

Kom igång med Pep Skola

Introduktion

Redan vid starten av Generation Pep visste vi att skolan skulle spela en avgörande roll för att få Sveriges barn att må bättre. Därför satte vi redan 2018-2019 igång med ett arbete tillsammans med forskare och en rad pilotskolor för att ta fram ett systematiskt stöd för skolor som vill arbeta mer med rörelse och hälsosam mat inom ramen för skoldagen. Sedan dess har över 2000 skolor anslutit sig till verktyget och fler än 40 har certifierats för sitt arbete.

Bakgrund till Pep Skola

Visste du att både barn och vuxna sitter stilla i snitt nio timmar per dag? Trots att många har kunskap om vad som är hälsosam mat, visar studier att både barn och vuxna får i sig för lite grönsaker, frukt, bär och fullkorn. Endast 4 procent av barn i Sverige når rekommendationerna för både fysisk aktivitet och kost.

Dessa levnadsvanor ökar risken för allvarliga sjukdomar som obestias, hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och depression. Antalet barn med obesitas har femdubblats sedan 1990-talet. Samtidigt visar forskningen att tidig fysisk aktivitet stärker barns fysiska, mentala och kognitiva hälsa – och att ökad rörelse i förskolan har tydliga effekter på barns kroppssammansättning.

Skolan spelar en avgörande roll. Skolan är den arena i Sverige som når alla barn, och har därför en unik möjlighet. Dessutom vet vi att hälsoläget idag ser väldigt olika ut beroende på bland annat faktorer så som ekonomi och utbildningsnivå, här spelar skolans kompensatoriska arbete en viktig roll. Genom att kombinera rörelse, bra mat och kunskap skapar vi starka, friska individer – och ett hälsosammare Sverige.

Tack för att ni i skolan är hälsohjältar för våra barn!

Vad får man ut av Pep Skola?

Pep Skola erbjuder er stöd för att komma igång, eller komma längre i det systematiska hälsoarbetet. Genom att först skatta sitt nuläge för att sedan ta fram en handlingsplan anpassade för just er får ni möjlighet att nå era mål. I verktyget finns också en rad tips på konkreta aktiviteter att genomföra på er skola.

Genom att arbeta med Pep Skola kan er verksamhet ta ett mer systematiskt grepp kring arbetet med barns levnadsvanor och frågor kopplade till barns fysiska hälsa. Målet är såklart att det också ska leda till att fler barn rör på sig mer och äter mer av det de behöver för att må bra.

Kom igång med Pep Skola

1. Lär känna verktyget och kartlägg era behov

Genom att bekanta sig med verktyget Pep Skola bildar ni er enkelt en uppfattning om det passar er verksamhet. Vi rekommenderar att ni tittar på introduktionsfilmen om Pep Skola som finns på www.pepskola.se Pep Skola och hur det är uppbyggt. Ta även tillfället att fundera lite kring hur era behov ser ut, ska detta implementeras i en klass, i en hel skola eller i en hel kommun?

2. Förankra och introducera i verksamheten

Säkerställ att det hälsofrämjande arbetet får den prioritet som önskas genom att förankra det hos alla målgrupper berörda av arbetet. Har du mandat att fatta beslut eller behöver beslutet tas av någon annan? Det finns också möjlighet att delta på någon av våra informationsträffar om Pep Skola för att få mer information, kontakta oss via vår hemsida för mer information.

3. Testa i mindre skala

Det kan vara en fördel att testa verktygen i mindre skala innan de införs i hela verksamheten. Starta till exempel med en klass/grupp och en rastaktivitet per dag i veckan för att sedan utveckla konceptet.

4. Planera införandet med de som berörs

En viktig framgångsfaktor är att tidigt involvera rektorer, elevhälsa, skolmåltidspersonal, idrottslärare, föräldrar och barn. Att skapa ett team som återkommande jobbar med dessa frågor skapar både engagemang och en långsiktighet i arbetet.

- Utse personer som planerar och genomför införandet. Specificera roller och ansvar och sätt en tydlig ansvarsfördelning.
- Utveckla en struktur som passar er verksamhet. Ta fram en plan för vad som ska hända och när i tid. Vem ansvarar för vad och när ska det vara gjort?
- Involvera barnen och få in deras perspektiv. Använd gärna Generation Peps barnchecklista som du hittar i materialbiblioteket.

5. Börja använd verktyget!

Material kopplat till Pep Skola

Det finns en rad material kopplade till Pep Skola. Bland annat affischer och informationsbroschyrer. Detta hittar du på www.generationpep.se under materialbibliotek. Det är dock på www.pepskola.se som du registrerar din skola, skattar ditt nuläge och hittar din handlingsplan och material som relaterar till det arbetet.