

Diskussionsfrågor till webbutbildningen

Nu när ni gått webbutbildningen om barns och ungas hälsa funderar ni kanske på hur ni skulle kunna arbeta med dessa frågor hos er, där ni befinner er, utifrån era förutsättningar. Nedan har vi sammanställt några diskussionsfrågor som vi hoppas kan vara till hjälp för att komma vidare i ert arbete. Är ni flera som gått utbildningen hos er kan ni med fördel diskutera dessa frågor tillsammans. Frågorna är bara förslag och kan anpassas och modifieras för att passa er situation eller verksamhet.

Diskussionsfrågor hälsosam kost

- Hur ser det ut hos er och barnen i er närhet när det gäller hälsosam kost?
- Vilka utmaningar har ni i er vardag när det gäller att främja hälsosam kost?
- Vilka resurser har ni för att kunna påverka er situation?
- Vilka möjligheter har ni för att kunna främja hälsosam kost?
- Vad skulle vara det enklaste att börja arbeta med hos er när det gäller att främja hälsosam kost?
- Om det inte fanns några begränsningar, vilken förändring skulle ni vilja göra då?

Diskussionsfrågor fysisk aktivitet

- Hur ser det ut hos er och barnen i er närhet när det gäller fysisk aktivitet?
- Vilka utmaningar har ni i er vardag när det gäller att främja fysisk aktivitet?
- Vilka resurser har ni för att kunna påverka er situation?
- Vilka möjligheter har ni för att kunna främja fysisk aktivitet?
- Vad skulle vara det enklaste att börja arbeta med hos er när det gäller att främja fysisk aktivitet?
- Om det inte fanns några begränsningar, vilken förändring skulle ni vilja göra då?

Diskussionsfrågor hållbar motivation och beteendeförändringar

- Forskaren Amanda Visek har identifierat ett antal "kul-faktorer" som får barn att börja, och fortsätta, idrotta. Vilka sådana faktorer kan ni hitta i er verksamhet? Ta hjälp av barn och ungdomar för att komma fram till vilka faktorer som är viktigast.
- Hur ser kompetens, autonomi och tillhörighet ut bland de barn ni träffar på i vardagen?
- Vad handlar de här tre behoven om, mer konkret i vardagen för barnen i er närhet?
- Hur kan det skilja sig mellan olika barn i samma miljö?
- När, i vilka situationer, blir ni mer kontrollerande och använder piska eller morot?
- När använder ni inte morot och piska?
- Hur ser ni till att alla barn och ungdomar känner sig inkluderade och kan delta i de aktiviteter ni erbjuder?

Avslutande ord

Utifrån det ni diskuterat ovan, vad känns mest aktuellt för er att börja med och vad blir ert nästa steg i främjandet av barns och ungas hälsa?

Vi uppmuntrar er till att börja någonstans, även en tillsynes liten förändring kan göra skillnad i barns och ungas liv.

Lycka till i ert viktiga arbete och tack för att ni hjälper till i arbetet med att främja en god och jämlik hälsa för alla barn och ungdomar!