

Banderoller Pep Skola

Förslag på budskap till banderoller som kan tryckas upp och användas på skolor, på väg till skolan, i föreningslokaler mm.

Budskapen kopplas till de områden som återfinns i det kostnadsfria digitala stödet Pep Skola (se pepskola.se), där skolor kan få stöd i det systematiska kvalitetsarbetet när det kommer till ökad rörelse och hälsosamma matvanor inom ramen för skoldagen.



banderoll-aktiva-raster-200x100cm.pdf



banderoll-vi-arbetar-for-en-aktiv-halsosam

Banderoller Pep Skola

Aktiva Raster budskap banderoller

En aktiv rast är rolig kontrast!

Ta en paus från lektion och skola, att röra på sig är det coola

Vi älskar raster utan stillasittande laster! Let's move!

Fysisk aktivitet som en naturlig del av lektionen budskap banderoller

Vi tankar hjärnan med energi!

Klura på, sen upp och stå, fint vi må´ och hjärnan på tå!

Have a break, have a brain break!

Fysisk aktivitet i anslutning till skolan budskap banderoller

Vi går till skolan, flera borde promenera mera! /Skolans namn Pep Skola

Låt barnen styra (om man vill ha med cykling)

Till skolan bör vi cykla, skejta, springa eller gå – det blir mycket roligare så!

Näringsriktiga måltider budskap banderoller

I både skolan och på fritiden äter vi enligt pyramiden!

Näringsriktig mat gör både kroppen och knoppen glad! Eller fysisk aktivitet ger energi till både kroppen och knoppen!

God och nyttig mat är toppen, ger kraft och energi till hela kroppen.

Trivsamma måltider budskap banderoller

Mysig och härlig matsal ger glada barn.

ssschhhhh...luta väsnas - jag försöker äta hälsosamt här!

En lugn stund i matsalen-så går det lättare att klura ut mattetalen!

Banderoller Pep Skola

Här kan du i lugn och ro äta din mat – utan en massa tjo, tjim och tjat!

Skolmåltiden som ett pedagogiskt verktyg budskap banderoller

Örtsalt i all ära men kunskap är den bästa kryddan

När vi lär oss laga maten, vet vi också vad som är näringsrikt på faten!

Kunskap om mat leder till uppäten mat på fat.

Andra mer skolanpassade budskap

"...skolan - Pep på aktiva raster" /fysisk aktivitet innan skolan/fysisk aktivitet innan skolan/näringsriktiga måltider/trivsamma måltider etc –

"Vi är pep på aktiva raster"

"Vi har aktiva raster på ...skolan"

"Här är vi aktiva på rasterna"

"...skolan har aktiva raster"

"Varning för aktiva barn!" "Varning för näringsriktiga måltider!" " Varning för trivsamma måltider!" "Varning för fysisk aktivitet!"

"Kom igen nu Sverige!" "Kom igen nu X-skolan!"

"Vi har blivit drabbade av pepidemin"

"...skolan är peppade"

"Vi är pep på ungas hälsa - därför går vi till skolan" - därför har vi aktiva raster, därför serverar vi näringsriktiga måltider...