

Skarpa uppdrag



Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa.

Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus. Generation Pep har sammanställt de riktlinjer som finns för hur barn ska fördela dygnets 24 timmar för att må bra. Tanken är inte att alla dagar ska vara likadana, men över tid är det viktigt att dygnen innehåller tillräckligt med tid för måltider, rörelse, sömn och skärmfria stunder.

När vi är mycket stillasittande framför en skärm får vi mindre tid till sådant som håller oss friska och får oss att må bra som tex sömn, lek och rörelse. Stillasittande skärmtid konkurrerar om vår tid, och tonåringar spenderar mest tid framför skärmen. Nästan var fjärde tonåring har angett att de sitter stilla framför en skärm i fem timmar eller mer varje dag utöver lektionstid.

Vi behöver er hjälp med kreativa tankar och idéer som vi sedan ska försöka förverkliga!

Tips på frågor att diskutera i klassrummet

Varför är det viktigt att röra på sig?

Hur mycket tid per dag tror du att du sitter stilla framför en skärm?

Varför använder man skärmar så mycket idag?

Uppdrag F-3

När man sitter med sin skärm är det bra att ta en paus ibland, en paus skulle kunna bestå av att man bygger en hinderbana hemma.

Vi vill att du hjälper oss genom att rita och berätta hur du skulle kunna bygga en rolig hinderbana hemma? Prova gärna att bygga din hinderbana tillsammans med din familj.

Uppdrag 4-6

Alla barn och ungdomar är olika, tycker om olika saker och har olika förutsättningar för att utöva en fysisk aktivitet. Därför är det viktigt att komma ihåg att all rörelse har betydelse.

Nu behöver vi din hjälp med att ta fram förslag på vad du kan göra med din skärm och samtidigt vara i rörelse? Skriv ner minst 10 roliga och kreativa idéer.

Uppdrag 7-9

Det kan vara svårt för både barn och vuxna att slita sig från skärmen, trots att många känner att de vill. Då kan man behöva stöd i att skifta mellan skärmtid och fysisk aktivitet.

Vi behöver din hjälp med att komma på hur man kan få barn och vuxna att bryta den inaktiva skärmtiden. Skriv ner och utveckla dina bästa idéer för åtgärder eller verktyg.

Läs mer på
www.generationpep.se