

- Hur uppmuntrar vi till fysisk aktivitet och rörelse på gården?



till fysisk aktivitet och rörelse i hemmamiljön?



- Vilka **utmaningar** och **möjligheter** ser vi för att **ge stöd** till en aktiv livsstil för barnen?

# Hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet

Hur man kan samtala med föräldrar om rörelsevanor och fysisk aktivitet och varför det är viktigt att barn rör sig redan från tidig ålder.

För alla	För alla vid behov	
<p>Främja goda rörelsevanor och fysisk aktivitet genom information och vägledning utifrån varje enskild barns och familjs behov.</p> <p>Förmedla kunskap om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Motorikens betydelse för barnets utveckling.</li><li>• Vad barn förväntas kunna (motorik) vid olika åldrar.</li><li>• Rörelsebehov i olika åldrar.</li></ul> <p>Föräldrars erfarenheter, frågor och eventuella oro uppmärksammas och utforskas vidare.</p>	<p>Utökad individuellt stöd och hälsovägledning till de föräldrar som behöver stöd gällande rörelsevanor och fysisk aktivitet.</p> <p>Stödet kan bestå av:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Samtal med föräldrar om barns behov av rörelse och fysisk aktivitet och sätt att främja den.</li><li>• Uppföljande kontakt.</li></ul> <p>Diskutera/konsultera inom barnhälsovårdsteamet.</p> <p>Konsultera andra professioner vid behov såsom barnspecialistläkare och/eller fysioterapeut vid behov.</p>	<p>Noggrann anamnes inkluderat frågor runt barnets och familjens rörelsevanor, samt läkarundersökning inkluderat bedömning av barnets utveckling och motoriska förmåga.</p> <p>Samverka med barnomsorgen kring barn och familj där behov föreligger.</p> <p>Vidare remittering till barnspecialist, fysioterapeut vid behov.</p>

## Hitta i artikeln

- ➔ Hälsovinster med rörelse och fysisk aktivitet
- ➔ Vikten av hälsosamtal om rörelsevanor och fysisk aktivitet
- ➔ Upplägg av samtalet
- ➔ Förslag på insatser vid behov
- ➔ Anpassa råden om den fysiska aktiviteten
- ➔ Att träna magläge
- ➔ Att välja lekar och leksaker efter barnets förmåga
- ➔ När ska man byta till sittvagn?
- ➔ Kan en gåstol påverka barnets motoriska utveckling?
- ➔ Verktyg för att prata om fysisk aktivitet från 2,5 år

# Reflektera - förskola

- På vilket sätt är vi **goda förebilder** för rörelseglädje på till exempel gården?
- Ger vi barn **möjlighet att vara utomhus - varje dag?**
- I vilka sammanhang ser vi **rörelseglädje** bland barnen?





# Reflektera - BHV

- Hur **uppmärksammar** vi barnens möjligheter till att vara fysiskt aktiv?
- Hur ger vi **råd och stöd** till förändring?
- Hur **följer vi upp** rekommenderad åtgärd?

