



Diskussionsfrågor

Vad tänker du på när du tänker på din barndom kopplat till fysisk aktivitet?

Vilka signaler tror du att du själv sänder till ditt barn kopplat till rörelse?

Hur får våra barn röra sig i närområdet?

Hur tar sig våra barn till och från skolan?

Rekommendationen för barn och unga är 60 minuters fysisk aktivitet per dag - hur ser det ut för våra barn?

Ge förslag på enkla vardagstips för ökad rörelseglädje.

