

Nyckeln till rörelse

– för dig med barn i låg- och mellanstadiet!



För att må bra ska barn röra på sig så att de blir varma och lite andfådda i genomsnitt minst **60 minuter** varje dag, till exempel genom att leka, gå eller cykla.



Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – barnen ska bli andfådda och varma, till exempel genom att springa snabbt, cykla i uppförsläge eller simma.



Tre gånger i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, som att springa och hoppa.



Minska stillasittandet. Försök att begränsa tiden framför skärm och lägg in rörelsepauser. Fundera tillsammans kring familjens skärmbeteende – När och hur används skärmen? Vad är positivt/negativt? Finns det något ni kan ändra på kring skärmanvändandet?

Du som vuxen är viktig!

Du kan stötta ditt barn till en aktiv livsstil

- Var en förebild – rör på dig du med!
- Hjälp ditt barn med praktiska saker som träningskläder, transport och planering.
- Tänk på att visa förståelse, ha tålamod och undvik att jämföra med andra.
- Stärk och stötta genom att uppmuntra och ge positiv feedback!

Det är bra
att röra på sig!
Ditt barn...

...får
starkare
skelett

...sover
bättre

...får
bättre balans
och kropps-
kontroll

...blir
gladare

...får bättre
koncentration

...blir
starkare

...blir
piggare och
orkar mer



Nyckeln till rörelse

TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG!

- ✓ **Öka vardagsaktiviteten.** Gå eller cykla till skolan och när du ska någonstans som inte ligger så långt bort.
- ✓ **Var aktiva tillsammans.** Lek, sporta eller gör en utflykt. Hitta på något som ni tycker är roligt!
- ✓ **Lek aktivt.** Stimulera till att springa, hoppa, kasta, fånga, rulla, balansera, klättra, dansa med mera – gärna så att barnet blir varm och lite andfådd!
- ✓ **Lek utomhus.** Man rör sig mer när man är utomhus. Gå till lekplatsen, parken eller skogen, upptäck omgivningarna i närområdet och upplev naturen – även när det regnar eller snöar!

Följtips!



Inspireras på sociala medier

- Generation Pep
- RF-SISU Västra Götaland
- Västkuststiftelsen
- Friluftsfrämjandet

HITTA AKTIVITETER!

vgregion.se/rorelseguiden
– aktivitet på egen hand och nära dig

svtplay.se/alex-traning
– rörelsepauser och träningspass

För dig med barn med någon FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Kika på hemsidor eller följ på sociala medier!

Parasport Sverige
Para-Me.se



Materialet är framtaget utifrån Västra Götalandsregionens handlingsplan för att öka fysisk aktivitet hos barn och unga i samverkan med Centrum för fysisk aktivitet Göteborg. Nyckeln till rörelse för dig med barn i låg- och mellanstadiet beställs via adress.distributionscentrum@vgregion.se