



Att hålla kroppen i rörelse

Vi påverkas alla av hur mycket eller lite vi rör på oss. I det här avsnittet vill vi att du ska reflektera över dina egna vanor för motion och rörelse och tillsammans med andra diskutera hur dessa vanor påverkar oss under dagtid. Du/ni kan söka mer information om detta med hjälp av våra länkar på Friskvårdsverkstan.

När du har jobbat färdigt med avsnittet ”Motion & rörelse” kan du använda mallen ”Egen slutreflektion” för att dokumentera vad du har lärt dig av arbetet med detta avsnitt.

