



RÖR PÅ DIG MED BARNET!

RÖRELSE GER BÅDE GLÄDJE OCH SAMHÖRIGHET!

- tre timmar fysisk aktivitet varje dag!

Barn har ett medfött rörelsebehov. De behöver röra på sig för att må bra och att leka och röra på sig är särskilt roligt och lärorikt tillsammans med andra barn och vuxna.

Då man rör på sig förbättras de motoriska färdigheterna, vilket är ytterst viktigt, men ändå bara toppen av isberget. Med helt vanliga aktiva lekar värnar man också om barns hälsa, självkänsla, handlings- och inlärningsförmåga samt sociala färdigheter.

EN AKTIV BARNDOM FRÄMJAR ETT POSITIVT LIVSLOPP

- och förutspår också en aktiv vuxendom med mycket motion. En motionsinriktad livstil förebygger, minskar och senarelägger olika sjukdomar. Motion är den bästa möjliga gåvan du kan ge till ditt barn.

Tre timmar rörelse per dag samlas ihop av olika små bitar. Det viktiga är att du som vuxen uppmuntra barnet att röra på sig, t.ex. genom att leka och gör utflykter tillsammans med barnet. Stöd barnets motionshobbyer och uppmuntra barnet att leka tillsammans med andra. Kom ihåg att man också kan vara aktiv inomhus. Begränsa vid behov barnets skärmtid och annan passiv verksamhet. Säkerställ också tillräckligt vila.

Källa: UKK-institutet

INFÖR MER	BYT UT	MINSKA PÅ
Lekar och annan fysiska aktivitet utomhus och i naturen	Hissen mot trappan	För mycket TV-tittande och passiv användning av dator, surfplattor eller annan digital utrustning.
Aktiv förflyttning från en plats till en annan plats genom att promenera, cykla eller åka sparkcykel.	Bilen mot cykeln eller promenad i mån av möjlighet.	Långa perioder av stillasittande.
Aktiviteter tillsammans.	Kollektivtrafiken mot cykel eller promenad.	Onödiga förbud som begränsar den fysiska aktiviteten.
Rörelsegädje, uppmuntran och stöd.	Lekar som består av mycket stillasittande mot mer aktiva lekar.	Jämförelse av barns prestationer.
Nya färdigheter genom praktiska övningar.	Förbud mot uppmuntran.	Att fästa uppmärksamhet vid misslyckande.
Barnens möjligheter att leka tillsammans.	Att leka ensam till lekträffar.	Överdrivet beskyddande under sken av säkerhet.