

# KAN VI PRATA OM FYSISK AKTIVITET?

TIPS FÖR ATT PRATA OM FYSISK AKTIVITET MED FAMILJER

Glädje i rörelse!

Genom programmet Finland i rörelse har regeringen som målsättning att få människor i olika åldrar att röra på sig mer. Det finns flera lösningar och en lösning är ”Vi stöder främjandet av familjernas fysiska aktivitet”.

Färska studier tyder på att särskild uppmärksamhet bör ägnas åt fysisk aktivitet under fritiden för barn och familjer.

I detta verktyg har vi utnyttjat modellen för mini-intervention för att främja fysisk aktivitet (Liikkumisen edistämisen mini-interventio -malli).

Flera idéer till att öka vardagsmotionen

[www.liikkuvaperhe.fi](http://www.liikkuvaperhe.fi)

[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)

Kommer du ihåg att lyssna, berömma och uppmuntra?

Rör ni på er i vardagen?

Är du själv ett gott exempel?

Är ni ute tillsammans?

Utnyttjar ni närmiljön?



SMÅ FÖRÄNDRINGAR I VARDAGEN  
ÄR BETYDELSEFULLA!

# TIPS FÖR ATT TA UPP FRÅGAN OM FYSISK AKTIVITET MED FAMILJERNA

Att röra på sig, vara utomhus och göra saker tillsammans med familj, närstående och vänner är val som hjälper barn förstå att fysisk aktivitet hör till det dagliga livet. Vanlig aktiv lek i närområdet är precis rätt typ av fysisk aktivitet, och små dagliga gemensamma stunder av fysisk aktivitet är viktiga.

## 1 Hur rör ni på er tillsammans i vardagen?

Barn lär sig genom aktivitet. Genom att utforska, experimentera, prova sig fram och göra fel ibland. Ett barns dag bör innehålla minst tre timmar mångsidig fysisk aktivitet.

- Uppmuntra familjer att göra helt vanliga saker tillsammans: röra på sig, leka, vara utomhus och åka på utflykter med barnen.
- Det är bra att ha en öppen dialog och att följa barnets fysiska utveckling tillsammans.
- Ni kan regelbundet diskutera fysisk aktivitet med vårdnadshavarna och fundera tillsammans, hur man bättre kan stöda barnets eller hela familjens fysiska aktivitet.
- Det är viktigt att skapa en öppen och stödjande atmosfär.

## 2 Vilka tankar och känslor väcks i er familj av att röra på er tillsammans?

Lyssna och låt barnet påverka. Genom att uppmuntra till experimenterande och genom att dela glädjen över att lyckas, hjälper ni barn att utveckla en positiv självbild.

- Vårdnadshavare kan uppmuntras till att låta barnet planera, bestämma och välja saker, liksom olika små uppgifter som passar barnets ålder och utvecklingsnivå.
- Ni kan be vårdnadshavarnas synpunkter på barnets eller familjens fysiska aktivitet. Det är viktigt att lyssna på deras idéer och erfarenheter.

## 3 Om er familj skulle vilja öka mängden vardagsmotion eller annan fysisk aktivitet, vad skulle det vara?

Modellen för en fysiskt aktiv livsstil börjar formas redan i tidig barndom. Genom att röra på sig och vara utomhus tillsammans med familjen lär sig barnen att fysisk aktivitet är en del av vardagen. Gemensamma aktiviteter utvecklar barnens samarbetsförmåga och de lär sig lyssna, respektera och förhålla sig positivt mot andra.

- Hjälptill att identifiera och konkretisera familjernas möjligheter till fysisk aktivitet. Ni kan ge tips på hur familjerna i vardagen kan röra sig aktivt från ett ställe till ett annat, vilka färdigheter ett barn kunde öva på eller vilken utrustning som kunde testas.
- Ni kan dela med er av lekidéer, platser som kan besökas och hänvisa till att utnyttja lokala aktörer.