



VARDAGSÄVENTYR

VÄLKOMMEN PÅ VARDAGSÄVENTYR!

Härligt att ni deltar i Vardagsäventyrskampanjen som uppmuntrar vuxna och barn att röra på sig tillsammans. Datumet för Vardagsäventyret är 25.9.-8.10.2023.

KAMPANJMATERIAL

Allt kampanjmateriel finns nu till förfogande på kampanjens webbplats:
liikkuvavarhaiskasvatus.fi/arkiseikkailu.

Bingobrickan, kampanjplanschen och annat utskrivbartmateriel finns på kampanjsidan.

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.

Ni kan prata om betydelsen av barnets dagliga mängd utomhusaktivitet och fysisk aktivitet, den sociala dimensionen, samt mängden vila och näring. Regelbunden fysiskt aktiv lek är precis rätt sorts fysisk aktivitet och familjernas dagliga motionsrutiner tillsammans är viktiga. Äventyret kan utföras antingen på vägen från hemmet till småbarnspedagogiken, genom att gå ut och utforska närområdet runt hemmet eller på vägen till butiken.

Kampanjen Vardagsäventyr kommer också att synas på sociala medier 25.9.-8.10.2023. Delta gärna och uppmuntra familjerna att delta genom att lägga till **#Arkiseikkailu** eller **#Vardagsäventyr** i dina inlägg och tagga **@liikkuvavarhaiskasvatus** och **@liikkuvaperhe**.

Ha roliga Vardagsäventyr!

Med vänliga hälsningar,

Programmen Småbarnspedagogiken i rörelse och Familjen i rörelse

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

TIPS FÖR ATT TA UPP FRÅGAN OM FYSISK AKTIVITET MED FAMILJERNA

Via modellen de får hemma lär sig barn att fysisk aktivitet hör till deras dagliga rutin. Att röra på sig, gå ut och göra saker med familjen är val som hjälper barnen att lära sig att fysisk aktivitet är en del av det dagliga livet.

I samband med Vardagsäventyret kan ni stanna upp och fundera över aktivitetsvanorna med varje familj. Ni kan prata om fysisk aktivitet, identifiera goda vanor förstärka dem. Det är bra att försöka förstärka familjernas motivation, särskilt dem som inte rör på sig tillräckligt mycket.

FRÅGOR SOM KAN HJÄLPA DIG ATT PRATA OM FYSISK AKTIVITET MED FAMILJER:

1.

Hur rör ni er tillsammans i vardagen?

Barn lär sig genom aktivitet. Genom att utforska, experimentera, prova sig fram och göra fel ibland. Ett barns dag bör innehålla minst tre timmar mångsidig fysisk aktivitet varje dag.

Uppmuntra familjer att göra helt vanliga saker tillsammans: röra på sig, leka, vara utomhus och åka på utflykter med barnen. Detta kan göras med hjälp av uppgifterna i bingobrickan. Ni kan också till exempel uppmuntra familjerna att ta bilder av sina favorituppgifter. Skulle ni kunna sätta upp ett fotokollage på väggen i ert daghem?

2.

Vilka tankar och känslor väcker det i er familj att vara ute och röra på sig tillsammans?

Lyssna och låt barnet påverka. Genom att uppmuntra till experimenterande och genom att dela glädjen över att lyckas hjälper du ditt barn att utveckla en positiv självbild.

Vårdnadshavare kan uppmuntras att låta barnet planera, bestämma och välja saker, liksom olika små uppgifter, på ett sätt som är lämpligt för barnets ålder och utvecklingsnivå. Barnet kan till exempel få bestämma vilka bingouppgifter som ska utföras.

3.

Om er familj skulle vilja öka mängden vardagsmotion eller annan fysisk aktivitet, prova på en ny typ av aktivitet eller sätt att röra sig, vad skulle det vara?

Att etablera en fysiskt aktiv livsstil i tidig barndom är mycket viktigt och forskning visar att en livsstil som anammas så tidigt som vid 3 års ålder tenderar att kvarstå. Genom att röra på sig och vara utomhus tillsammans med familjen lär sig barnen att fysisk aktivitet är en del av vardagen, och genom att göra saker tillsammans utvecklas samarbetsförmågan.

Hjälp till att identifiera och konkretisera möjligheterna till fysisk aktivitet i familjen. Ni kan också organisera fysisk aktivitet på enheten i slutet av Vardagsäventyret och bjuda in vårdnadshavare. Barnen kan till exempel välja aktiviteter från Vardagsäventyret eller hitta på egna aktiviteter för evenemanget.