



SKOLELØP

for NRK TV-aksjonen Kirkens Bymisjon

LØP SAMMEN!

I 2018 skal vi sammen skape årets BESTE skoledag. Dette blir dagen i året der ingen er alene på skolen.

Slik skal vi klare det: Barna får utfordringen om å løpe så mange runder de kan *sammen med* minst én annen elev. Ved å løpe sammen to og to, tre og tre, eller større grupper, sørger elevene på skolen for at ingen er alene på skolen den dagen. Samtidig bidrar barna til at Kirkens Bymisjon kan skape flere tilbud for mennesker rundt oss som føler seg utenfor.

Hvor langt klarer din skole å løpe sammen?

Skolens forberedelse

Vi anbefaler at elevene som skal være med på skoleløpet først gjennomfører TV-aksjonens undervisningsopplegg på www.salaby.no. Opplegget gjør at elevene lærer om TV-aksjonens tema – som i år er utenforskap – og samtidig når læringsmål i læreplanen. Salaby er en betaltjeneste, men TV-aksjonens undervisning er gratis og ligger fritt tilgjengelig for alle (ingen passord). Ved å gjennomføre undervisningsopplegget først, settes løpet inn i en pedagogisk kontekst.

Merk at dette konseptet er kontantfritt. Alle sponsorpenger betales inn via betalingstjenesten Spleis – direkte fra sponsoren til TV-aksjonen. Skolen får sin egen online resultatside, hvor innsamlet beløp løpende oppdateres. **Skolen behøver altså ikke håndtere kontanter, eller samle inn penger.** Alle givere er anonyme, slik at foreldre fritt kan bidra etter evne.



Slik organiserer dere løpet

Bestem en løype med en avgrenset rundelengde (for eksempel 400 meter). Det er viktig at man kan løpe rundt og rundt (idrettsbane el.). Løperne skal løpe runder i en avtalt tid avhengig av aldersgruppe på løperne, for eksempel 45 minutter.

Det kan være en fordel å lage ulike ruter for de ulike klassetrinnene, for å unngå kø og uhell. Vi anbefaler også differensiering i løpetid, se tabell på neste side.

Skolen må gjerne spille musikk, og ha en speaker under løpet. God stemning gir en bedre opplevelse for deltakerne.

Dersom dere velger å gjennomføre differensiert løpetid (de minste løper kortere tid), anbefaler vi at de klassetrinnene som er ferdige å løpe stiller seg ved ruten, og heier på de eldre elevene. Det skaper samhold og gjør aktiviteten til en god fellesopplevelse.

Estimert løpedistanse pr klassetrinn

På bakgrunn av tidligere gjennomførte skoleløp har vi laget en oversikt over estimert løpt distanse pr klassetrinn. Merk at løpetiden er differensiert pr klassetrinn (se tabellen).

Klasse- trinn	Anbefalt løpetid	Gjennomsnittlig distanse pr elev
1	30 minutter	3,1 kilometer
2	30 minutter	3,4 kilometer
3	45 minutter	4,3 kilometer
4	45 minutter	5,0 kilometer
5	60 minutter	7,1 kilometer
6	60 minutter	7,2 kilometer
7	60 minutter	8,1 kilometer

Bruk denne oversikten til å regne ut estimert antall runder pr klassetrinn i ranselposten til hjemmene.



Barnas forberedelse

Utfordringen til barna er å løpe så mange runder de kan sammen med minst en annen elev.

Ved å løpe sammen to og to, tre og tre, eller større grupper, skal elevene på skolen sørge for at ingen er alene og samtidig gi Kirkens Bymisjon mulighet til å skape flere tilbud for mennesker som føler seg utenfor. Dette skal bli Årets beste skoledag! Fordi dette er dagen i året vi vet at ingen er alene på skolen.

I forkant av løpet kan løperne hente inn sponsorer til støtte for egen innsats. Sponsorene betaler en selvvalgt sum pr runde eleven løper. Foreldre, besteforeldre, tanter, onkler og naboer forplikter seg til å betale en sum pr runde eleven løper. Husk å finne praktiske løsninger for barn som av ulike grunner ikke kan løpe eller gå. Målet er at alle elever skal inkluderes i aktiviteten.

Vennligst merk: Vi anbefaler at skolen overfor barna fokuserer på innsatsen, og antall runder barna løper – ikke på kronebeløpet den enkelte elev samler inn.

Etter endt løp får eleven ansvar for å underrette sine eventuelle sponsorer om antallet runder eleven løp, og opplyse om skolens unike nettløp for innbetaling av beløpet. Linken tildeles av TV-aksjonen, som håndterer betalingsløsningen. Man kan betale med bankkort eller betalingsappen *Vipps*. Betalingsinformasjon står på deltakerkortet (neste side). Vi sporer ikke hvem som har gitt penger, gavene er anonyme på individnivå – det er skolen som blir stående som giver av totalsummen.



Huskeliste til Årets beste skoledag

1) Forberedelse før løpet

- a) La elevene gjennomføre **undervisningsopplegget** Salaby (gratis). Søk opp TV-aksjonen på www.salaby.no
- b) Gå inn på denne linken og finn din skoles unike **aksjonsnettside** for innbetaling av sponsorpenger: <http://bit.ly/skolespleis>. Nettadressen skal limes inn i ranselpostene (felter merket med **turkis farge**).
- c) Send **ranselpost** til hjemmet, omtrent to uker før løpet (vedlegg 1):
 - i) Side 1: informasjonsskriv om skoleløpet. Husk å først fylle ut feltene merket **med gul farge**.
 - ii) Side 2: Sponsorkort som foreldre hjelper eleven å fylle ut. Send gjerne en påminnelse til hjemmet pr e-post, omtrent en uke før løpet. Husk å fylle inn adressen til **skolens innsamlingside** (Spleis) før utskrift.

2) Gjennomføring av selve løpet

- a) Skriv ut **løpekort** som eleven har med seg under løpet. Kortet kan med fordel lamineres, eller limes til en papp eller lignende, for å gjøre det mer holdbart. [Løpekort lastes ned her](#) eller på <https://blimed.no/engasjer-deg/#skoler-og-barnehager>.
- b) Sørg for tilstrekkelig antall **voksne** som skal markere antall runder på elevenes løpekort. Husk god tussj.
- c) En **"speaker"** som kommenterer og heier underveis. Spill gjerne musikk på høyttaleranlegg.
- d) **Startsignal**/pistol/klokke til å starte løpet.
- e) På større skoler er det en fordel med **ulike løyper** til de ulike klassetrinnene. Særlig de laveste klassetrinnene kan ha glede av å løpe for seg selv.

3) Takkesamling for elevene (valgfritt)

- a) Det anbefales å gjennomføre en kort **takkesamling** for alle elever. Fokuset kan være å takke for innsatsen. Det kan understrekes at elevene ved sin innsats har hjulpet andre mennesker rundt oss som føler seg utenfor og alene.
- b) Om ønskelig kan der være en enkel **"premieseremoni"**. Der gir skolen en symbolsk premie til (for eksempel) den jente og gutt på hvert klassetrinn som løp flest runder. Skolen kan laste ned **diplom** fra skolens egen Spleisside. På større skoler kan det være mer praktisk å dele ut diplomene klassevis.

4) Melding til sponsorer om innbetaling av beløp

- a) Elevens sponsorkort viser hvor mange sponsorer eleven har, og hvor mye de vil betale per runde. Elevens løpekort viser hvor mange runder eleven løp.
- b) En **påminnelse til sponsorene** øker antall innbetalinger. Vi anbefaler derfor at elevene får med seg ranselpost hjem samme dag som løpet gjennomføres. Der oppfordres foresatte å hjelpe eleven å informere sponsorer om hvilket beløp som skal innbetales. (vedlegg 2)