SÄTT FART PÅ HJÄRNAN MED EN RÖRELSEPAUS!

Genom att få in naturlig rörelse och korta pauser i undervisningen blir vi både piggare och får lättare att koncentrera oss. Samtidigt skapar vi skillnad för vår hälsa och skolresultat!

PEPSKOLA.SE

Tips!

Att inkludera rörelse 10-20 minuter under dagen ger omedelbar och långsiktig effekt. Ta några minuter och gör exempelvis upphopp eller dans till någon favoritlåt. Det kanske upplevs lite stökigt i början, men skapar bättre koncentration efteråt.

Att skapa tydliga instruktioner, förenkla aktiviteten och ge möjligheter att prova på tillsammans med en lärare eller kompis gynnar alla elever oavsett förutsättningar och funktionsvariationer. Det kan kräva lite mer planering men kan vara avgörande för att elever med kognitiva funktionsnedsättningar ska kunna delta och nå sin fulla potential.

VI ARBETAR MED PEPSKOLA.SE

Vår skola har valt att gå med i Generation Peps nätverk för skolor – Pep Skola. Pep Skola ger skolor stöd i arbetet med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor som en naturlig del under skoldagen. Elever som rör på sig och äter bra har en bättre hälsa och bättre förutsättningar att lyckas i skolan

Läs mer på www.pepskola.se eller www.generationpep.se och följ oss gärna i sociala medier!
FB @generationpep - Instagram @gen.pep