



VARDAGSÄVENTYR

Välkommen på Vardagsäventyr!

Härligt att ni deltar i Vardagsäventyrskampanjen. Kampanjen uppmuntrar vuxna och barn att röra på sig tillsammans. Datumet för vardagsäventyret är 26 september–7 oktober 2022.

Kampanjmaterial kan laddas ner från webbsidan

Allt kampanjmaterial kan nu laddas ner från kampanjens materialsidor:

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/arkiseikkailu-kampanjan-materiaalit. Materialsidan innehåller kampanjplanscher samt bingobrickan och ett färdigt meddelande som kan skickas till familjerna. De första tusen anmälda enheterna kommer att få planschpaketet per post under denna vecka.

Ta upp frågan om fysisk aktivitet med familjerna

Vårt mål är att erbjuda dig ett konkret verktyg för samarbete med familjer i enlighet med planen för småbarnspedagogik och rekommendationerna för fysisk aktivitet. Under kampanjen är det naturligt att diskutera mängden fysisk aktivitet och rekommendationerna med föräldrarna. Prata om barnets dagliga mängd utomhusaktivitet och annan motion, samt mängden vila och näring.

Du kan också diskutera betydelsen av att röra på sig och den sociala dimensionen med föräldrarna. Låt dem få veta att regelbunden, fysiskt aktiv lek är precis rätt typ av aktivitet och att familjers dagliga rutiner innehållande fysisk aktivitet är viktiga. Man kan ge sig ut på äventyr antingen på vägen hemifrån till småbarnspedagogiken, genom att utforska närmiljön kring hemmet eller på vägen till butiken.

Ha roliga Vardagsäventyr!

Med vänliga hälsningar,

Programmen Småbarnspedagogiken i rörelse och Familjen i rörelse

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.

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sv

www.liikkuvaperhe.fi