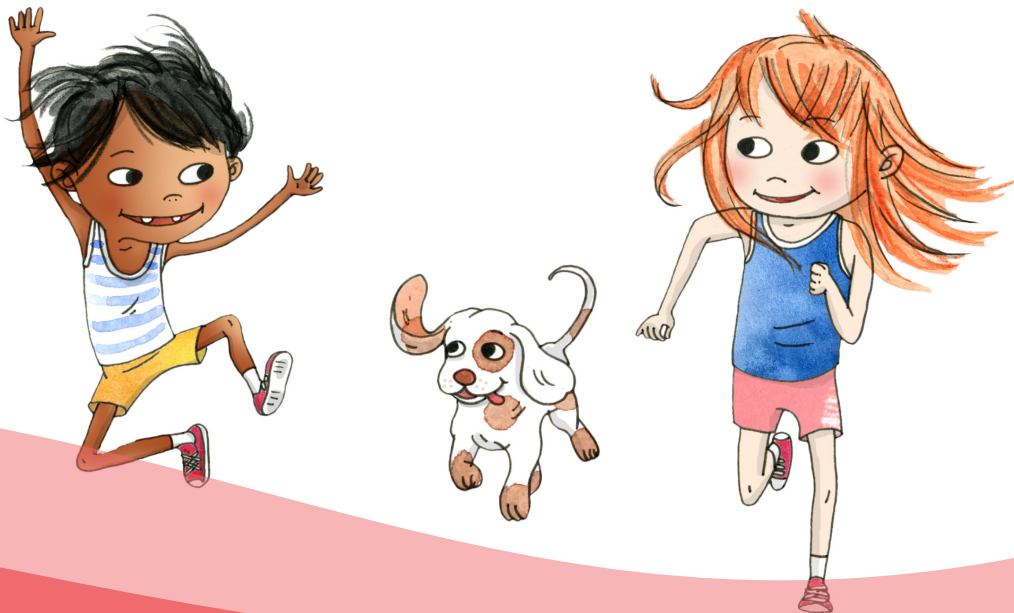




SAMTAL OM RÖRELSE

Våra kroppar är gjorda för att vara i rörelse. Det är genom att vara fysiskt aktiva som vi både stärker vårt skelett och bygger muskler, men fysisk aktivitet bidrar också till att minska risk för sjukdomar och ökar vårt psykiska välbefinnande. Barn i förskoleålder är generellt aktiva. De gillar att balansera, springa, hoppa och klättra. Samtidigt visar både svenska och internationella studier att barn rör sig för lite. 3 av 4 fyraåringar i Sverige sitter, ligger eller halvliggar mer än hälften av sin vakna tid (Berglind et al.)



Pep-rapporten 2023 visar:

2 av 10 barn och ungdomar når rekommendationen kring fysisk aktivitet.

Redan från fyra års ålder syns en skillnad mellan könen där en större andel av flickorna inte når rekommendationen jämfört med pojkarna.

Endast hälften av barn och ungdomar tar sig till skolan eller förskolan på ett aktivt sätt.

Fysioterapeut, forskare och barn- och ungdomstränare Kine Johansen om...

KONKRETA TIPS OCH RÅD KRING SAMTAL OM RÖRELSE OCH LEK:

- Bilden RÖRELSE & LEK kan vara ett stöd för att ta reda på vad barnet tycker om att göra. Använd bilder och frågor som stöd för att samtala med barnet och involvera föräldrarna. Vad tycker barnet är roligt? Vad tycker föräldern är roligt? Vad skulle de kunna göra tillsammans?
- Det barnet tycker är roligt kan ni göra på mottagningen. Fråga om barnet vill visa, eller kanske du kan visa först.
- I stället för att bara prata om kroppen, låt barnet testa och känna efter, tex låt barnet springa på stället det snabbaste hen kan. Känn sedan hur hårt hjärtat slår. Visa och gör tillsammans med barnet. Samtidigt som barnet känner med kroppen, så kan du visa bilden om KROPPEN.
- Ha RÖRELSELOPPAN vid besöket och använd den som hjälpmedel för att testa olika rörelser tillsammans.
- En viktig fråga att ställa till föräldrar är, hur kan vi få in fysisk aktivitet i familjens vardag? Finns det aktiviteter som familjen gör som går att anpassa till barnet? Har familjen möjlighet att tex. gå eller cykla till förskolan?
- Förskolebarn måste inte delta i organiserad idrott. Även om organiserad idrott har sina fördelar så ersätter den inte vardagsaktiviteter och spontanlek. Det är summan av aktiviteter som är viktig!
- Om föräldrarna berättar att barnet inte vill röra på sig, så måste du ta reda på varför. Är det miljön som inte stimulerar till fysisk aktivitet eller har barnet svårt med sina rörelser och sin motorik? Genom att identifiera barn med motoriska svårigheter, kan vi erbjuda stöd till barnet och dess föräldrar för att främja en hälsosam livsstil utifrån barnets förmåga.

WHO rekommenderar:

Barn 1 till 5 år ska vara fysisk aktiva minst 180 minuter varje dag, alltså minst 3 timmar om dagen. 1 timme av dessa bör vara i aktiviteter som är ansträngande och pulshöjande, mer likt det vi kallar träning.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar:

Barn 0-5 år rekommenderas att vara aktiva genom lek och rörelse flera gånger om dagen för att kroppen ska utvecklas och må bra – all rörelse räknas och ju mer desto bättre!



RÖRELSE I OLIKA MILJÖER:

- Barn rör sig mer och med högre intensitet när de får leka utomhus och större ytor kan erbjudas (Hinkley et al 2008). Uppmuntra föräldrarna till att använda närliggande lekplatser eller uteområden.
- Påminn om att naturen är en fantastisk lekplats. Att gå och springa på olika och ojämnt underlag, uppför och nerför, att balansera på stubbar och stenar, eller att hänga och klättra är både kul och utmanande.
- Det går att skapa rörelsetillfällen även på mindre ytor och inomhus. Bygga hinderbanor, leka inte-nudda-golv eller köra dansstopp när man lagar mat. Eller använda Rörelseloppan.

TRÄNA MOTORIK OCH UPPMUNTRA TILL RÖRELSE PÅ BARNETS NIVÅ:

- Barn i förskoleåldern tränar fortfarande sin motorik och koordination. Detta innebär att barnet kan behöva hjälp, stöd och anpassade aktiviteter. När barnet känner att det klarar av något blir det också roligt att testa igen och sedan testa nya saker. Att känna att man mässtrar något skapar rörelseglädje!
- Mängdträning är nyckeln till att utveckla motoriska färdigheter. Vi vuxna skapar förutsättningar för rörelse och lek, vilket ger barnet möjlighet att öva.
- Börja med kortare stunder, få repetitioner eller kortare sträckor för sedan att öka successivt. Peppa och uppmuntra barnet. Var nöjd med det barnet uppnår och kom ihåg att sluta innan det blir tråkigt. Variation är viktigt för att det inte ska bli tråkigt.
- Barnet behöver ett konkret mål med sin rörelse och barnets mål är i regel något helt annat än vad ett mål är för en vuxen. Som att komma först till lyktstolpen eller bollen, eller att balansera på hela stocken utan att ramla ner till dom farliga dinosaurierna. Vi som vuxna måste skapa ett mål som barnet vill nå.

SAMMANFATTNING

- Vi vuxna är viktiga förebilder, barn gör som vi gör.
- Föräldrar vill ha råd och stöd i hur de bäst ska kunna främja sitt barns hälsa och utveckling (Radecki et al 2009, Lång et al 2021).
- Ge tips och förslag kring rörelse och tryck på idén om många bäckar små. All rörelse räknas.
- Vårt viktigaste mål är att skapa rörelseglädje utifrån barnets förutsättningar.
- För barnet är fysisk aktivitet som regel lek och lek är fysisk aktivitet. Hjälpt familjen att vidga perspektivet kring fysisk aktivitet!

SAGASAGOR I HÄLSOSAMTAL - verktyg för samtal om rörelse:

- "Kroppen": Kroppens organ som är kopplade till fysisk aktivitet. Inspirerar till att prova på att spänna muskler, få hjärtat att slå snabbare eller fylla lungorna med luft genom ett djupt andetag.
- "Rörelse och lek": Öppnar upp för samtal kring vilken typ av aktivitet barnet tycker om.
- "Rörelsekompisar": Ger stöd till att prata om vad som händer i kroppen när man rör på sig.
- Affischen "Rörelse och lek": Berättar kort varför rörelse är bra och vilka rekommendationer som finns. Kan användas i väntrummet som inspiration eller i mottagningsrummet som samtalsstöd.
- Pep Dygnet: Ger stöd till att prata om balansen mellan olika aktiviteter under dygnets timmar, till exempel balansen mellan lek, rörelse och stillasittande skärmtid. Mitt Pep Dygn kan fyllas i tillsammans eller skickas med som hemuppgift.
- Rörelseloppa: Inspirerar till rörelse på ett lekfullt sätt, kan skickas med som hemuppgift.

LÄSTIPS:

Mer kunskap kring rörelse finns på:

- Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet -Rikshandboken (rikshandboken-bhv.se)
- Fakta & råd om fysisk aktivitet (generationpep.se)

Kines bok- och poddtips:

- Hjärnstark junior: Smartare, gladare, starkare av Anders Hansen och Mats Wänblad
- BVC-podden (bvcpodden.fireside.fm/)

