



## Rörelsefylld vardag

**Fart piggar upp**  
Minst tre timmar fysisk aktivitet per dag

	<b>Aktiv utomhusvistelse</b> Gå ut i skogen, cykla, åka skridskor	<b>1h</b>	<b>Fartfylld fysisk aktivitet</b> leka tafatt, hoppa på trampolin, klättra, simma, åka skidor
	<b>Lätt motion</b> Promenera, kasta boll, gunga, balansera	<b>2h</b>	

**Lugna vardagliga bestyr**  
där man undviker för långa stunder av stillasittande  
Leka med bilar, byggklossar eller dockor, utforska, klä på sig, äta

**Sömn och vila**

### Rörelserrekommendationen för småbarn

Satsa på fart! Det är en viktig del i rekommendationen. Fartfylld rörelse ökar konditionen och stresståligheten. Naturen har en hälsofrämjande effekt och uppmuntrar till mångsidig och mer fartfylld rörelse.

Utomhusvistelse förbättrar sömnen. Vi behöver röra på oss under dagen för att sova gott – och vi orkar röra på oss när vi sovit tillräckligt.

# Barn har rätt till lekfull rörelse



### Fördelar med rörelse:

- Barnet blir piggare och mera alert
- Inlärningsförmågan underlättas
- Koncentrationsförmågan och minnet förbättras
- Fokuserat lyssnande och iakttagande tränas
- Kreativiteten och koordinationsförmågan ökar
- Positiva effekter på fysisk funktionsförmåga samt motorik
- Ben, muskler och skelett stärks
- Sociala och psykiska utvecklingen samt välbefinnandet främjas
- Sociala färdigheter tränas
- Stresståligheten ökar
- Humöret förbättras

### Hurudan rollmodell vill du som vuxen vara?

Barn gör inte som vuxna säger utan som vuxna gör.  
Istället för nej, berätta var, hur och när det är okej!

*”Barn har rätt till lekfull rörelse”*

Barnkonventionen artikel 31

### Har du koll på barnens rättigheter?

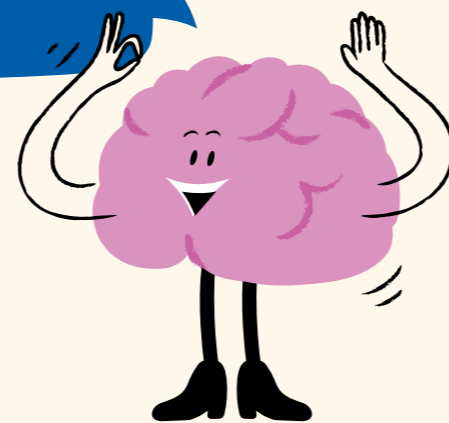
FN:s konvention om barnens rättigheter innehåller 54 artiklar om allt från rätten till privatliv till att ingen får diskrimineras. Det är de vuxnas ansvar att barn får sina rättigheter tillgodosedda.

### Rörelseglada barn behöver:

- Uppmuntran
- Mångsidig vardagsrörelse
- Möjlighet och tid att öva rörelser ofta
- Möjlighet att prova på och misslyckas på ett tryggt sätt
- Fin- och grovmotoriska utmaningar
- Kläder som möjliggör rörelse
- Rörelseutrymme
- Tålamod av vuxna kring barnen

Senaste hjärnforskningen visar att genom rörelse utvecklas barnens hjärnor effektivt.  
**Hjärnan älskar rörelse!**

Folkhälsan fungerar som koordineringspartner i det nationella hjärnhälsoprogrammet.



### Titta på rörelsefyllda bilderna. ▶

Vilka möjligheter till rörelseglädje kan du erbjuda barn?  
(Klipp ut bilderna och häng på väggen)

