplomer etter endt konkurranse. Mulighetene er mange!
- Velg aktivitetsansvarlig(e) for aktiviteten. Det er lurt at en eller noen få i lokallaget får ansvar for dette.
- Sett opp budsjett for aktiviteten(e). Kanskje trenger dere penger til frukt eller premier.

2. Inviter skolene med i konkurransen

Skolene får tilsendt invitasjon og informasjon om konkurransen på e-post i januar, og påmeldingsfristen er allerede i mars.

For å få flest mulig klasser til å delta, må skolene vite om hoppetaukonkurransen. Det kan lokallaget hjelpe til med.

Skolene får tilsendt invitasjon og informasjon om konkurransen på e-post tidlig i januar. Av ulike årsaker kan det skje at e-posten ikke kommer fram til skolen eller til riktig person. For å sikre at klassene vet om konkurransen, kan lokallaget ta kontakt med sin(e) lokale skoler. Husk at konkurransen er for klasser på 4.-7. trinn, og at det er lærerne som melder på sine klasser. Det kan være nyttig å ta direkte kontakt med lærerne på disse klassetrinnene.

- Har skolen meldt seg på? Ta kontakt med skolen i god tid før påmeldingsfristen og spør.
- Hvis skolen ikke er påmeldt, kan dere vise til nettsiden for skolene: <https://nasjonalforeningen.no/hoppforhertet>. Der kan skolene lese om konkurransen og melde seg på.

3. Inviter til samarbeid med skolen

Hoppetaukonkurransen kan brukes som en god anledning til å besøke en skole og gjøre aktiviteter sammen med elevene.

Her er noen eksempler på hva lokallaget kan tilby i samarbeid med skolen:

- Heie på elevene – ved oppstart, underveis og etter konkurransen!
- Server enkel og sunn mat til elevene som deltar. Det kan være frukt eller skolefrokost, gjerne på første dag av konkurransen. Den lokale butikken kan kanskje sponse gratis frukt?
- Gi diplom til klassene og takk for deltakelsen etter konkurransen. Diplomer som kan deles ut finner dere på medlemsnett.
- Lokallaget kan også premiere deltakerklassene utover de nasjonale og fylkesvise premiene.
- Dersom skolen trenger flere tau, kan kanskje lokallaget hjelpe til med det. Vår nettbutikk har hoppetau til salgs, eller kanskje kan den lokale sportsbutikken sponse elevene med hoppetau?
- Vær med og arranger aktivitetsdag med hoppeaktiviteter i samarbeid med skolen.
- Samarbeid med skolen om synlighet, invitere lokalavisa eller andre.

Husk: Det enkleste er ofte det beste!

4. Vis dere fram!

Informert om aktiviteten. Dette bidrar til oppmerksomhet om konkurransen og lokallaget.

Her er noen tips for å engasjere lokalmedia til et Hopp for hjertet arrangement i deres kommune.

- Aktivitet på skolen under Hopp for hjertet er en fin anledning til å invitere lokale medier på besøk. Mal til pressemelding finner dere på medlemsnett.
- Husk å avtale med skolen at det er greit å invitere lokalmedia.
- Avtal med skolen i forkant om det er rektor, en lærer eller noen elever som kan tenke seg å snakke med media. Dette kan motivere lokalavisen til å komme.
- Bruk facebooksidene til lokallaget. Gi journalistene lenke til siden deres. Da kan journalistene lese mer om lokallaget deres og se hva dere gjør.
- Dersom dere har hatt lignende arrangementer tidligere år, kan dere sende med bilder derfra så journalisten kan se hva det handler om.
- Om ikke lokalavisa kommer, kan dere ta noen bilder selv og sende inn. Husk å snakke med skolen om det er greit å ta bilder, og få eventuelt godkjent bildene av skolen før dere sender til lokalavisen. Mange skoler har gode rutiner på bilder og bildebruk.

På medlemsnett finner dere flere tips til hvordan lokallaget kan engasjere seg i Hopp for hjertet:

<https://nasjonalforeningen.no/hoppetaukonkurranse>

Kontakt:

hoppetau@nasjonalforeningen.no



Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Nasjonalforeningen for folkehelsen



Bli med oss!

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon med helselag og demensforeninger over hele landet.

Våre mål er å fremme folkehelsen og finansiere forskning på hjerte- og karsykdommer og demens. Organisasjonen er interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende. Vi jobber med aktuelle og fremtidsrettede oppgaver som har betydning for folkehelsen. Vår innsats finansieres med innsamlede midler og gaver.



Oscars gate 36 B | Postboks 7139 Majorstua | 0307 Oslo
Telefon: 23 12 00 00 | E-post: post@nasjonalforeningen.no

DEMENSLINJEN 23 12 00 40 | HJERTELINJEN 23 12 00 50

nasjonalforeningen.no

Følg oss:



facebook



instagram



linkedin



bluesky