



VARDAGSÄVENTYR

VÄLKOMMEN PÅ VARDAGSÄVENTYR!

Härligt att ni deltar i kampanjen Vardagsäventyr som uppmuntrar vuxna och barn att röra på sig tillsammans. Datumen för Vardagsäventyret är 22.9–5.10.2025, och äventyret kan äga rum exempelvis på vägen från hemmet till småbarnspedagogiken, genom att utforska närområdet eller på vägen till butiken.

TA UPP FRÅGAN OM FYSISK AKTIVITET MED FAMILJERNA

I kampanjens material hittar ni också ett konkret verktyg för samarbete med familjer i enlighet med läroplanen för småbarnspedagogik och rekommendationerna för fysisk aktivitet under de tidiga åren. Under kampanjen är det naturligt att diskutera barnets fysiska aktivitet med vårdnadshavare – dess omfattning, kvalitet och betydelse för barnets utveckling.

EVENEMANG PÅ GÅRDEN – TILLSAMMANS UTAN ÅLDERSGRÄNS

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

DELA ERA ÄVENTYR 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**.

Målet med Småbarnspedagogiken i rörelse är att förändra verksamhetskulturen så att den uppmuntrar och möjliggör fysisk aktivitet inom enheterna för småbarnspedagogik.

Kampanjmaterial

Bingobrickan, aktivitetskorten och annat material hittar ni på webbsidan:

liikkuvavarhaiskasvatus.fi/arkiseikkailu



Nyhetsbrev från Småbarnspedagogiken i rörelse

Beställ idéer för mer aktiva dagar och få de senaste nyheterna direkt i din e-post:

liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tilaa-uutiskirje



Kampanjen arrangeras av
Småbarnspedagogiken i rörelse och Familjen i rörelse.

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

www.liikkuvaperhe.fi

**FAMILJEN I
RÖRELSE**

**VARDAGS-
ÄVENTYR**

**SMÅBARNSPEDAGOGIKEN
I RÖRELSE**

LÄR ER OCH UPPTÄCK TILLSAMMANS – TIPS FÖR ATT TA UPP FRÅGAN OM FYSISK AKTIVITET MED FAMILJERNA

Genom att röra sig tillsammans med familj och närstående lär sig barnen att fysisk aktivitet hör till vardagen. Enkla lekar och spel samt små dagliga rörelserutiner är värdefulla. Barn lär sig genom att utforska, prova och ibland misslyckas. Ett barn borde röra på sig minst tre timmar per dag med varierande belastning. När ni möter familjer kan ni diskutera motionsvanor, identifiera familjens fungerande vanor och förstärka dem. Att röra på sig och vara utomhus tillsammans hjälper till att göra fysisk aktivitet till en naturlig del av vardagen. Att göra saker tillsammans utvecklar interaktionsfärdigheter, lär barn att lyssna på och respektera andra.

Att uppmuntra vuxna att prova, vara en god förebild och dela glädjen under gemensamma framgångar hjälper barnet att bygga en positiv självbild. Dessa är viktiga steg mot en fysiskt aktiv livsstil som främjar hälsa och välbefinnande. Daglig fysisk aktivitet är lika viktig för barnets välmående som hälsosam kost samt tillräcklig sömn och vila. Det är bra att inleda samtalet på ett positivt sätt och ta hänsyn till familjens behov, värderingar och eventuella hinder. Särskilt familjer som rör på sig lite behöver stöd för att öka motivationen.

FRÅGOR SOM HJÄLPER ATT DISKUTERA FYSISK AKTIVITET MED FAMILJERNA

1.

Hur rör ni på er tillsammans i vardagen?

Hur ofta rör ni på er tillsammans?

Har ni någon särskild rutin eller vana för att röra på er tillsammans?

Är ni ute tillsammans?



2.

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

Uppmuntrar ni och pratar ni om rörelse?

Deltar barnet i val som passar hen?

Vilka tankar eller erfarenheter har ni av fysisk aktivitet?



3.

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

Hur påverkar fritidsaktiviteterna och tidtabellerna er fysiska aktivitet?

Vilka transportmedel använder ni?

Drar ni nytta av möjligheterna i närområdet?

