

Undrar du om barn och rörelse? Fråga en förskolepedagog

Varför är det viktigt med rörelse?

Vi behöver alla röra på oss för att må bra. Att röra på sig är en del av en hälsosam livsstil.

Det här händer när man rör på sig

Koncentrationen blir bättre, hjärnan fungerar bättre, man sover bättre, konditionen blir bättre och musklerna blir starkare.

Barn gör vad du gör

Var en förebild genom att själv röra på dig och prata positivt om det. Var medveten om hur mycket du själv sitter still och använder mobilen.

Tips för mer rörelse

Låt små barn putta sin vagn, hjälps åt med praktiska sysslor, rör er i naturen, ha disco hemma, bygg en koja, gå till en lekpark.

Prata med en pedagog i din verksamhet!

Vill du veta mer om barn och rörelse? Prata med en pedagog i din verksamhet eller gå in på 1177.se och sök på "tips barn och rörelse".