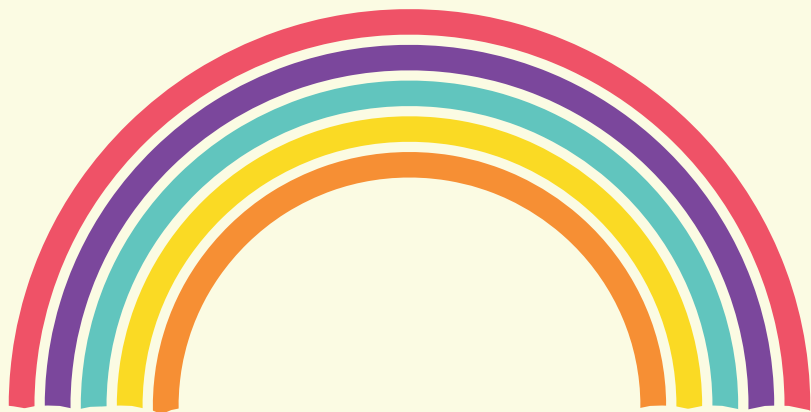


AKTIVA TRANSPORTER

Lär barnen att
CYKLA OCH gå
till FÖRSKOLAN

LET'S GÅ
TRAMPA PÅ!





Vardagsrörelse som ger glädje!

Att tidigt få in rutiner för vardagsrörelse, som att gå eller cykla till och från förskolan, har stor inverkan på hur man tar hand om sin hälsa senare i livet. Och bäst av allt: det är roligt att gå och cykla!

grunden för god hälsa

Idag rör många barn på sig för lite och det påverkar deras hälsa negativt. Ett enkelt sätt att röra på sig mer är genom vardagsmotion, alltså att gå och cykla dit vi ska, i stället för att åka bil eller barnvagn. Att ta sig fram för egen motor är ju inte bara nyttigt för skelett, muskler och hjärta, även självkänslan stärks. Klart att man blir stolt när man för första gången går delar av, eller hela vägen, till förskolan, eller klarar att cykla den tunga uppförsbacken utan en enda putt!

Hitta balansen

Livspusslet kan göra att vi känner oss stressade och inte tycker att vi har tid att gå i barnens takt till förskolan eller andra platser inom promenad- eller cykelavstånd. Då händer det att vi i stället skjutsar barnen i vagn eller tar bilen. Kanske är det ändå värt att ge sig själv den där extra tiden, med tanke på alla fördelar som rörelse ger?

Håll naturen nära

Att vistas utomhus och i naturen får många att må bra, och det behöver inte vara sagans urskog – även grönområdet nära hemmet kan göra stor skillnad. Öppna ytor, parker, anläggningar för friluftsliv och platser med träd, odlingar, stränder och vatten bidrar till lugn och välbefinnande.

Forskning visar att tidig kontakt med natur främjar barns utveckling, fysisk och psykiska hälsa samt lägger en grund för att uppskatta naturen senare i livet.

Pröva att cykla eller gå till förskolan i några dagar och se hur det påverkar er vardag. Ni kanske upptäcker att ni inte bara blir piggare och gladare tillsammans med kompisar under dagen, utan också får trevligare eftermiddagar och kvällar med familjen.





OND CIRKEL ELLER GOD SPIRAL?

Många tror att trafiken och samhället har blivit farligare, men det är inte riktigt sant. Antalet olyckor har snarare sjunkit drastiskt de senaste åren. Vår oro för biltrafiken runt skolorna får dock många av oss föräldrar att köra våra barn till förskolan, men då ökar både biltrafiken och riskerna i området. Vi skapar själva lätt en ond cirkel. Forskning visar samtidigt att där fler barn cyklar eller går till skolan, där ökar trafiksäkerheten medan trafiken och vår miljöpåverkan minskar. På så sätt kan vi skapa en god spiral i stället för en ond cirkel.

HäLSO-hacks

Har du hört talas om lifehacks?
Här kommer några hälso-hacks!

HäLSO-Hack #1

På vintern kan det vara svårt att cykla eller gå, särskilt när man är i åldern 0–5 år. Men går det att ta sig till förskolan på annat aktivt sätt, kanske med längdskidor?

HäLSO-Hack #2

Är det för långt för att gå eller cykla? Parkera en bit bort när du hämtar och lämnar. På så sätt minskas trafiken runt förskolan och ni får både en promenad och en pratstund tillsammans.

HäLSO-Hack #3

Gör promenaden roligare! Hitta på lekar längs med vägen. Gå som en apa eller en krabba eller gör grodhopp för att ta er fram!

LEKTIPS

Spela bingo

Spela naturbingo på väg till förskolan. Låt barnen hålla utkik efter föremålen på bingobricken och bocka av dem när ni hittar dem. Passa på att plocka upp skräpet och lägg det i en soptunna. Det lär barnen vikten av att hålla naturen ren och ger en härlig känsla av att bidra.

		
Kotte	Pinne	Vatten
		
Skräp	Löv	Djurspår
		
Fågel	Soptunna	Lyktstolpe

Hinderbana

Skapa en hinderbana från saker ni hittar ute. Hoppa jämfota över pinnar, runda olika stenar och "balansera" på sprickor i asfalten. Med lite fantasi kan varje promenad till förskolan bli ett superroligt äventyr.

Pyssel från naturen

Mycket som går att hitta på vägen till förskolan kan bli riktigt roligt pyssel. Samla löv, stenar, pinnar och kottar och måla på dem, eller limma ihop dem till fantasifulla djur.

KOM IHÅG REFLEX & CYKELHJÄLM



*Det är viktigt att synas
bra i mörker och att
skydda din viktigaste
kroppsdelen – huvudet!*

LET'S GÅ TRAMPA PÅ!

***"Det är kärlek att låta sina barn
gå och cykla till skolan."***

*– Anna-Karin Lindqvist,
biträdande professor, LTU*



norrboten.se/letsгатrampapa