



VARDAGSÄVENTYR

VÄLKOMMEN PÅ VARDAGSÄVENTYR!

Härligt att ni deltar i Vardagsäventyrskampanjen som uppmuntrar vuxna och barn att röra på sig tillsammans. Datumet för Vardagsäventyret är 23.9.-6.10.2024. Äventyret kan äga rum antingen på vägen från hemmet till småbarnspedagogiken, genom att utforska närområdet eller på vägen till butiken.

Bland alla som anmält sig och ger feedback kommer vi att lotta ut Småbarnspedagogiken i rörelse produktpaket.

KAMPANJMATERIAL

Allt kampanjmateriel finns på kampanjens webbsida: liikkuvavarhaiskasvatus.fi/arkiseikkailu.

Bingobrickan, kampanjplanschen och annat utskrivbart material hittar ni på webbsidan.

TA UPP FRÅGAN OM FYSISK AKTIVITET MED FAMILJERNA

Vårt mål är att erbjuda dig ett konkret verktyg för samarbete med familjerna i enlighet med planen för småbarnspedagogik och rekommendationerna för fysisk aktivitet. Under kampanjen är det naturligt att diskutera barnets fysiska aktivitet, rekommendationerna samt betydelsen av fysisk aktivitet med vårdnadshavarna. Då ni diskuterar barnets målsättningar är ett öppet, uppskattande och jämlikt bemötande viktigt. Småbarnspedagogiken har visat sig öka mängden fysisk aktivitet mer än fritiden. Ni kan erbjuda familjerna modeller och god praxis från er egen verksamhet, och till exempel idéer för hur man kan utnyttja närmiljön för utomhusaktiviteter med barnen.

EVENEMANG PÅ GÅRDEN – TILLSAMMANS UTAN ÅLDERSGRÄNS

Ni kan ordna ett evenemang innehållande fysiska aktiviteter på er enhet som en del av Vardagsäventyret och bjuda in vårdnadshavare, mor- och farföräldrar eller andra personer som är viktiga för barnet. Barnen kan själva planera aktiviteter eller så kan ni utnyttja Vardagsäventyrets nya aktivitetskort.

DELA ERA ERFARENHETER UNDER KAMPANJEN

Kampanjen Vardagsäventyr kommer också att synas på sociala medier och ni kan dela erfarenheter och exempel för att uppmuntra andra familjer genom att lägga till **#Arkiseikkailu** eller **#Vardagsäventyr** i inläggen och tagga **@liikkuvavarhaiskasvatus** och **@liikkuvaperhe**. Ha roliga Vardagsäventyr!

Kampanjen arrangeras av 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

Att röra på sig, vara utomhus och göra saker tillsammans med familj, närstående och vänner är val som hjälper barn förstå att fysisk aktivitet hör till det dagliga livet. Vanlig aktiv lek i närområdet är precis rätt typ av fysisk aktivitet, och små dagliga gemensamma stunder av fysisk aktivitet är viktiga.

I samband med att ni bemöter familjer kan ni stanna upp och fundera över motionsvanor tillsammans med familjerna. Ni kan prata om fysisk aktivitet, identifiera familjens fungerande vanor och förstärka dem. Ni kan diskutera med vårdnadshavarna om vikten av dagliga utomhusaktiviteter och fysisk aktivitet för barnet, den sociala dimensionen av fysisk aktivitet samt vila och näring. Diskussionen kan inledas med en positiv kommentar. Ta hänsyn till familjens individuella behov, värderingar och eventuella hinder gällande fysisk aktivitet. Det är bra att stöda och motivera till en aktiv livsstil, särskilt familjer som inte rör på sig så mycket.

FRÅGOR SOM KAN HJÄLPA TILL ATT PRATA OM FYSISK AKTIVITET MED FAMILJERNA:

1.

Hur rör ni på 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. Det är bra att hålla dialogen öppen och att följa barnets fysiska utveckling tillsammans. Ni kan regelbundet diskutera fysisk aktivitet med vårdnadshavarna och fundera tillsammans hur man bättre kan stöda barnets eller hela familjens fysiska aktivitet. Det är viktigt att skapa en öppen och stödjande atmosfär.

2.

Vilka tankar och känslor väcks i er familj av att röra på er tillsammans?

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

Vårdnadshavare kan uppmuntras till att låta barnet planera, bestämma och välja saker, liksom olika små uppgifter, på ett sätt som är lämpligt för barnets ålder och utvecklingsnivå. Det är viktigt att lyssna på barnens tankar och erfarenheter.

3.

Om er familj skulle vilja öka mängden vardagsmotion eller annan fysisk aktivitet, vad skulle det vara?

Modellen för en fysiskt aktiv livsstil börjar formas redan i tidig barndom. Genom att röra på sig och vara utomhus tillsammans med familjen lär sig barnen att fysisk aktivitet är en del av vardagen. Gemensamma aktiviteter utvecklar barnens samarbetsförmåga och de lär sig lyssna, respektera och förhålla sig positivt mot andra.

Hjälp till att identifiera och konkretisera familjernas möjligheter till fysisk aktivitet. Ni kan ge tips på hur familjerna i vardagen kan röra sig aktivt från ett ställe till ett annat, vilka färdigheter ett barn kan öva på eller vilken utrustning som kunde testas. Ni kan dela med er av lekidéer, platser som kan besökas och hänvisa till att utnyttja lokala aktörer.

Små förändringar i vardagen är betydelsefulla!