

# Ta hand om sin kropp



**ROVERSCOUT**  
19 – 25 ÅR

Roverscouten gör aktiva val kring allt som påverkar hans eller hennes kropp, känner till konsekvenserna av dessa val, och har en sund livsstil. Scouten stöttar andra i att ha en positiv kroppsuppfattning och till hälsosamma livsval..



**UTMANARSCOUT**  
15 – 19 ÅR

Utmanarscouten fördjupar sin kunskap om vad man mår bra av och gör aktiva val kring sådant som påverkar hans eller hennes kropp. Scouten får insikt om konsekvenserna av dessa val. Scouterna väljer en sund livsstil och står för detta val både i och utanför Scouterna.



**ÄVENTYRARSCOUT**  
12 – 15 ÅR

Äventyraren lär sig vad man mår bra av och får möjlighet att ifrågasätta ideal och normer. Scouten gör hälsosamma livsval och lever efter dem oavsett sammanhang.



**UPPTÄCKARSCOUT**  
10 – 12 ÅR

Som upptäckare får scouten förståelse för vad han eller hon mår bra och dåligt av. Scouten får förståelse för hur kroppen reagerar vid olika tillfällen (t.ex. beroende på mat och dryck, ansträngning, kyla, värme och sömn) och gör utifrån det val för sin livsstil.



**SPÅRARSCOUT**  
8 – 10 ÅR

Spåraren upptäcker att kroppen reagerar olika beroende på vad den utsätts för (t.ex. beroende på mat och dryck, ansträngning, sömn och väder). Målet är att scouten lägger grunden till en positiv kroppsuppfattning. Scouten lär sig svara på sin kropps behov och agera så att den mår bra.