



TIPS TILL VÅRDNADSHAVARE

HUR SKA MAN PRATA OM? Stillasittande

Många föräldrar upplever utmaningar i samtal med sina barn och tonåringar, i synnerhet när det gäller frågor som ensamhet, stillasittande eller läxläsning.

I följande filmklipp finns råd och tips om hur familjen lättare kan prata tillsammans om viktiga, men ibland svåra, områden.



Stillasittande kan påverka barns hälsa både fysiskt och psykiskt men bara varannan kille och var femte tjej rör på sig tillräckligt. Hur ska man prata med sitt barn och stillasittande och hur kan man få dem att röra på sig mer?

Stillasittande: <https://vimeo.com/604699885> (ca 7 min)