

# Mer rörelse i vardagen

## Den Kloka ugglans tips att främja barns rörelse



### Rörelse – hela familjens gemensamma tid

Genom att röra dig tillsammans med ditt barn ger du barnet en förebild för en rörlig livsstil. Det är också roligt för barnet att öva nya färdigheter tillsammans med familjen. Detta eftersom är det tryggt att lyckas och misslyckas i ett bekant sällskap.



”Skogsutflykter passar oss bäst. Att gå efter varandra, med den yngsta på ryggen och matsäck med.” – **Pappa 30 år, 2 barn**

### Olika miljöer – mångsidiga möjligheter till rörelse

Barnet rör sig naturligt medan det leker. Som förälder kan du stöda barnet till mångsidig rörelse genom att möjliggöra lekarna på olika ställen och miljöer. Det medför kanske att man får stå ut med lite oreda och oljud ibland. Dansa, vandra eller promenera till daghemmet. Öva nya trick eller tävla. Eller presenterar ni er favoritpark för Griskatten Kanel?



”Barnen får sprida ut soffdynorna på golvet, springa på dem och göra kullerbyttor och annat. Utomhus tar vi med en boll och ibland gömmer vi oss på gården på kvällen med ficklamporna. Jag tycker det är härligt att barnen lätt blir ivriga av små saker när också vi vuxna deltar.” – **Mamma 39 år, 3 barn**

### En rörligare vardag med hjälp av redskap

Hemmets redskap inom- och utomhus (t.ex. boll, hopprep, rockring, sparkcykel) lockar till rörelse när de är synliga och lätta att komma åt. Som redskap passar också andra saker i hemmet. När barnen får möjlighet till det, är de skickliga på att själva hitta på lekar och redskap med t.ex. madrasser, dynor, stolar och dukar.

### Rörelse hjälper också till att lugna ner

En lämplig mängd vila och återhämtning behövs varje dag. Det är lättare att lugna ner sig när man först fått röra på sig och fått utlopp för energin.



”Vår livliga yngsta lugnar ner sig när hon fått vara ute så mycket som möjligt under dagen. Men sedan på kvällen gör vi lugna saker, t.ex. läser, ritar etc. Inget TV tittande eller spelande, det piggar bara upp innan läggningssdags.” – **Pappa 37 år, 3 barn**

I rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016) rekommenderas följande:

#### Öka

Lek utomhus  
Promenad eller cykling från en plats till en annan  
Lek tillsammans, glädje, stöd och uppmuntran

#### Byt ut

Förbud mot stöd  
Hissen mot trapporna  
Bil och kollektivtrafik mot cykel eller promenad enligt möjlighet

#### Minska

Långvarigt stillasittande  
Överdriven skärmanvändning  
Onödiga förbud som begränsar rörelse



# Hur mycket rör sig barnen?

DAGIS-forskningen 2015 – 2016

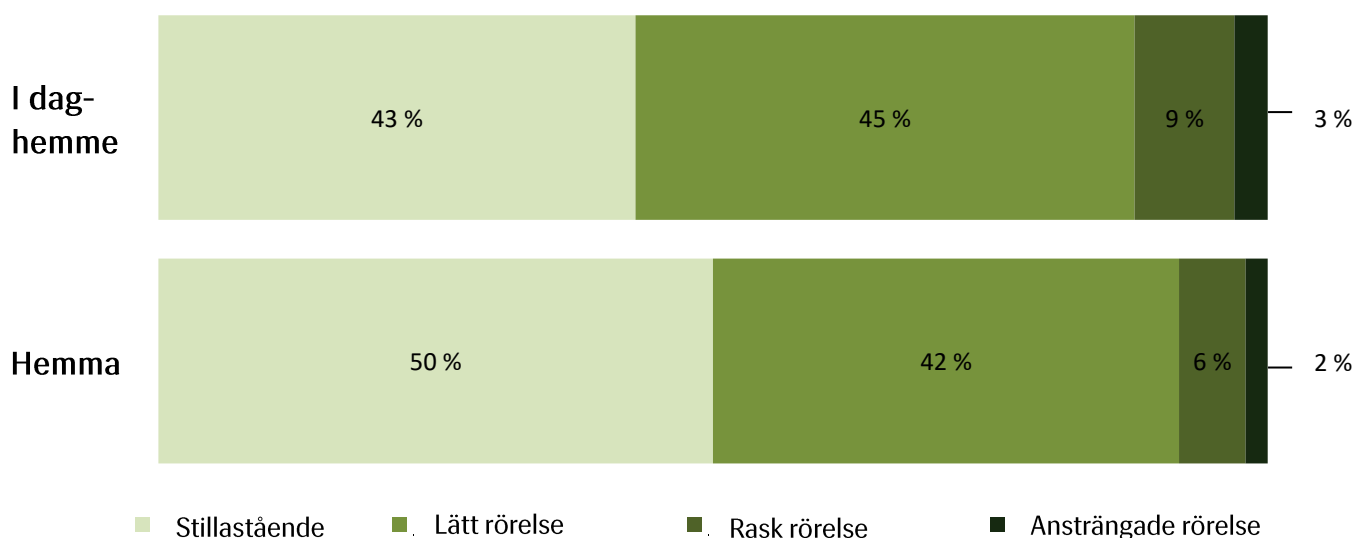


## Tillsammans under en vardag rör sig barn

- ansträngande/raskt i genomsnitt 1 h 20 min
- Stillasittande i genomsnitt 6 h (inkl. dagsvilan).



## Barnets genomsnittliga rörelse och stillasittande under en vardag



■ Stillastående

■ Lätt rörelse

■ Rask rörelse

■ Ansträngade rörelse



T.ex. matsituation, dagsvila, pyssel



T.ex. promenad, gunga, lek med bilar på matta



T.ex. skrinna, skogsutfärd, cykla



T.ex. tafatt-lekar, hoppa, klättra

Källor: Neuvokas perhe-materialet ([neuvokasperhe.fi](http://neuvokasperhe.fi)); Mannerheims barnskyddsförening ([www.mll.fi/vanhemmille/](http://www.mll.fi/vanhemmille/))