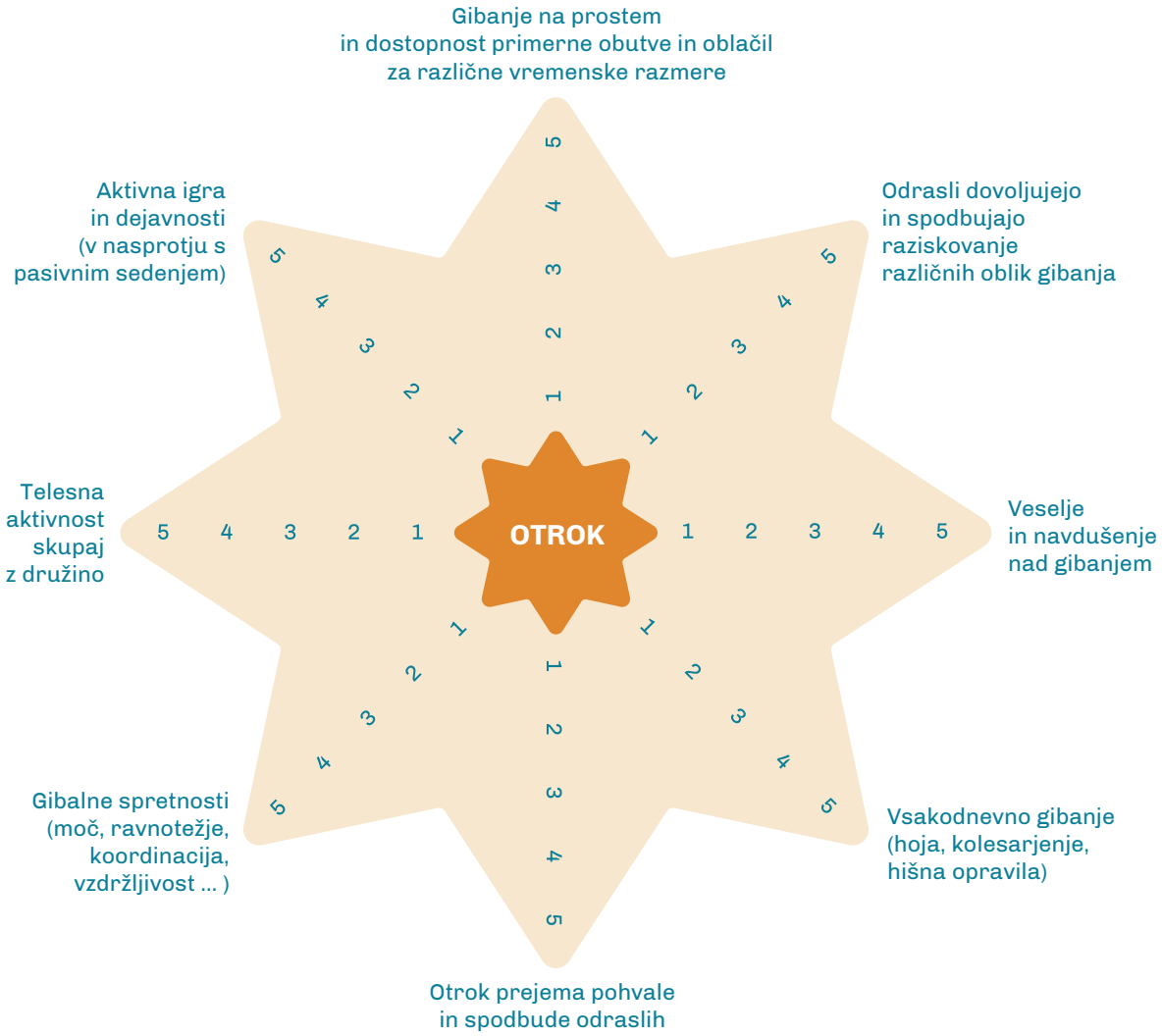

Katera močna področja in zanimanja v zvezi z gibanjem ste opazili pri otroku?

Zvezda otrokovega gibanja

Kako izgleda otrokova vsakodnevna telesna dejavnost?
Kateri dejavniki vplivajo nanjo?

Pred vami je zvezda, ki ima na vsakem kraku naveden dejavnik, ki vpliva na otrokovo gibanje. Razmislite o vsakem posebej in s številkami od 1 do 5 ocenite, kako se odraža pri vašem otroku. Številka 5 pomeni, da je stanje zelo dobro, medtem ko številka 1 nakazuje, da je potrebno še nekaj vaje oziroma prilagoditev. Na koncu številke povežite med seboj tako, da dobite zvezdo.

Kateri krak sije manj močno in potrebuje vašo pozornost?

Katere majhne spremembe za povečanje otrokove telesne aktivnosti bi lahko uvedli že danes?

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
HEALTH 4 EU kids Your Kids' Health, Our Priority
HaDEA Health and Digital Executive Agency
Co-funded by the European Union

Gradivo je povzeto
po Smart Family pristopu
(Finnish Heart Association).