

Se hit alla butiks-
ägare i Säffle!



NU!

är det hög tid du anmäler dig
och din butik till årets

SKYLT- FÖNSTER TÄVLING

Vi vill ha din anmälan till
Säffle-Tidningen senast
tisdag 25 november

SÄFFLE-TIDNINGEN

JAJ!

Självklart är vi med i årets
skyltfönstertävling
under skyltsöndagen
den 30 november

Namn:

Adress:

Tel:



Annelundsskolans elever fick bland annat spela lacross i går, när det anordnades hälsodag i skolan.

FOTO: SOLVEIG VOYCE

Hälsodag gav många barn en tankeställare

Och sedan fick de sova – på lektionstid

Annelundsskolans elever tittade med stora ögon på Kerstin Bodén från Friskvårdslinjen i Molkom, när hon sade att energidrycken Red Bull förbjudits i många länder. Skolans hälsodag gav många barn en tankeställare.

SÄFFLE

Vad är egentligen ett bra mellanmål? Hur kan man själv få en bättre hälsa och blir man smart av att sova? Frågorna var många och svaren likaså.

Annelundsskolans barn fick lära sig mer om hälsa i går när det anordnades hälsodag. Bakom arrangementet står bland andra Allmänna Arvsfonden och det var inte bara barnen som fick lära sig om hälsa och livsstil, utan också föräldrar och lärare.

Sova – på lektionstid!

Adam Karlsson och Albin Andersson går i sjätte klass i Annelundsskolan och spelade lacross under ett pass.

– Det bästa med hälsodagen har varit att vi fått lära oss allt möjligt, så killarna. Vi har pratat om mat, hur viktigt det är med rörelse och sömn och har fått prova på massage.

Senare under dagen fick de sova – under lektionstid! Mellanmål



Adam Karlsson och Albin Andersson uppskattade hälsodagen, och berättade att de lärt sig mycket.

FOTO: SOLVEIG VOYCE

stod också på schemat.

Hälsodagen är del i ett nationellt hälsoprojekt som pågår i två år. En annan del i projektet, som säkert många känner till, är TV-programmet Toppform på SVT, som inriktat sig på en högstadielklass.

– Meningen är att det eleverna lär sig i dag ska leva vidare, så att det

inte "bara" är en temadag, säger Karin Wistrand Kardemark, som är matkonsult och lite av projektets "mamma". Anledningen till att Annelundsskolan haft temadag är för att skolan visat intresse. Det känns jät-tepositivt!

Fylla i livsstilsbok

Ann-Britt Lövhall, som bland annat är engagerad i Säffle kommuns Må bra-projekt, var entusiastisk över hälsodagen.

– Det är ett lyft för Säffle, och går helt i linje med Må Bra-projektet.

Redan i tisdags introducerades eleverna i Säffle för hälsodagen, då de fick fylla i en livsstilsbok.

De fick även med sig hem ett häfte med smaskiga recept och roliga tips. Det var säkert uppskattat som en skön avkoppling från en dag fylld av hälsosamma aktiviteter.

SOLVEIG VOYCE