



Låt vardagen aktivera barnet!

Vi har trott att ett litet barn är alltid i rörelse.
Men i verkligheten rör sig 80% av barnen för lite.
Problemet kan lösas genom dagliga val.
Du är ditt barns bästa och viktigaste inspiratör!

helsinkiliikkuu.fi

Helsingfors

Små barn rör på sig för lite

Ett litet barn blir bekant med världen omkring sig genom att leka och röra på sig. Barnet sträcker sig efter saker, klättrar och ramlar allt emellanåt omkull. För vuxna verkar det som att barnet alltid är i rörelse. Sanningen är att 80 procent av alla barn rör på sig för lite. Bristen på fysisk aktivitet beror inte på att barnen inte skulle delta i instruerad motion – tvärtom är det vanligare än någonsin att motionera. Problemet är att vi vardagsmotionerar för lite, det naturliga sättet att röra på sig har försvunnit från vår vardag. Inte ens de som motionerar regelbundet rör på sig tillräckligt, eftersom vardagen i regel tillbringas helt stillasittande. Helsingfors stad har tagit itu med orörligheten med hjälp av 60 konkreta åtgärder.

Vi har sammanställt detta material för dig och din familj för att hjälpa dig att:

Identifiera problemet

med småbarns orörlighet

Hitta något meningsfullt och roligt för din familj att göra till ett förmånligt pris på adressen

helsinkiliikkuu.fi

Inse

att det väsentliga är att göra motion till en daglig rutin

Komma ihåg

att du är den bästa personen att motivera ditt barn att röra på sig. Beröm, uppmuntra och möjliggör!

Förstå

vad tillräcklig motion för barnet innebär i praktiken

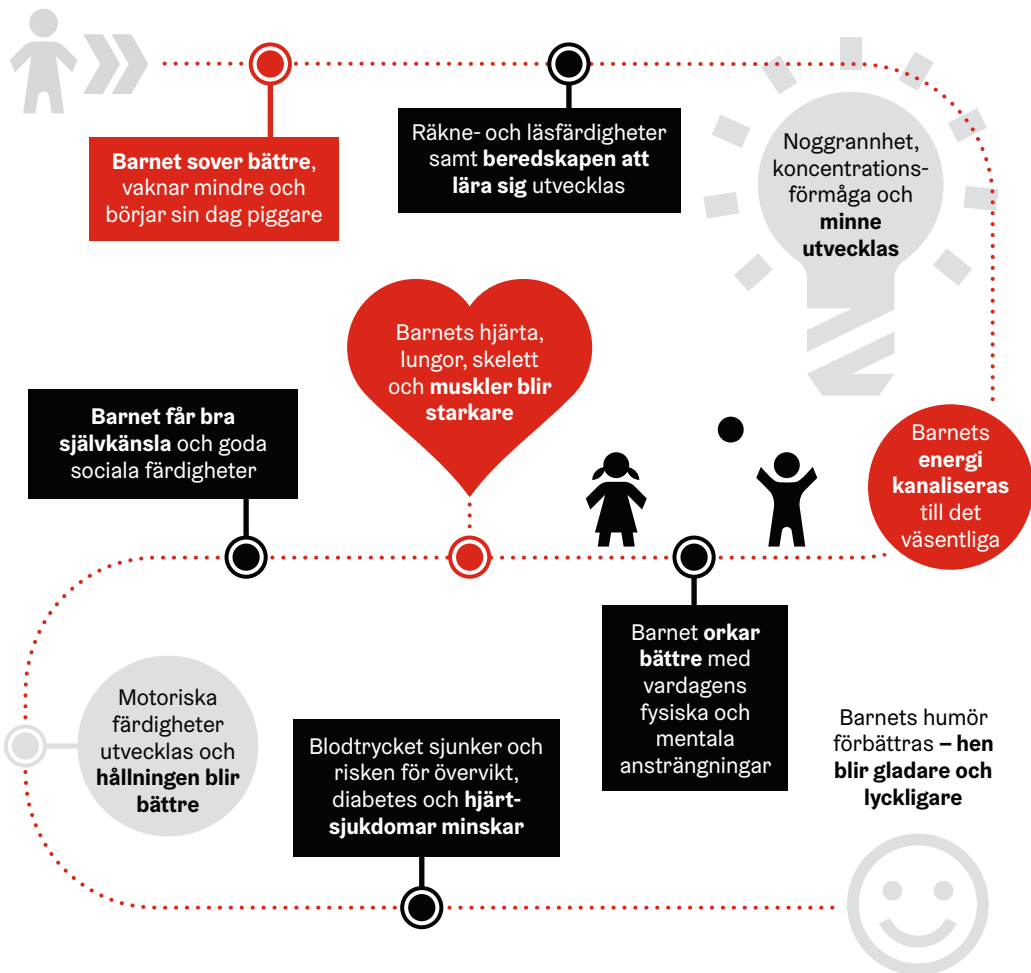
Märka

att tack vare motion somnar barnet in lättare, är friskare och gladare

Visste du att motionsvanorna etableras redan i treårsåldern?

En aktiv vardag är den bästa gåvan man kan ge ett barn

Har du märkt att ditt barn sover bättre efter utomhusaktiviteter? Och att det blir mindre gnäll och gnabb efter att familjen har varit på en skogsutfärd? Betydelsen av motion för barnets utveckling och välbefinnande är obestridlig och verifierad av många studier. Ett aktivt barn är ett lyckligt barn.



Vuxna är barnens förebilder, de möjliggör också barnets aktiva vardag.

Tre timmar motion per dag – så här lyckas det

Barn under åtta år bör röra på sig tre timmar varje dag. Många undrar om detta ens är möjligt i praktiken? Tillräcklig motion kan endast säkerställas genom att ändra på rådande, delvis felaktiga tankar om barnens motionsvanor.

Felaktiga tankar om barns rörlighet:

” **Mitt barn går två gånger per vecka i handledd motion. Det räcker säkert.**

Handledd motion är viktig och låter barnet lära sig nya färdigheter och göra meningsfulla saker i en miljö som är både trygg och bra för den sociala utvecklingen. Handledd motion är dock inte ett sätt att ersätta självständig motion. Barnet behöver mångsidiga fysiska aktiviteter varje dag.

” **Vardagssysslor, promenader till daghemmet eller att leka är inte riktig motion. Man blir ju inte ens svettig av dem.**

Tillräcklig motion betyder inte tre timmar idrott, utan två timmar lätt motion inom- och utomhus, plus en timme fartfylld fysisk aktivitet. Alla steg man tar, fysiska ansträngningar och lekar räknas med, och de har alla betydelse. Fysisk aktivitet kräver inte alltid att man reserverar tid, redskap eller transport. Man kan bekanta sig med närmiljön, stå i lekparken, leka inomhus eller på gården eller cykla till daghemmet för att motivera. Enbart att minska på barnets stillasittande är bra för barnets utveckling och hälsa.

” **Vår familjs vardag är så jäktig att vi inte har tid för motion.**

Hinner vi till daghemmet, blir kläderna blöta i regnet, hur skyddar jag barnet från blåmärken eller hur får jag tid för hushållsarbete? Att sätta barnet i bilen, i vagnen eller framför en smartenhet ger outhärliga lättnader i vardagen. Detta har dock en avigsida. Om de val man gör alltid minskar mängden fysisk aktivitet, kommer barnets välmående bli lidande inom 5–10 år. Motion ska inte vara en extra börda, utan något som gör vardagen lättare. Ett barn som rör på sig sover bättre, är på bättre humör och är lyckligare.

” **Mitt barn stöjar hela tiden. Jag tror nog att hen rör sig tillräckligt.**

Det finns dock stora individuella skillnader i hur mycket man rör på sig. Men detaljerad forskningsdata har visat att små barn inte rör på sig så mycket som vi tror. Vardagen har förändrats. Barnen sitter förvånansvärt länge i bilar, framför smartenheter, i daghemmet eller i vagnar. I synnerhet fartfyllda fysiska aktiviteter är inte en del av vardagen för många barn.



**1 timme
fartfylld
fysisk
aktivitet**



**2 timmar rask
utomhusmotion
och lätt inom-
husmotion**



3 timmar
månsidig
motion per
dag

En timme fartfylld fysisk aktivitet per dag:

- Vi går till lekparken, där man kan springa, klättra och leka fartfyllda lekar med andra barn.
- Vi går till simhallen eller ut och skidar.
- Vi skapar plats i vårt hem för fartfyllda lekar för barnet. Barnet får stoja och springa omkring inomhus.
- Vi cyklar i kuperad terräng.
- Vi leker tafatt med grannfamiljerna på husbolagets gård.
- Vi går ut på isen för att spela och skrinna.
- Jag tar barnet till en handledd hobby.

2 timmar rask utomhusmotion och lätt inomhusmotion:

- Vi cyklar eller går till daghemmet.
- Vi tar trapporna istället för hissen.
- Vi går eller cyklar till butiken.
- Vi gör en utflykt till en närliggande skog, park eller naturstig.
- Vi rastar familjens hund tillsammans.
- Vi deltar i husbolagets gårdstako eller gör gårdsarbete tillsammans med familjen.
- I samband med TV-tittande har vi som rutin att göra balans- och akrobatiska övningar.
- Vi stiger av bussen en hållplats tidigare.
- Vi gör en utfärd på veckoslutet.


BÖRJA GENOM ATT FÖLJA DESSA ANVISNINGAR:

- Välj tillsammans med din familj 1–2 konkreta sätt att motionera bland alternativen ovan. Fler tips finns på adressen helsinkiliikkuu.fi
- Lägg upp motionsmålet på ett tydligt ställe i ert hem. Efter en vecka kan ni besluta om försöket blir en vardagsrutin eller om ni vill prova på något nytt istället. Ni kan helt säkert hitta på ett eget sätt att vara aktiva.
- Varje gärning är berömvärd. Det gör ingenting om man ibland inte orkar eller om tre timmar känns omöjligt. Man kan börja med små steg.

Hur vet man att ens barn rör på sig tillräckligt?

Manuskriptet för livet skrivs som barn. Basen för motionsvanor skapas redan som 3-åring. Vanor följer en genom livet. Alla upplever inte sig själva som särskilt fysiskt aktiva. Trots det kan var och en av oss röra oss på det sättet som passar just oss. Daglig motion är lika viktigt för barnet som sömn och hälsosam kost. Barnet har fått röra på sig tillräckligt när hen har energi att göra saker, äter bra under måltider och somnar lugnt in på kvällen efter en stöfyllad dag. Ett aktivt barn är ett lyckligt barn.

” **Alla behöver inte tycka om idrott för att motionera.**

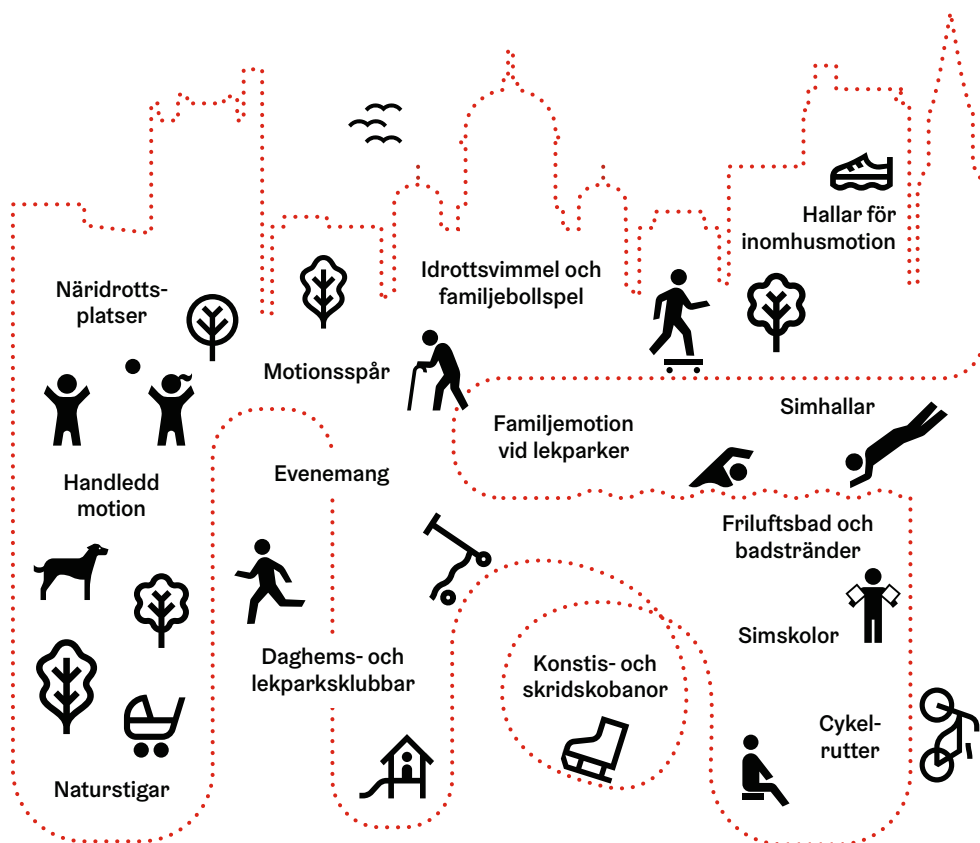


Det är viktigt att motion blir en daglig rutin.

Allt om motionerande finns bakom en länk

Visste du att det under vardagar finns handledd verksamhet i Helsingfors lekpark-er? Har du hört om "Liikuntahulinat" (Idrottsvimmeln), där familjen kan motionera tillsammans? Har du redan upptäckt Helsingfors natur? Vår stad är proppfull med motionsmöjligheter för hela familjen antingen helt gratis eller till ett hyfsat pris. På adressen helsinkiliikkuu.fi hittar du allt detta och dessutom massor med information, tips, och möjligheter att göra motion till en del av vardagen.

” Motion behöver inte vara dyrt.



Hitta ditt sätt att motionera på adressen helsinkiliikkuu.fi
Dela med dig ditt sätt att röra på dig med hashtaggen #HelsinkiLiikkuu

Helsingfors tar itu med orörligheten

Helsingfors satsar på att få stadsborna att röra på sig genom ett nytt initiativ som berör varje stadsbos vardagsliv. Vi har tagit initiativet, eftersom majoriteten av oss rör på sig för lite med tanke på vårt eget välmående, och vi sitter för mycket. Vi har startat drygt 60 olika åtgärder. Målet med dem är att göra motion till ett lätt och lockande vardagsval för oss alla.

Motionsprogrammet innebär till exempel följande:



Vi samarbetar med rådgivningsbyråer, daghem, lekparker, idrottsservicen och hemservicen för barnfamiljer för att **öka på mängden möjligheter till motion**



Vi tar i bruk ett **digitalt hobbypass** för högstadieelever



Vi ser till att alla **enheter inom småbarnspedagogiken** i Helsingfors deltar i **programmet** Småbarnspedagogiken i rörelse.



Vi bygger ut **cykeltrafiknätet** med 75 km i stadskärnan och ställer ut 3 000 nya cykelställningar före år 2021



Vi utbildar **personalen** inom småbarnspedagogiken och den grundläggande utbildningen i **främjandet av ett fysiskt aktivt liv**



Vi ökar på användningen och **mängden stadscyklar**



Vi förbättrar **möjligheterna till fysisk aktivitet på tio skolgårdar** genom tilläggsfinansiering under åren 2019–2020



Vi **utvecklar den fysiska aktiviteten under arbetsdagen** med hjälp av en pausmotionsapp och Arbetsplatsen i rörelse-verksamhet



Vi beviljar varje år **900 000 €** för åtgärder som **utvecklar hobbyverksamheten** för barn och unga



Vi **ingår motionsavtal** med minst 70 procent av hemvårdens kunder

Ingen löser orörligheten ensam eller med ett enda trick.
Ökad fysisk aktivitet är hela Helsingfors gemensamma mål.