

SAGA SAGOR

I Sagasagor: Fiffiga kroppen och finurliga knoppen får vi följa bästisarna Saga och Samir som bygger en hinderbana åt den lilla trötta hunden Lars-Laban, men upptäcker att de vill testa banan själva. Här samsas fiktion och lätta fakta om kroppen i en bok om hur kul och bra det är att röra på sig.

OM BOKEN

Barnboken är ett samarbete mellan Bonnier Carlsen och Generation Pep, skriven av Josefin Sundström och illustrerad av Emma Göthner. Målsättningen är att öka kunskapen kring barns fysiska hälsa och vikten av att röra på sig, samt inspirera föräldrar att röra på sig mer tillsammans med sina barn. Boken finns utgiven på svenska, engelska, arabiska och somaliska för att fler barn oavsett modersmål ska kunna läsa Sagasagor tillsammans med sina föräldrar.



EXEMPEL PÅ HUR BOKEN KAN ANVÄNDAS!

5-ÅRSBESÖKET

Region Jönköpings län använder sig av Sagasagor i samband med barnets 5-årsbesök på Barnavårdscentralen (BVC) för att prata om vad kroppen mår bra av. Detta för att uppmuntra till hälsosamma vanor och sprida kunskap både till barnet och dess föräldrar.

Vill du veta mer om hur de använder sig av boken får du väldigt gärna höra av dig till Anna Kempe som arbetar som dietist i Region Jönköpings län. Mail: anna.kempe@rjl.se

BYGG EN HINDERBANA HEMMA

Det är positivt för hela familjen att skapa goda vanor tillsammans. Ett sätt kan vara att ta inspiration från boken och bygga en hinderbana tillsammans! Alla familjer har olika förutsättningar men all rörelse räknas, även små förbättringar kan göra stor skillnad.

UTBILDNINGСУNDERLAG

På Barn- och fritidsprogrammet i Falun har boken använts som underlag när 70 gymnasieelever fick utbildning i att leda fysisk aktivitet, vilket de skulle använda under sin praktikperiod. De skulle där läsa Sagasagor för barnen för att sedan omsätta boken i praktik genom att till exempel göra banor, äventyr och "visste du att"-spår. Det var närmare 700 barn som nåddes av initiativet.

Vill du veta mer hur man kan använda boken som en del av undervisningen? Hör då av dig till Charlotta Bürger Hyllienmark, rektor på Stamgårde Skola. charlotta.burger.hyllienmark@are.se

SAGT OM SAGASAGOR

Citat från BVC-sköterskor som använt sig av boken

"I samband med vaccinationen på 5-årsbesöket brukar jag ta fram bilden där man ser hur man ser ut inuti. Jag talar då om hur viktigt det är att slappna av i muskeln när man får vaccinet och att man ska vara mjuk som en mask. Det brukar nämligen vara uppskattat att prata om maskar!"

"Boken är så fin och det är så roligt att ha möjligheten att dela ut den!"

"Alla har blivit nyfikna när jag tagit fram boken och föräldrarna har konstaterat att "Vad bra, äntligen en bok där man på ett roligt sätt beskriver kroppen och dess funktioner!" "



GENERATION PEP



GEN.PEP



GENERATION PEP