



# Mobilfri skola

## För en rast i rörelse

I dag ser vi att barn och ungdomar rör sig allt mindre. Den fysiska aktiviteten har ersatts med mer tid framför skärmar. Därför har vi på Länsförsäkringar Kalmar län startat projektet Mobilfri skola för att hjälpa länets skolor att främja fysisk aktivitet och bättre psykisk hälsa.

# För **bättre** fysisk och psykisk **hälsa** hos unga

Mobilfri skola riktar sig till grundskolan och syftar till att skapa strukturer som bidrar till:

- En trygg och fredad zon
- Ökad fysisk aktivitet och bättre psykisk hälsa
- Ökat fokus och inlärningsförmåga på lektionerna
- Minskad mobbning, kränkningar och utanförskap
- Ökat socialt samspel på rasterna
- Ökad jämlikhet

För att uppfylla kriterierna för Mobilfri skola åtar sig skolan, att skriva in i skolans ordningsregler, att eleverna lämnar ifrån sig sina mobiltelefoner i säkert förvar under skoltid, samt föra en god dialog om varför Mobilfri skola införs. I gengäld levererar vi friskvårdspaket till skolan som stimulerar till lek, rörelse och samvaro på rasterna.

Mobilfri skola omfattar inte digitala verktyg som används i undervisningen.

Läs mer om Mobilfri skola på vår hemsida och hur vi tillsammans bidrar till de globala hållbarhetsmålen: [lfkalmar.se/mobilfriskola](https://lfkalmar.se/mobilfriskola)

## Kontakta oss för att bli en Mobilfri skola:



**Jane Wågsäter**  
Hållbarhetsansvarig,  
Länsförsäkringar Kalmar län  
[jane.wagsater@LFkalmar.se](mailto:jane.wagsater@LFkalmar.se)  
0480-691 47



**Emma Jonasson**  
Skadeförebyggare,  
Länsförsäkringar Kalmar län  
[emma.jonasson@LFkalmar.se](mailto:emma.jonasson@LFkalmar.se)  
0480-693 22