

Kom igång med Pep Dag

Introduktion

Verktuget Pep Dag har tagits fram för att ge olika typer av arrangörer relevant och attraktivt material för att skapa inkluderande aktivitetsdagar med låga trösklar där rörelseglädje och hälsosamma matvanor står i fokus.

Bakgrund till Pep Dag

Runt om i Sverige anordnas det olika typer av aktivitetsdagar för barn och unga. Ofta finns inslag av rörelse, men kanske inte alltid rörelse där alla kan vara med. På dessa dagar brukar även kostutbudet vara varierande och det är inte ovanligt att se såväl läsk som godis och snacks delas ut kostnadsfritt till barnen.

Genom vårt koncept Pep Dag vill vi göra det enkelt att anordna aktivitetsdagar för barn och unga där alla bjuds in till rörelse utifrån sin egen förmåga och att maten som serveras också ska bidra till god hälsa.

Vad får man ut av Pep Dag?

Inspiration till barn och unga där de också kanske får upptäcka nya aktiviteter och våga testa nya smaker. Vi hoppas också att det kan stärka samverkan lokalt.

Komma igång med Pep Dag

1. Läs checklisten

För att planera och arrangera er Pep Dag kan ni följa vår checklista. Den hittar du i materialbiblioteket.

2. Fundera på vilka aktiviteter ni vill ha med

Det finns en mängd olika aktiviteter att fylla er dag med, från ett lopp, till prova på aktiviteter med olika sporter. Fundera och tänk gärna vad ni har i ert närområde, men våga också tänka utanför boxen och bjuda in aktörer utifrån.

3. Inkludera barnen i planeringen

Dagen är till för barnen, så glöm inte att involvera de i planeringen och lyssna in deras tankar och idéer.

4. Skriv ut material att använda under dagen

Vi har tagit fram affischer, men också tipspromenad till exempel. Allt detta finns kostnadsfritt att använda i vårt materialbibliotek som du hittar på vår hemsida.

Att tänka på när du arrangerar en Pep Dag

Fysisk aktivitet

- Ha låga trösklar – det ska vara välkomnande för alla barn, även de som inte rör sig dagligen.
- Väck nyfikenhet och få in rörelse på enkla sätt – vardagsrörelsen kan också vara inkluderad i dagen genom rörelsepåuser, främjande av aktiv transport till och från dagen samt aktiviteter där hela familjen deltar.
- Glädje är inte lika med tävling! Deltagandet ska stå i fokus.
- Inkludering – alla barn oavsett ålder, kön eller funktionsvariation ska ha möjlighet att delta.
- Vara kreativ med nya idrotter och mindre idrotter! Finns det någon spännande idrott bland Riksidrottsförbundets 72 specialidrottsförbund som ni kan inkludera?
- Inkludera organisationer utanför idrottens värld.
- All rörelse räknas - låt barnen göra det de tycker är roligt

Hälsosam mat

- Sprida kunskap på ett lekfullt och positivt sätt, utan pekpinna. Det ska vara lätt att göra rätt!
- Hälsosamma alternativ – lyft fram de hälsosamma valen som det naturliga valet under er dag.
- Använd nyckelhålmärkta produkter, undvik sockerrika produkter och produkter med mycket salt. Planera mellanmål utifrån tallriksmodellen.
- All frukt och grönsaker räknas – förstärk det barnen gillar!
- Servera grönsaker och frukter separat – inte i en blandsallad.
- Lyssna på barnen, låt de komma med förslag.
- Använd Pep Kiosk verktyget

Samverkan

- Inkludera andra aktörer och föreningar för att skapa en större bredd av aktiviteter
- Sök samverkan med lokala företagare som kan stötta er dag

Material kopplat till Pep Dag

Det finns en rad material som ni kan använda för er Pep Dag. Allt material hittar ni i vårt materialbibliotek. Där finns bland annat:

- Tipspromenad
- Rörelsebingo
- Lista över hälsosamma varor till kiosken



- Information om nyckelhålet
- Affischer