

Nyhedsbrev fra Sundhedsplejen i Svendborg Kommune

November 2012 - Småbørn

Nu hvor vi nærmer os den mørke årstid, kan det være svært at få bevæget sig tilstrækkeligt i løbet af dagen.

Anbefalingen er, at børn året rundt bevæger sig mindst en time om dagen - og flere gange om ugen bevægelse med høj intensitet.

For børn der ikke af sig selv kaster sig ud i fysisk aktivitet, er det nødvendigt, at forældre og andre voksne omkring barnet tager initiativ og deltager i udfoldelserne.

Eksempler på hverdagsmotion er:

- Hav god tid på vej hjem fra dagpleje/institution, så barnet kan gå selv - og lav gåturen spændende ved f.eks. at hoppe, hinke, gå på streger, gå baglæns og sidelæns
- Tag trappen - og lad dit barn gå selv, så snart det kan
- Brug naturen - gå i skoven, spark i blade, gå til stranden, kast sten i vandet, gå og løbe på bakker, fodre ænder, klatre i træer
- Deltag i husligt arbejde - rengøring, tøjvask, madlavning
- Brug fantasien - lav fægtekamp med avisen, danse, lege tag-fat og gemme, slå kolbøtter, ballonjonglering
- Gå- eller cykeltur efter aftensmaden - med eller uden hund

Så man kan sagtens være fysisk aktiv, selv om man ikke er medlem af en sportsklub!

Tag vanetesten og bliv klogere! (www.enletterebarndom.dk)

www.enletterebarndom.dk - sæt hverdagen i bevægelse, 20 lette råd

www.sst.dk - søg på fysisk aktivitet

Sundhedsplejerskerne kan kontaktes via sekretæren:

Anne-Mette Devantier, tlf 6223 4070, mail sfaamd@svendborg.dk