

Följebrev till familjerna

VARDAGSÄVENTYR



VÄLKOMMEN PÅ VARDAGSÄVENTYR

Hittar ni småkryp i naturen? Kan ni kasta spjut med barr? Hur skulle det vara att röra på sig som favoritkaraktären?

Vi deltar i kampanjen Vardagsäventyr 25.9.-8.10.2023. 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. Att röra på sig tillsammans och vistas utomhus är val som gör att barn lär sig att fysisk aktivitet hör till vardagen. Enkla fysiska uppgifter som kan göras tillsammans under en hektisk vardag möjliggör fysisk aktivitet för både barn och vuxen. I samband med Vardagsäventyret kan ni stanna upp och reflektera över era motionsvanor inom familjen. Vilken typ av rörelse tycker ni är roligt och kan ni identifiera er familjs goda praxis och förstärka dessa.

DELTA I UTLOTTNINGEN GENOM ATT DELA ERA ÄVENTYR PÅ SOCIALA MEDIER

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

ÖPPNA DÖRREN OCH ETT NYTT ÄVENTYR KAN BÖRJA!

Kampanjen 2023 arrangeras av programmen
Småbarnspedagogiken i rörelse och Familjen i rörelse.
Ett brett nätverk av experter har varit med och planerat kampanjen.

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

www.liikkuvaperhe.fi

FAMILJEN I
RÖRELSE

VARDAGS-
ÄVENTYR

SMÅBARNSPEDAGOGIKEN
I RÖRELSE

Familjens vardag består av många olika sysslor och aktiviteter och vardagen ser olika ut för varje familj. De välbekanta rutinerna i vardagen skapar rytm och trygghet. Kampanjen Vardagsäventyr är ett bra tillfälle att granska er familjs dagliga rutiner och på vilket sätt de bidrar till ert välbefinnande. Ni kan också hitta nya och inspirerande sätt att öka er fysiska aktivitet.

Diskutera följande saker tillsammans med familjemedlemmarna:

1.

Hur rör vi på oss tillsammans i vardagen?

Barn lär sig saker genom aktivitet. Genom att utforska, experimentera, pröva och göra misstag. Barnets dag bör innehålla minst tre timmar av varierande fysisk aktivitet. Känslan av trygghet förstärks när en vuxen är med och delar upplevelsen.

Våga leka och dra nytta av att göra saker tillsammans för att öka din egen motion. Följ till exempel den rutt barnet väljer, delta i att arrangera fartåk och skapa en sandbana tillsammans.

2.

Vilka tankar och känslor väcker det att röra på oss tillsammans?

Lyssna och ge barnet en chans att påverka. Låt barnet använda det han eller hon har insett för att experimentera och hitta på olika sätt att röra sig. Uppmuntran till experimenterande och delad glädje över att lyckas hjälper barnet att utveckla en positiv självbild.

Lyssna på barnets önskemål och känslor och skapa rörelseupplevelser tillsammans, till exempel genom att studera småkryp under en träff i naturen eller genom att lyssna på en naturorkester. Barnet kan till exempel bestämma vilka bingouppgifter som ska utföras.

3.

Om vår familj skulle vilja öka mängden vardagsmotion eller annan fysisk aktivitet, prova en ny idrottsgren eller ett nytt sätt att röra sig, vad skulle det kunna vara?

Genom att röra på sig och vara utomhus tillsammans som familj lär sig barnet att fysisk aktivitet är en del av vardagen och genom att göra saker tillsammans lär sig barnet samspelsfärdigheter. Barnet ser alla utrymmen och miljöer runt omkring sig som intressanta platser att röra sig i. Vuxna kan söka upp och skapa miljöer som är attraktiva och tillåter olika sätt att röra på sig.

Ha roligt, delta i äventyr och uppmuntra till att experimentera nytt. Vilken typ av fysisk aktivitet kan ni göra mer och oftare tillsammans? Vilka bingouppgifter har ni ännu inte provat? Ni kan också hitta på egna uppgifter som inspirerar och motiverar just er familj.