

RÖRELSE OCH SKÄRMTID

- om betydelsen av fysiska aktivitet för att barn och unga ska må bra

Ingela Frisk, hälsoinspiratör och fysioterapeut föreläser om hur mer rörelse i vardagen, minskad skärmtid och bättre sömn främjar barnens hälsa och hjälper ditt barn att både må och prestera så bra som möjligt.

Du kommer att få information om de nya rekommendationer som gäller för fysisk aktivitet, stillasittande och skärmtid samt en sammanfattning av ny forskning inom området. Du kommer även att få med dig viktiga tips och råd om hur du som förälder kan förhålla dig till skärmar och regler för dina barn.



**Visste du att:
Bara 2 av 10 barn i
Sverige rör sig enligt
rekommendationerna ?**