

Barnets glädje och entusiasm
över att röra på sig

Tolerans och uppmuntran att prova
olika saker,
till exempel klättring och hopp

Utomhusaktiviteter
och lämplig
utomhusutrustning
och varierade
miljöer

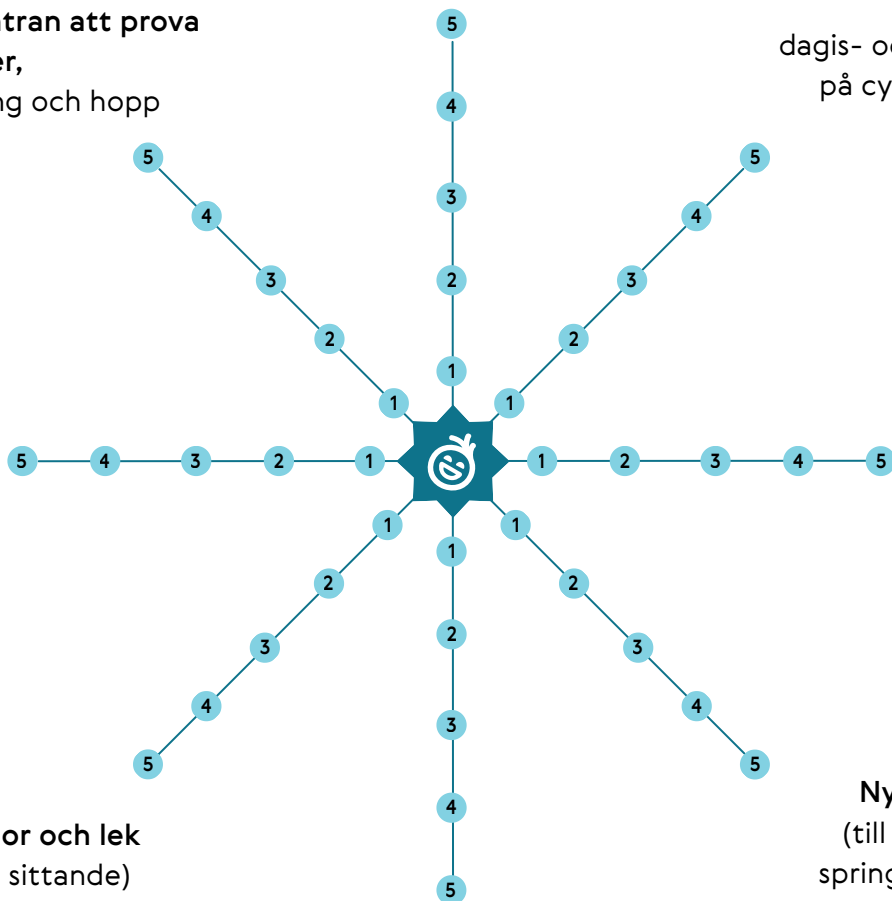
Aktiva sysslor och lek
(jfr passivt sittande)

Rör på er tillsammans som familj

Vardagsmotion:
dagis- och butiksresor till fots eller
på cykel, städning och andra
hushållssysslor

Den vuxna berömmar
och talar positivt och
uppmuntrande

Nya färdigheter
(till exempel att gå,
springa, hoppa, balans,
kast och manuella
färdigheter)



Stjärnan för barnets motion

- Hur är barnets motion för tillfället?
- Vilka faktorer påverkar den?
- Vad har barnet lärt sig och vad övar det på?

Med hjälp av stjärnan ställer vi upp gemensamma mål och kommer överens om hur barnets individuella utveckling och lärande relaterat till rörelse och motorik ska stödjas.

Anvisning för ifyllning:

För varje stjärnudd, fundera på hur detta förverkligas för barnet.

Ringa in den siffra som beskriver barnets motion på skalan
5 = går fint
1 = behöver fortfarande öva

Stjärnan kan användas för att fylla i båda föräldrarnas perspektiv med olika färger.

Vilken av uddarna ger glädje? Ringa in den. Vad behöver er positiva uppmärksamhet?

Viktigast är att fästa uppmärksamhet vid det som redan fungerar.



Checklista för föräldrar – vardagsmotion



Det är bra att betrakta motion som en del av vardagen, och den behöver inte vara en separat planerad aktivitet. Till exempel är en promenad till butiken ett bra sätt att öka motion i vardagen. Det viktigaste är att hitta sätt att röra på er som passar er familjs vardag och preferenser. Mycket går också att göra hemma.



Varför är vardagsmotion bra?

Nytta redan samma dag:

- maten smakar bättre
- sömnen kommer lättare
- lindrar flödet av stimuli
- ger glädje och stärker gemenskapen
- ökar regleringen av känslor och förmågan att vara tillsammans

Långsiktiga fördelar:

- rörelse stöder barnets tillväxt och utveckling: fysiologi, ben, muskler, kroppskontroll, motorik
- stöder koncentration och lärande: minne, uppmärksamhet, hjälper att lära sig och orka
- Bygger upp motionsvanor för hela livet

Mycket vardagsmotion samlas under veckan när man promenerar och cyklar regelbundet.

Rekommendationen kortfattat:

Barn under skolåldern:

- Mängd motion: Minst 3 timmar per dag.
- Innehåll: Består av mångsidig fri lek, olika bestyr och raska utomhusaktiviteter
- Långvarigt stillasittande vistelse bör undvikas

Barn i skolåldern:

- Mängd motion: Rask och ansträngande motion i åtminstone 60 minuter om dagen.
- Uthållighet: Høj pulsen och bli andfådd åtminstone tre gånger i veckan.
- Muskler och skelett: Stärk musklerna och skelettet minst tre gånger i veckan.
- Regelbundna pauser från sittande och skärmtid är viktigt

Tips för föräldrar för gemensam motion

Enkla idéer och videor för att röra på sig i hemmet och på gården i webbtjänsten neuvokasperhe.fi/sv/motion/:

neuvokasperhe.fi/sv/motion/



5 tips för föräldrar för att öka barnets motion:

1. Det är bra att gå ut.

Oftast är det svåraste att komma iväg, men det är värt det. Föräldrarnas eget välmående och egen vakenhetsnivå förbättras också.

2. Den vuxna är en viktig förebild då det gäller motion

prova modigt, du behöver inte vara perfekt. Det viktigaste är att göra saker tillsammans och ha roligt.

3. Ett litet barn behöver inte en hobby, att motionera som familj räcker.

4. Attraktiv utrustning och attraktiva miljöer stöder rörligheten.

Utnyttja platserna och naturen i närmiljön.

5. Beröm barnet när det övar och provar på saker.

Varna inte i onödan, låt barnet få mångsidiga erfarenheter.

De erfarenheter som fås genom motion ökar barnets självkänsla och självförtroende. ❤️