



VARDAGSÄVENTYR

Vi deltar i Vardagsäventyrskampanjen 26.9-7.10.2022

Ser ni molnteater på himlen? Vilken typ av skogskaka kommer att serveras vid djurens fest?
Hur skulle det vara att röra sig med superkrafter?

Under kampanjen hoppas vi att ni stannar upp och bekantar er med omgivningen tillsammans. Som stöd för era äventyr får ni en bingobricka med olika aktiviteter för att observera och röra på er i naturen. Man kan ge sig ut på äventyr antingen på vägen hemifrån till daghemmet, genom att utforska närmiljön kring hemmet eller på vägen till butiken.

All fysisk aktivitet är nyttigt

Att vara aktiv är naturligt för barn, och vanor och färdigheter utvecklas redan i barndomen. Förutom de positiva effekterna för hälsa och välbefinnande hjälper fysisk aktivitet barnen att lära sig nya färdigheter och bygga upp självkänslan. En aktiv barndom förutsäger också ett mer aktivt vuxenliv.

Barn under skolåldern bör ha tre timmar fysisk aktivitet varje dag. Vuxna är viktiga förebilder för barn. Vuxna kan bäst stödja barn genom att lyssna, uppmuntra och göra tillsammans. Enkla fysiska aktiviteter som görs tillsammans i vardagen ger både barn och vuxna möjligheter att röra på sig.

Delta i utlottningen genom att dela era äventyr på sociala medier

Under kampanjveckorna kan du dela med dig av din familjs aktiviteter och upplevelser om kampanjen på Instagram. Lägg till kampanjtaggen #Arkiseikkailu och tagga inlägget med @liikkuvaperhe. Alla som delar med sig av sina bilder kommer att delta i en utlottning där man kan vinna priser för vardagsäventyr.

Följ också Familjen i rörelse på Instagram @liikkuvaperhe och på Facebook @liikkuvaperheohjelma, där vi delar med oss av tips om fysisk aktivitet i vardagen.

Kampanjen 2022 arrangeras av programmen Småbarnspedagogiken i rörelse och Familjen i rörelse i samarbete med Hjärtförbundet. Ett brett nätverk av experter har varit med och planerat kampanjen.

Öppna dörren och ett nytt äventyr kan börja!

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

www.liikkuvaperhe.fi