

HJÄLP MIG LÄRA MIG



Vi leker och gör saker tillsammans

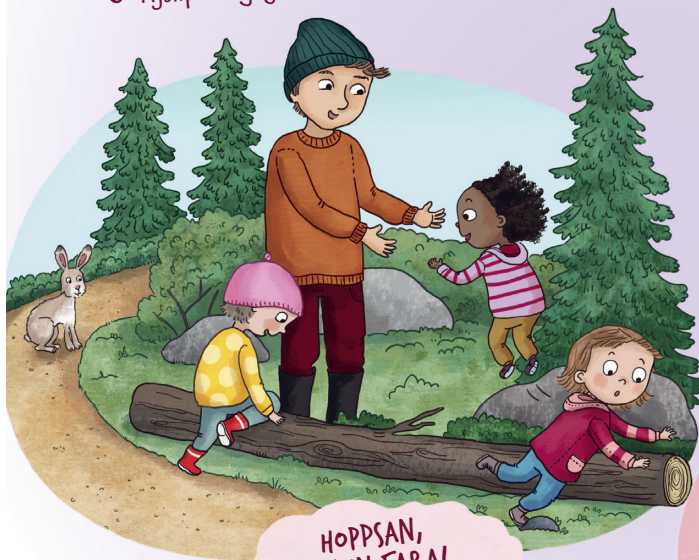
MED BABYN (0-12 MÅN.)

- Vi leker tillsammans på golvet
- Blåser på tårna, läser ramsor och omfamnar
- Tittut (lätta kurragömmalekar är också viktiga för interaktionen med barnet)



MED SMÅBARN (1-2 ÅR)

- Hjälp mig göra saker själv



MED BARN I LEKÅLDERN (3-5 ÅR)

- Bekanta sig, utforska, utflykter i närmiljön
- Nya kompisar



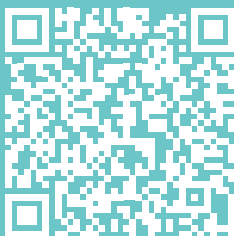
HUR RÖR VI PÅ OSS HEMMA?

1. Vi är aktiva och rör på oss mångsidigt flera dagar i veckan.
2. Vi avsätter tid för att röra på oss och göra utflykter tillsammans.
3. Vi uppmuntrar varandra till rörelse.
4. I vardagen tar vi oss också fram med egen muskelkraft till exempel på cykel eller till fots.
5. Hemma hos oss får man leka rörelselekar inomhus också.
6. Vi gör hushållsarbete tillsammans.
7. Joggingskor, gummistövlar, träningskläder - vi är ute i alla väder.

Ja Kanske



MOTIONSRÅDGIVNINGEN
UPPMUNTRAR OCH STÖDER
ÖKAD RÖRLIGHET
→ [LIIKUNTANEUVONTA.FI/SV](https://liikuntaneuvonta.fi/sv)



Idéer för att få
familjer att röra på sig



Social- och
hälsovårdsministeriet



Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse