

RÖRELSELOPPA



Visste du att vår kropp mår bra av att röra på sig varje dag, dessutom blir vi gladare av att vara fysiskt aktiva. Än mer Skoj kan vi ha om vi rör på oss tillsammans.

Så här viker du en pappersloppa: Placera pappret med den vita sidan uppåt. Vik in hörnen mot mitten av pappret. Vänd på pappret och vik in alla hörn igen. Vik pappret på mitten och stoppa in ett finger i varje flik och tryck till.

HA SÅ ROLIGT!



 <small>Illustrationer: Emma Cöthner</small>			
	<p>Bygg en hinderbana</p>	<p>Gå balansgång på ett snöre eller en planka</p>	
	<p>Gör en rolig grimas.</p>	<p>Hoppa som en groda tio gånger</p>	
	<p>Stå på ett ben och räkna till 5</p>	<p>Äla som en orm</p>	
	<p>Dansa</p>	<p>Träna på att göra en kullerbytta</p>	
			<p>RÖRELSE-LOPPA</p>

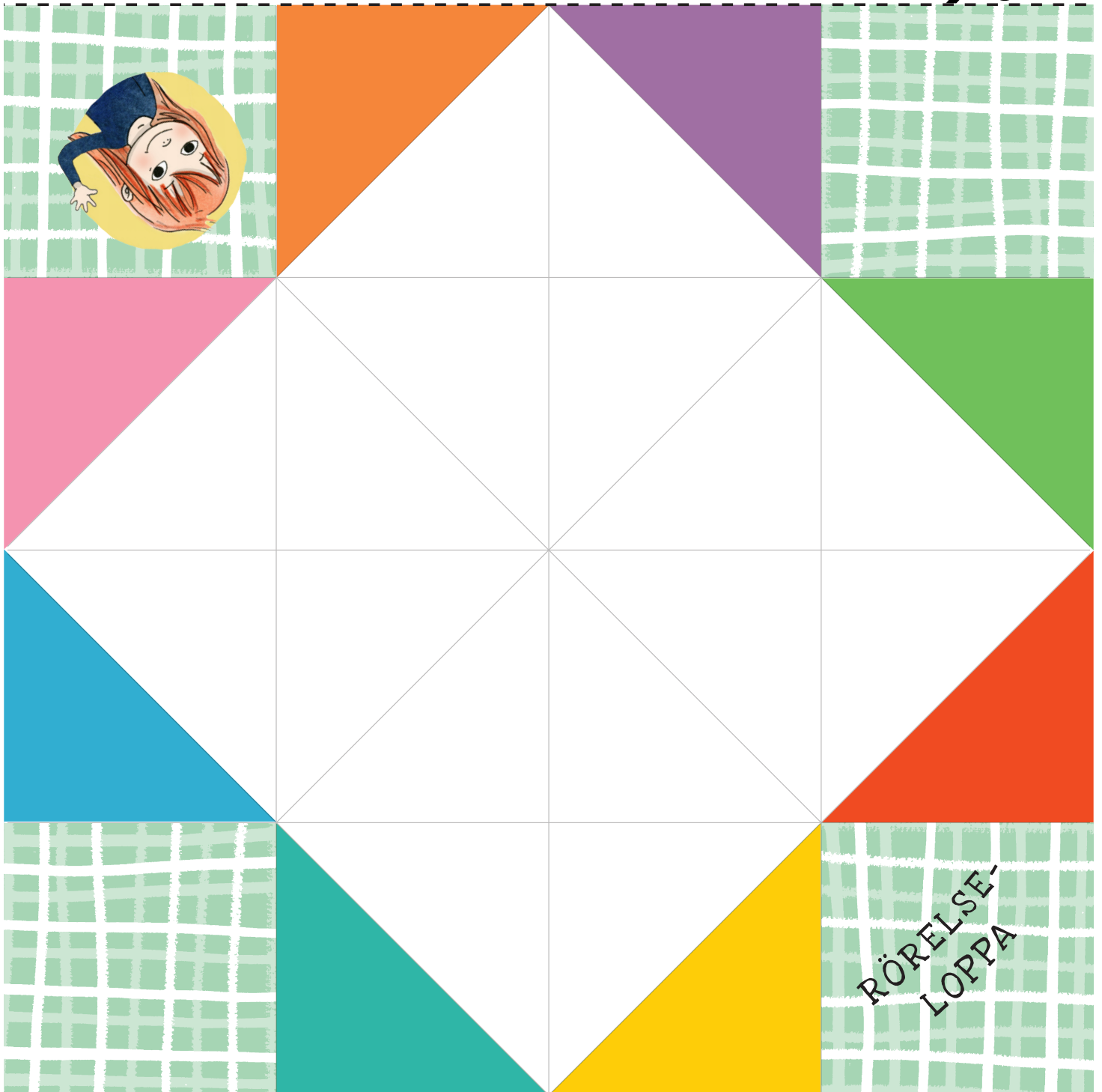
RÖRELSELOPPA



Visste du att vår kropp mår bra av att röra på sig varje dag, dessutom blir vi gladare av att vara fysiskt aktiva. Än mer Skoj kan vi ha om vi rör på oss tillsammans.

Så här viker du en pappersloppa: Placera pappret med den vita sidan uppåt. Vik in hörnen mot mitten av pappret. Vänd på pappret och vik in alla hörn igen. Vik pappret på mitten och stoppa in ett finger i varje flik och tryck till.

HA SÅ ROLIGT!



Sätt mig
på kylskåpet,
vid datorskärmen
eller på skriv-
bordet.

SKÄRMTID



Visste du att både kroppen och knoppen behöver ha balans mellan skärmtid och rörelse, och andra aktiviteter som vi mår bra av.

Detta verktyg hjälper till att planera tiden bättre. Svara på frågorna tillsammans och kom ihåg att reglerna kan förändras vid olika perioder i livet.



FRÅGOR ATT BESVARA:

- ★ När får jag använda skärmen?
.....
- ★ Vilken skärmtid har jag per dag?
♥ Vardagar: ♥ Helger:
- ★ Vilka tider är skärmfria?
- ★ Vilka platser är skärmfria?
- ★ Skärmtid tillsammans med familjen?
.....
- ★ Vilka skärmregler vill jag att mina föräldrar följer?
-
- ★ Vilka aktiviteter vill jag göra när jag inte har skärmtid?
-
- ★ Vilken rörelse gör mig glad?
.....

Skriv ner roliga aktiviteter som får hjärtat att slå lite extra. Kommer du upp i en timme om dagen?



Mitt namn: Ålder:

MEDIEPLANERING FÖR BARN MELLAN 2 OCH 5 ÅR

**Goda vanor grundläggs tidigt – det gäller även vanor kring skärmtid.
Forskning visar att de mediavanor man börjar med i tidig ålder ofta hänger kvar!**

Med hjälp av denna skärmtidsplanerare kan ni hjälpas åt att skapa tydliga rutiner kring användandet av olika typer av skärmar och skapa ett gemensamt förhållningssätt till skärmar i familjen. Både barn och vuxna mår bra av tydliga tider och platser kopplade till skärmanvändning!
Du som känner barnet bäst vet vilka typer av regler och rutiner som passar bäst för ditt barn.

Använd följande frågor för att skapa barnets skärmtidsplanering:

★ **Vilka platser är skärmfria? Exempel:**

- Inga skärmar vid måltider – låt det i stället vara en tid för att uppskatta måltiden och samtala med varandra.
- Ta ut skärmarna ur sovrummen när det är läggdags eftersom deras närvaro kan störa sömnen.

★ **Vilka tider är skärmfria? Exempel:**

- Inga skärmar timmen innan läggdags eftersom det blå ljuset gör oss piggare (även om vi har blåljusfilter på) – välj i stället sagoböcker som ni kan ha att också samtala kring.
- Beslut om skärmfria dagar. Kanske vill ni spara skärmtiden till helgen?

★ **Vilka skärmtider gäller för hela familjen?**

- Gemensam och medveten skärmtid – kan ni göra någon aktivitet tillsammans?

★ **Används skärmen vid känsloutbrott?**

- Undvik att använda skärmen för att avleda känsloutbrott eftersom det kan leda till att barnet kräver skärmen även vid nästa utbrott. Låt barnet träna på att lugna ned känslorna utan skärm, t ex genom att bekräfta barnet i att du ser och förstår känslorna det går igenom "jag ser att du är ledsen nu och gärna ville ha den där bilen".

★ **Att köpa sig tid, när är det okej och med vilket innehåll?**

- I vilken utsträckning används skärmen som barnvakt, vid vilka tillfällen vill man nyttja det? Vad finns det för alternativ och hur kan man göra så att det inte blir längre än 1 timme?
- Om syftet är att köpa sig tid, se till att barnet är i samma rum som du. Välj med omsorg: åldersanpassat innehåll, realtidsbaserat, pedagogiskt och med personer som pratar. Eller välj en interaktiv aktivitet som består av mer än att bara klicka.

Avsluta skärmtid:

- Det är viktigt med förutsägbara rutiner så att barnet vet vad som gäller.
- Hjälptill till att trappa ned tiden, till exempel 5-3-1 minut kvar.
- Sitt bredvid vid slutet och hitta den naturliga brytpunkten.
- Stäng av autospelade funktioner på streamingtjänsterna.
- Använd tekniska lösningar som tidsbegränsar aktiviteten.

Vuxnas skärmtid spelar roll! Tänk på att vuxnas skärmtid kan störa samspelen med barn. Spara din skärmtid tills barnet sover eller gör annat, och fokusera på att få till ett positivt samspel med barnet så ofta du kan. Om du behöver använda din mobil framför barnet, säg högt vad du gör så att barnet förstår "jag ska bara se om morfar har ringt".



Illustration: Emma Göthner

Svenska
barnläkarföreningen
rekommenderar

BARN UNDER 2 ÅR:
Ingen skärm.

BARN 2–5 ÅR:
Begränsa skärmtiden till max 1h om dagen.

SAGAS SKAFFERI




SÄTT MIG PÅ
KYLSKÅPS-
DÖRREN

FRUKT & GRÖNSAKS- BINGO



Måla magen med maten. Varje gång du äter ska det vara grönsaker, frukt eller bär på tallriken. Grönt är skönt. Men har du tänkt på att grönsaker inte alltid är gröna? Din kropp gillar när mat har olika färger.

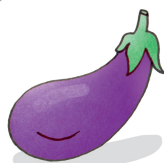
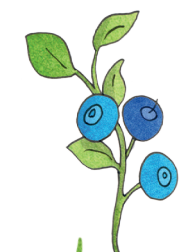
 Bönor	 Tomat	 Vitlök	 Apelsin	 Vattenmelon
 Paprika	 Ärtor	 Äpple	 Morot	 Vitkål
 Päron	 Blåbär	 Avokado	 Citron	 Purjolök
 Majs	 Jordgubbe	 Broccoli	 Gurka	 Linser
 Zucchini	 Blomkål	 Spenat	 Hallon	 Banan

BINGO!



Kryssa för de frukter och grönsaker du äter under en dag. Låt gärna bingobrickan sitta på kylskåpsdörren så blir det enkelt att kryssa. Fem i rad ger Bingo! Vad blir din familjs Bingopris?

Lycka till!



Saga och Samir följer
PEP DYGNET
 FÖR BARN 1-5 ÅR

Följ med när Saga och Samir testar att balansera dygnets timmar med hjälp av Pep Dygnet från Generation Pep. Pep Dygnet är ett sätt att planera dagen så att ditt barns kropp mår bra och får vad den behöver för att orka.

Vila och sömn

För att kroppen och hjärnan ska kunna återhämta sig behöver vi sova och vila. Sömn är också viktig för att stärka vårt försvar mot sjukdomar. Barn behöver mer sömn än vuxna och på 1177.se finns mer exakt information om rekommenderat antal timmars sömn för olika åldrar. För att vi ska må så bra som möjligt behöver vi sova lagom mycket, varken för lite eller för mycket sömn är bra för oss. Har ditt barn svårt att sova finns det hjälp att få, fråga barnvårdscentralen.

Kom ihåg att alla barn behöver borsta sina tänder 2 gånger om dagen i 2 minuter (gärna utfört av en vuxen). Gör det till rutin att göra det innan ni går och lägger er och efter frukosten.

Rörelse och fysisk aktivitet

Barn 0-5 år rekommenderas att vara aktiva genom lek och rörelse flera gånger om dagen för att kroppen ska utvecklas och må bra – här räknas all rörelse! För små barn kan det handla om att leka på golvet, medan det för äldre barn kan handla om att ni cyklar eller går, leker aktivt i en lekpark eller skog eller kanske dansar tillsammans i köket innan ni lagar middag. För små barn är det viktigt att få öva upp sin motorik, så som att klättra, krypa och rulla runt.

Lek och utveckling

Oavsett ålder behöver barn få tid för att utveckla nya färdigheter så som att måla, läsa, lägga pussel eller öva på att klättra och gå baklänges. Att utvecklas genom lek är ett utmärkt sätt att öva på dessa färdigheter. För många barn sker en stor del av det här inom pedagogisk omsorg, men även hemma är tid för utveckling och lek viktigt. Barn behöver få tid tillsammans med familj och vänner för att både utveckla sina sociala färdigheter, men också för att känna en trygg gemenskap, vilket i sig skapar en inre trygghet hos barnet.

Stillasittande skärmtid

Varken vuxna eller barn mår bra av för mycket skärmtid. Skärmtid tenderar att stjäla tid från andra viktiga delar i barnets liv, därför är det bra att skapa tydliga rutiner kring skärmanvändandet och hitta en balans mellan dygnets alla timmar så att det finns mycket utrymme för lek, rörelse, vila och tid tillsammans.

Mat och måltider

Små barn behöver mycket näring för att må bra, växa och utvecklas, samtidigt som magen inte orkar lika mycket mat som en vuxen. Därför är det viktigt att barn äter regelbundet och erbjuds varierad mat som innehåller mycket näring. Följ tallriksmodellen vid lunch och middag och servera helst grönsaker och frukt till alla dagens måltider. Och leta efter nyckelhålmärkning i livsmedel, det är symbol för ett hälsosammare val, även för barn. Som förälder är du ditt barns stora förebild. Äter du hälsosam mat ökar chansen att ditt barn också vill göra det. Så, gör matstunden till en trivsamt stund och ät gärna minst en måltid tillsammans varje dag.



Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus. Läs mer på www.generationpep.se



MITT PEP DYGN

Här kan du skriva ner hur ditt Pep Dygn ser ut. Det kan ge en bra överblick över din dag och är också ett bra sätt att se vad ni eventuellt vill skruva på hemma för att dygnet ska bli ännu mer peppigt! Kom ihåg, Pep Dygnet gäller oavsett om det är helg eller vardag, även om rutinerna kanske varierar.

Vila och sömn

Hur såg din sömn ut idag? Blev det sömn både natt och dag? Drömde du något? Känner du dig pigg och utvilad? Vilken typ av vilopaus blev det under dagen?

.....

.....

.....



Oj vad det rymms mycket under en dag! Hur såg mammas och pappas Pep Dygn ut?



Lek och utveckling

Har du lärt dig något nytt idag, hemma eller på förskolan? Om du var på förskolan, hur länge var du där? Har du lekt något idag och vad lekte du? Har du tränat på något speciellt? Hur mycket tid har du umgåtts med familjen idag?

.....

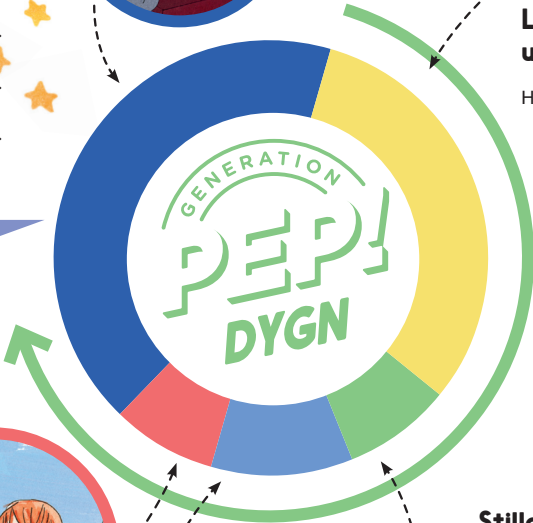
.....

.....

Har du borstat tänderna idag? Hur många gånger ska du borsta tänderna varje dag?

.....

.....



Rörelse och fysisk aktivitet

Vad har du gjort för fysisk aktivitet idag? Blev du varm, svettig eller andfådd? Var det någon aktivitet som var extra rolig?

.....

.....

.....

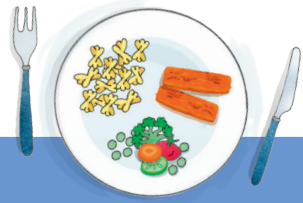


Stillasittande skärmtid

Hur mycket stillasittande skärmtid blev det idag? Vad tittade du på? Gjorde du det ihop med någon?

.....

.....



Mat och måltider

Vad har du ätit idag? Åt du tillsammans med någon? Vad var extra gott? Vad åt du från de olika hyllorna i Sagas skaffereri?

.....

.....



Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus. Läs mer på WWW.generationpep.se

Illustrationer: Emma Göthner