

Belöna dina framsteg

Belöningsschema

All ny aktivitet som innebär en förbättring: mer svett, skippat godisintag eller minskade matportioner är bonusar som ger lika många ärtor. Dessa läggs i en liten kryddbuk (det ska gå fort att fylla sin burk). Om en hellre vill kan en rita eller klistra guldstjärnor på ett papper. När pappret är fyllt är det dags för belöning.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Kom tillsammans, ni barn och föräldrar, överens om belöningsmodell för er, här är ett exempel hur ni kan räkna:

30 min pass av fysisk aktivitet per dag = 15 ärtor eller 15 st guldstjärnor

Eller om en struntar i sött och onyttigt per dag = 15 ärtor eller 15 st guldstjärnor

Eller om en äter endast "en portion per person" på dagens alla huvudmål = 15 ärtor eller 15 st guldstjärnor

Om barnet gör alla tre delarna på en dag kan hen få hela 45 ärtor eller 45 st guldstjärnor!

Belöningsburk

Skapa även en belöningsburk med lappar som ni barn och föräldrar skrivit tillsammans, lappar som inspirerar till att kämpa extra hårt. Tänk på att det inte behöver vara dyrt, "tillsammans-tid" är något som barnen skattar högt. Det kan t ex vara spela sällskapsspel, ha ritkväll, fotmassage, filmkväll, extra speltid, ökad veckopeng, etc.

När ärtburken är full dras en lapp av det underbart motiverade barnet ☺ och wooww, GRATTIS☺!

