



Vår Padelgrupp!

(Alla ritar ett självporträtt)



Regler under veckan!



Lyssna på instruktören



Pratar en i taget

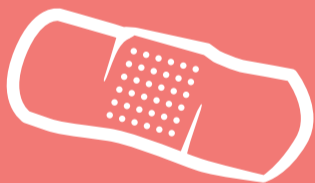


Räcker upp handen när man vill säga något under samling



Vara kompis med varandra

Hur är man en bra kompis?
Vad ska man göra?
Vad ska man inte göra?



Säg till om det gör ont någonstans

Gruppens egna förslag på regler



Mat och dryck!



Varför är det viktigt att man äter mat och dricker vatten?

Vad åt du igår?

Vad är nyttig mat och vad är nyttig dryck?

Finns det onyttig mat och finns det onyttig dryck?



Rörelse och vila

Människans kropp är gjord för att röra på sig, men behöver också vila.



Hur mycket rör du på dig under dagen?

Hur mycket sitter du stilla, till exempel framför TV eller dator?

Hur mycket sover du per natt?

Hur mycket tränar du per vecka?



Minnen från våra padeldagar!

(Alla är med och ritat)

