SPRING I BENEN? KOM & HÄNG I RÖRELSEHÖRNAN!

Genom att få in naturliga och korta pauser i undervisningen blir vi både piggare och får lättare att koncentrera oss. Så få upp din puls och låt ditt hjärta pumpa lite extra så skapar vi skillnad för både vår hälsa och våra skolresultat!

PEPSKOLA.SE

Tips!

Avsätt en begränsad del av klassrummet för rörelsepauser. På så vis kan elever som känner att de behöver röra på sig göra det utan att störa lektionen eller andra elever. Det kan även finnas redskap som hopprep eller balansboll tillgängliga

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