

# Pepptalk-kalendern

För lärare



## Beskrivning

Vi behöver alla peppas varje dag! Den inre kritikern har ibland en tendens att överrösta våra små tankar om medkänsla, omsorg och förståelse både för andra, men framför allt för oss själva. Att peppa oss själva och varandra är något som vi behöver fokusera på en längre period för att det ska ge effekt.

## Material

Det finns 30 sifferkort och 30 bilder med budskap samt rubrik som ska skrivas ut på A4:or, totalt 60 A4:or skrivs ut.

## Anvisningar

Välj en månad som ni gör till er **peppmånad** på skolan. På Trädgårdsgatan på Optima 2024 gjordes detta under december som julkalender.

Skriv ut alla sifferkort och sätt upp på synligt ställe i skolan dagen före, utan rubriken om ni vill att studeranden ska börja fundera och diskutera vad som är på gång sinsemellan.

Efter att ca 10 luckor är öppnade kan man sätta upp rubriken: PEPPTALK. Finns sist i det här dokumentet.

## Layout för kalendern

Vill man poängtera att humör, känslor, ja, hela livet går upp och ner kan man placera ut dagarna så att man visuellt också understryker detta. Förslag finns i den tillhörande PDF-dokument med material.

Inspirationen till layouten finns i bilagan, en bild av Känslornas bergochdalbana från Mieli – Psykisk Hälsa Finland rf. Den kan också skrivas ut och sättas upp efter 10 dagar. Känns det bättre med ett traditionellt kalenderupplägg är det fritt fram att placera dagarna så.

## Tillhörande workshop

För att konkretisera kalenderns tema och skapa förändring i vardagen kan man ordna en popup-workshop. Då placerar man bara ut material: kartong, gamla tapeter, lim, pennor med mera och några modeller på peppkort. Låt det stå framme ca två veckor. De som vill göra kort på eget initiativ under rasten (till sig själv eller andra). Bild från pilotförsök finns sist i PDF-dokumentet. Flyern till workshopen: Fixa ett peppkort finns sist i det här dokumentet. Med önskan om inspiration och peppande prat både i lärarum, klassrum och korridorer!

**Vill du göra någon glad?**

**FIXA ETT**

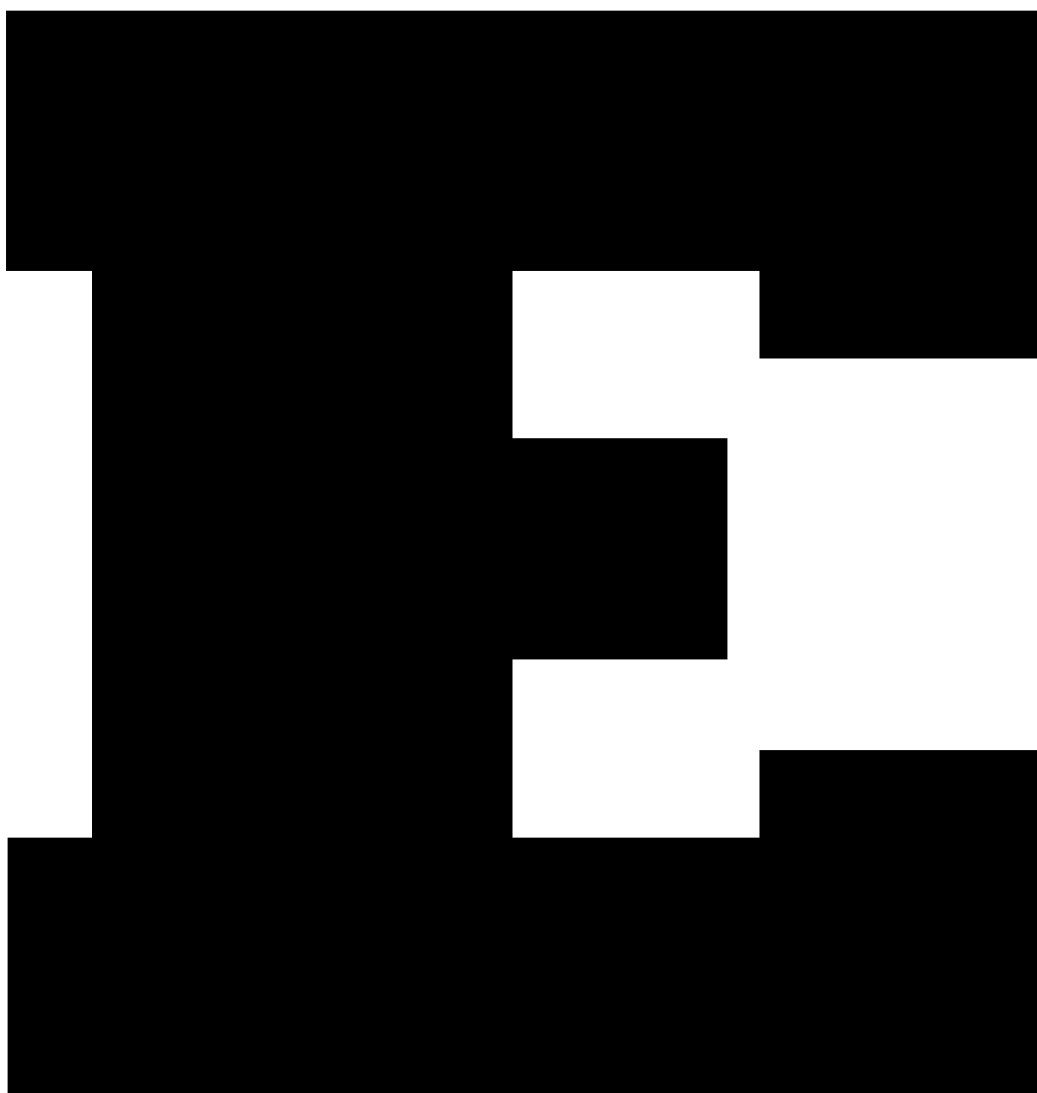
**PEPP-**

**KORT!**

**Små gärningar  
kan ha stor  
betydelse!**



**TP**



**TP**

**TP**

