



Revolutionen

diskussionsunderlag



Ordet "revolution" betyder att något förändras väldigt snabbt. Vad är det barnen i filmen vill förändra?



Varför vill de göra det?



Hur reagerar deras mamma och pappa på förändringen?



Vad händer efter tre veckor?



Flickan säger: "Det är viktigt att äta bra när man är liten så att man kan äta ännu bättre när man är stor!" Varför är det viktigt att äta bra?



Vad tycker du är bra mat?



Vad tycker du är mindre bra mat?



Har du några bra tips på hur man kan äta lite bättre?



Hur många minuter om dagen brukar du röra på dig?



Vilka är dina bästa tips för att röra på kroppen?



Vilka negativa effekter uppstår om man rör sig för lite?



Vad händer med kroppen och knoppen om man är fysiskt aktiv varje dag?



Vilka aktiviteter kan man göra hemma för att nå upp till 60 minuter? Ge några exempel.



Att röra på sig varje dag är viktigt men hur är det med sömn? Är det också viktigt?



Hur ser det ut hemma hos dig? Rör du och din familj er tillräckligt mycket?

