



Pep Förskola - En digital plattform för förskolor

Visste ni att goda vanor grundläggs tidigt? De vanor vi får med oss tidigt i livet påverkar i hög grad vilka vanor vi får även som vuxna. Detta vill vi i Generation Pep ta fasta på och därför vill vi stötta verksamheter och individer som möter barn och unga i att arbeta med hälsosamma levnadsvanor redan tidigt. Pep Förskola är ett kostnadsfritt digitalt verktyg som vi vill ska stötta förskolor i sitt systematiska hälsoarbete. Här samlar vi inspiration, kunskap och konkreta verktyg kring rörelse och mat.

Läs mer om Pep Förskola:

<https://generationpep.se/sv/pepforskola/>

Mer information:

<https://youtu.be/Oq0lzCog5WA>

<https://youtu.be/wZPjXuy6MIg>



Pep Skola - Ett kostnadsfritt, digitalt stöd till alla skolor i Sverige

Generation Pep har tagit fram konceptet Generation Pep Skola tillsammans med skolor och forskare från Gymnastik- och Idrottshögskolan, Karolinska Institutet och Göteborgs Universitet. Pep Skola erbjuder ett digitalt planeringsverktyg för anställda inom skolan att hitta kunskap, tips och inspiration för att jobba mer med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor som en naturlig del av skolans verksamhet.

Läs mer om Pep Skola:

<https://generationpep.se/sv/verktyg/pep-skola/>

Mer information:

<https://youtu.be/hRAXGfxvKas>

<https://youtu.be/BokzZHw7qyl>



Pep Dag - En dag för att sprida rörelseglädje och kunskap om hälsosamma matvanor

Det skalbara verktyget Pep Dag har tagits fram för att ge olika typer av arrangörer relevant och attraktivt material och stöd, för att skapa inkluderande aktivitetsdagar med låga trösklar där rörelseglädje och hälsosamma matvanor står i fokus. Genom att ge möjligheter till och inspirera barn och unga att hitta sin rörelseglädje, äta hälsosammare mat, samt få ny kunskap om goda levnadsvanor så tror vi att barn och ungas vilja och möjlighet att leva ett aktivt och hälsosamt liv ökar.

Läs mer om Pep Dag:

<https://generationpep.se/sv/verktyg/pep-dag/>

Mer information:

<https://youtu.be/fP1bLc2LEa0>



Pep Park - Rörelseglädje över generationsgränser

Pep Park är ett koncept för parkmiljöer där syftet med konceptet är att ge barn, ungdomar och vuxna förutsättningar till lek, rörelse och vardagsmotion tillsammans. De ska vara utformade för att vara attraktiva och tillgängliga för barn och vuxna med olika behov och förutsättningar och de ska upplevas som trygga mötesplatser för olika generationer och boende i olika delar av staden.

Läs mer om Pep Park:

<https://generationpep.se/sv/verktyg/pep-park/>

Mer information:

<https://youtu.be/n3Mvhv2Ved8>



Pep Kiosk - Ett mer lättillgängligt hälsosamt utbud

Ett attraktivt och lättillgängligt utbud av hälsosamma mellanmål kan främja hälsan. Verktyget Pep Kiosk hjälper dig att skapa en hälsosammare skol- eller idrottskiosk så det blir lätt för unga att välja rätt!

Läs mer om Pep Kiosk:

<https://generationpep.se/sv/verktyg/pep-kiosk/>



Nätverket - En folkrörelse för vår fråga

För att samla alla krafter i samhället har vi skapat ett nätverk specifikt för ideella organisationer, näringslivet och offentliga verksamheter. Med vårt nätverk vill vi skapa en verklighet där alla delar av samhället tillsammans jobbar mot samma mål.

Läs mer om vårt nätverk:

<https://generationpep.se/sv/engagera-dig/generation-peps-natverk/>