

# Perheemme liikuntatottumukset

	<b>Lapset/ nuoret</b>		<b>Vanhemmat</b>	
	kyllä	ei	kyllä	ei
1. Koulumatkat/työmatkat kävellään tai pyöräillään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hissin sijaan käytetään portaita päivittäin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Perheen kanssa liikutaan yhdessä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Liikunnallisia harrastuksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Harrastuksiin kävellään tai pyöräillään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tietävätkö vanhemmat koulun liikuntatuntien sisällöt?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Välituntiliikuntapelejä, leikkejä jne.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8. Pihaleikit, pelit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9. Mikä/mitkä ovat ensimmäiset asiat, joita voimme muuttaa liikuntatottumuksissamme?				
10. Mitä muutos/muutokset tarkoittavat käytännössä?				