



Natur och rörelse- kraftkälla i vardagen

Diskussionsunderlag till träffpunkt föräldrar, daghem

Naturens positiva effekter



- **Blodtrycket, hjärtfrekvensen och andningsfrekvensen sjunker** och mängden **stresshormon minskar**.
- Stöder **inläring och barnets utveckling** mångsidigt
- Mer och **mångsidigare rörelse**
- Utomhusluften väcker aptiten, ger en hälsosam trötthet och förbättrar på så sätt kontrollen över den **normala dygnsrytmen** och **sömnen**
- En daglig kontakt med naturen förbättrar **motståndskraft** mot sjukdomar.
- Påverkar positivt på våra **sociala relationer**

Motionsrekommendationerna

Glädje, lek och gemensamma aktiviteter

Rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren



Figur 1. Barns fysiska aktivitet innebär glädje, lek och gemensamma aktiviteter.

BARNEN HAR RÄTT TILL RÖRELSE enligt FN:s barnkonvention

Fart piggar upp

Minst tre timmar fysisk aktivitet per dag



Figur 2. Den rekommenderade fysiska aktiviteten består av olika vardagssysslor av varierande intensitet under dagens lopp.

- **Frukost/mellanmål/kvällsmål** ute
- Flytta **lekarna** ut
- Inspireras av **böcker och sagofigurer**
- **Utekalas**
- **Nyttomotion** tillsammans
 - Kratta
 - Snöskottning
- Ta vara på **barnets intresse**
 - Käpphästbanor
 - Skogsparkour
- **Äventyr i närmiljön**
 - Bygga kojor
 - Upptäcka naturen med lappar
 - Naturkonst

Vad passar vår familj?



Vad kan vi göra tillsammans med andra familjer?

- Åka **cykel/skridskor/skidor/pulka**
- **Simma** på en strand eller hall
- **Skogsutfärder** t ex till svampskogen
- En kort **vandring** på en färdig rutt
- **Kvällsmål** i närparken eller kompisens bakgård
- Besök olika **lekparker**, både ute- och inomhus



Inspirera varandra till nya...

Äventyr:

- Mörkeräventyr med ficklampor
- Äventyrsbanor i närskogen
- Sagostigar

Upptäckter:

- Kika på fåglar och småkryp
- Följ med vårtecken
- Hitta spår
- "Samlar" färger, former, arter



Vad kan jag göra för bättre sömn?

- Regelbundna **rutiner**
- Vistas i **dagsljus**, undvik skärmar
- Tillräckligt med **rörelse** (gärna utomhus)
- Regelbundna **kostvanor**
- **Återhämtande** stunder i vardagen
- Beröring och **närhet** under dagen
- Tillräckligt med sömn, så att man orkar vara aktiv för att bygga ett **sömntryck** för nästa natt.





Diskussionsfrågor

Gå gärna ut på promenad för att diskutera

- Vad gör vi redan i vår familj?
- Våra bästa tips till andra.
- Hur kan vi stöda varandra?
- Hurdan rörelse njuter jag av och hurdan rörelse gillar barnen? Kan vi kombinera?
- Hur kan vi kringgå eventuella hinder?
- Varför vill jag ha mer rörelse åt vår familj, vad motiverar mig?
- Har vi möjlighet till en aktiv dagisväg?



För mer information

Folkhälsans material och aktivitetstips:

- [Naturkraft för familjer](#)
- [Lek, rörelse, motion – allt räknas](#)
- [Lekdatabas](#)

Andra material och tips:

- [Liikkuva perhe- Familjen i rörelse](#)
- [Finlads Svenska Idrott –FSI inspiration för barn](#)
- [Neuvokas perhe](#) -glädje och välbefinnande i familjevardagen

Litteratur och länkar:

- Hjärnstark. Hur motion och träning stärker din hjärna, Anders Hansen 2017
- Hjärnstark junior, Anders Hansen och Mats Wänblad 2020
- God natt! Om stora och små barns sömn. Fakta, råd och rekommendationer till trötta föräldrar. Kristoffer Bothelius & Liv Svirsky 2019
- Ut i naturen, Erik Hansson, Naturskyddsföreningen 2020
- Folkhälsans forskning om natur, utevistelse och barns hälsa <https://www.folkhalsan.fi/kunskap/forskning/programmet-for-folkhalsaforskning/naturkraft/>

Följ oss:

@naturfolkhalasan

#folkhalasan

#familjenirörelse

#liikkuvaperhe

Jette.timgren@folkhalasan.fi

Nea.tornwall@folkhalasan.fi

