

Glädje, lek och gemensamma aktiviteter

Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren

Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:24



Glädje, lek och gemensamma aktiviteter

Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren

Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:24



Undervisningsministeriet / Opetus- ja kulttuuriministeriö
Ungdoms- och idrottspolitiska avdelningen / Nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto
PB / PL 29, 00023 Statsrådet / Valtioneuvosto
<http://www.minedu.fi>
<http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/?lang=sv>

Ombrytning / Taitto: Teija Metsänperä, Statsrådets förvaltningsenhet / Valtioneuvoston hallintoyksikkö
Omslagsbild / Kansikuva: Antero Aaltonen / Valo ry
Fotografier / Valokuvat: Antero Aaltonen, Jari Härkönen / Valo ry och Lauri Jaakkola / VAU ry
Figurer / Kuviot: Teea Laitio / Brandkind

ISBN 978-952-263-413-9 (PDF)
ISSN 1799-0351 (PDF)

Vid hänvisning till den svenska publikationen används följande källanteckning: Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:24.

Ruotsinkieliseen julkaisuun viitattaessa käytetään seuraavaa lähdemerkintää: Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:24.

When preferring to the Swedish publication please indicate the source as: Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren. Publications of the Ministry of Education and Culture, Finland 2016:24.

Undervisnings- och kulturministeriets publikationer / Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:24

Innehåll

	Förord	5
	Inledning	6
	Sammanfattning	8
	Rekommendationer för att nå målet	9
	Barnens rättigheter är de vuxnas skyldigheter	11
1	Fart piggar upp – minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag	13
	Beskrivning av nuläget	13
	Visste du detta?	13
	Mål	13
	Hur når vi målen?	14
2	Mot en rörlig livsstil – familjen en viktig förebild	16
	Beskrivning av nuläget	16
	Visste du detta?	16
	Mål	16
	Hur når vi målen?	17
3	Lyssna – ge barnen tillfälle att påverka	18
	Beskrivning av nuläget	18
	Visste du detta?	18
	Mål	18
	Hur når vi målen?	18
4	Övning ger färdighet – mångsidighet till heders	20
	Beskrivning av nuläget	20
	Visste du detta?	20
	Mål	20
	Hur når vi målen?	22
5	Miljön utmanar och underhåller – drömmar besannas utomhus	23
	Beskrivning av nuläget	23
	Visste du detta?	23
	Mål	23
	Hur når vi målen?	24

6	Redskap och leksaker – uppmuntra till att pröva	25
	Beskrivning av nuläget	25
	Visste du detta?	25
	Mål	25
	Hur når vi målen?	26
7	Organiserad fysisk aktivitet – lyckan att få uppleva framgång	27
	Beskrivning av nuläget	27
	Visste du detta?	27
	Mål	27
	Hur når vi målen?	28
8	Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken – varje barns rättighet	29
	Beskrivning av nuläget	29
	Visste du detta?	29
	Mål	30
	Konkreta åtgärder	30
	Hur når vi målen?	33
9	Barnens bästa angår alla – samarbete på alla nivåer	35
	Beskrivning av nuläget	35
	Visste du detta?	36
	Mål	37
	Hur når vi målen?	37
	Bilaga 1.	39
	Bilaga 2.	40
	Presentationsblad	42
	Kuvailulehti	43
	Description	44

Förord

Finländska barns och familjers livsmiljö har förändrats rejält under de senaste tio åren. Detta har lett till förändringar i familjernas tidsanvändning och levnadsvanor, särskilt i fråga om mängden och typen av daglig fysisk aktivitet. Finland har varit en föregångare när det gäller att identifiera betydelsen av fysisk aktivitet för utvecklingen av barnens fysiska, psykiska, kognitiva och sociala välbefinnande. År 2005 blev Finland ett av de första länderna som publicerade en nationell rekommendation om fysisk aktivitet för barn under skolåldern. Den tidigare rekommendationen publicerades under namnet Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten (SHM 2005: handböcker 17).

Programmet Glädje i rörelse, som startades i föl inom den småbarnspedagogiska verksamheten, har som mål att barn ska röra på sig mer varje dag och erbjudas mer verksamhet på barnens egna villkor. Barn har rätt att vara och fungera som barn, det vill säga leka, röra på sig och utforska saker – med hela kroppen. Forskningsrön har visat att sådan fysisk aktivitet stöder barnens växande och utveckling som helhet. Forskningsrönen är riktgivande för vilken typ av fysisk aktivitet och motion vuxna i olika roller kan använda till att stöda barnens välbefinnande.

Styrgruppen för hälso- och välfärdsfrämjande motion (TEHYLI), som har tillsatts och samordnats av undervisnings- och kulturministeriet tillsammans med social- och hälsovårdsministeriet, är ett riksomfattande organ som arbetar med att främja medborgarnas hälsa och välfärd. Eftersom en fysiskt aktiv livsstil som främjar hälsa och välbefinnande börjar utformas redan i barndomen är det viktigt att börja stöda en aktiv livsstil tillräckligt tidigt, redan inom den småbarnspedagogiska verksamheten.

De vetenskapliga grunderna för rekommendationen har sammanställts av en bred, tvärvetenskaplig sakkunniggrupp. De vetenskapliga grunderna har publicerats som en separat publikation (Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 22). Samma grupp har också samarbetat för att sammanställa metoderna i Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren. Det centrala budskapet i rekommendationerna är Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Daglig fysisk aktivitet är lika viktig för barnens välbefinnande som hälsosam kost samt tillräcklig sömn och vila.

Sakkunniggruppens arbete slutfördes enligt en mycket snäv tidtabell, vilket krävde att hela gruppen arbetade hängivet och med stort engagemang för att främja finländska barns välbefinnande. Ett stort tack till hela sakkunniggruppen för deras värdefulla arbete. Ett speciellt tack till arbetsgruppens ordförande, docent och universitetsforskare Arja Sääkslahti vid Jyväskylä universitet och arbetsgruppens sekreterare, expert Nina Korhonen vid Valo ry.

Helsingfors den 1 juli 2016

Esko Ranto

överdirektör, ordförande för styrgruppen för hälso- och välfärdsfrämjande motion
undervisnings- och kulturministeriet

Inledning

Barn har ett medfött behov av att vara fysiskt aktiva. Därför börjar en fysiskt aktiv livsstil formas redan i den tidiga barndomen. I de här rekommendationerna avses med barns fysiska aktivitet alla de aktiviteter av varierande intensitet som ingår i barnens liv, såsom lek, sysselsättning både inomhus och utomhus, hushållssysslor, utevistelse och utflykter samt ledd fysisk aktivitet.

När barn rör på sig tränar och utvecklar de sina motoriska färdigheter, vilket samtidigt utvecklar barnens hälsa, välbefinnande och funktionsförmåga. Fysisk aktivitet och träning av de motoriska färdigheterna förbättrar barnens förutsättningar att lära sig nytt och klara skolgången.

Goda motoriska färdigheter skapar glädje och låter barnen uppleva framgång. De förbättrar barnens livskvalitet och skyddar mot social utslagning. Relationerna mellan barnen är viktiga då de stimulerar barnen till fysisk aktivitet. När barn rör på sig tillsammans med andra barn övar de sig samtidigt i att skapa trevliga och meningsfulla aktiviteter tillsammans med andra.

En fysiskt aktiv barndom främjar hälsan och välbefinnandet som helhet samt en positiv levnadsbana. Den förutspår också fysisk aktivitet i vuxen ålder. Tillräcklig fysisk aktivitet och en aktiv livsstil förebygger, minskar eller flyttar fram uppkomsten av riskfaktorer för olika sjukdomar och de egentliga sjukdomarna.

Fysisk aktivitet och en aktiv barndom minskar behovet av hälsovårdstjänster och de kostnader som tjänsterna orsakar. Fysisk aktivitet är till nytta för både individen och samhället.

Bakom rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren finns FN:s konvention om barnets rättigheter, i vilken nästan alla artiklar som behandlar innehållsliga rättigheter också tar upp rörelse och fysisk aktivitet. De artiklar som är viktigast med tanke på rekommendationerna har sammanställts till en helhet. De gör oss vuxna uppmärksamma på vår skyldighet att stöda barnens växande och utveckling samt hjälpa varje barn att nå sin potential. Alla barn bör få åtnjuta sina rättigheter utan diskriminering.

Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren grundar sig på forskning om hur vuxna som arbetar eller vistas med barn under åtta år kan möjliggöra verkställandet av barnens rättigheter genom att stöda deras helhetsmässiga växande, utveckling, hälsa och välbefinnande med fysisk aktivitet.

Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren ger anvisningar om mängden och typen av fysisk aktivitet för barn under åtta år, om den fysiska, psykiska och sociala miljöns roll samt om planeringen och genomförandet av ledd fysisk aktivitet och rörelse fostran som en del av småbarnspedagogiken. Rekommendationerna är avsedda för föräldrar, yrkesverksamma personer inom småbarnspedagogiken, idrottsverksamheten och hälsovården samt övriga sammanslutningar som deltar i främjandet av fysisk aktivitet, hälsa eller välbefinnande för barn under åtta år. Utöver barnets rättigheter som fastställs i FN:s konvention betonas betydelsen av lek och fysisk aktivitet också i lagen om småbarnspedagogik, lagen om grundläggande utbildning och idrottslagen. De undersökningar som ligger till grund för

rekommendationerna har sammanställts i en separat vetenskaplig publikation (Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:22).

Arbetet med rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren inleddes när man inom ramen för programmet Glädje i rörelse identifierade behovet av en uppdatering av Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005 (Social- och hälsovårdsmi-

nisteriets handböcker 2005:17). De nya, uppdaterade rekommendationerna bereddes av Styrgruppen för hälso- och välfärdsfrämjande motion (TEHYLI), som har tillsatts och samordnats av undervisnings- och kulturministeriet tillsammans med social- och hälsovårdsministeriet. Styrgruppen kommenterade och godkände rekommendationerna som en sakkunniggrupp (Bilaga 1) hade sammanställt.



Sammanfattning

Glädje, lek och gemensamma aktiviteter

Rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren

- 1. Fart piggar upp - minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag**
Aktiviteter inspirerar - ständigt stillasittande är tråkigt
- 2. Mot en rörlig livsstil - familjen är en viktig förebild**
- 3. Lyssna - ge barnen tillfälle att påverka**
- 4. Övning ger färdighet mångsidighet till heders**
- 5. Miljön utmanar och underhåller drömmar besannas utomhus**
- 6. Redskap och leksaker - uppmuntra till att pröva**
- 7. Organiserad fysisk aktivitet - lyckan att få uppleva framgång**
- 8. Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken - varje barns rättighet**
- 9. Barnens bästa - samarbete på alla nivåer**

Figur 1. Barns fysiska aktivitet innebär glädje, lek och gemensamma aktiviteter.

Rekommendationer för att nå målet

Fart piggar upp – minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag

Barn har behov av och rätt till fysisk aktivitet varje dag. Barnens dagliga fysiska aktivitet – minst tre timmar om dagen – ska enligt rekommendationen bestå av mångsidig rörelse av varierande intensitet: lätt aktivitet och rask utevistelse samt mycket fartfylld fysisk aktivitet. Barn ska också ha möjlighet att koppla av och lugna sig. Daglig fysisk aktivitet är lika viktig för barnen som tillräcklig sömn och hälsosam kost.

Aktivitet inspirerar – ständigt stillasittande är tråkigt

För barn är det naturligt att röra på sig, leka och syssla med olika saker. Som mest aktiva är barn när de leker med andra barn. Barn lär sig genom att göra saker själva: utforska, pröva, försöka och göra misstag. Därför är det inte naturligt för dem att sitta stilla långa stunder. Barn ska helst inte sitta stilla i mer än en timme och även under kortare stunder av stillasittande behövs pauser.

Mot en rörlig livsstil – familjen en viktig förebild

När hela familjen är fysisk aktiv, vistas utomhus och sysslar med olika saker tillsammans lär sig barn att fysisk aktivitet hör till vardagen. En vuxen persons uppmuntran och exempel samt kläder som är anpassade för fysisk aktivitet bidrar till att barnen rör på sig mera.

När vuxna och barn sysslar med olika saker tillsammans lär sig barnen att kommunicera och får en positiv inställning till andra. Barn bildar sig en positiv jaguppfattning när de uppmuntras att pröva på saker själv och får dela den glädje som framgångar ger. Dessa är viktiga steg mot en fysiskt aktiv livsstil som främjar hälsa och välbefinnande.

Lyssna – ge barnen tillfälle att påverka

Barn är nyfikna och aktiva. Barn använder i allmänhet alla sina sinnen och sin fantasi till att bekanta sig med, utforska, pröva och komma underfund med sina möjligheter att röra på sig. Fysisk aktivitet och lek tillsammans med andra är typiska sätt för barn att vara och lära.

Barn har åsikter, önskemål och lust att delta i beslut och planer som gäller dem själva. Barnens delaktighet i lek, fysisk aktivitet och vardagssysslor kan utökas genom att lyssna på och ta deras åsikter i beaktande.

Övning ger färdighet – mångsidighet till heders

Barn har rätt att röra på sig, pröva sig fram och testa sina egna fysiska gränser. Aktivt lekande är fysisk aktivitet för barn. Det räcker när barnen får öva sina grundläggande motoriska färdigheter dagligen. Färdigheterna utvecklas på ett mångsidigt sätt när barnen får leka tillsammans med andra barn i olika miljöer under alla årstider.

Överdriven strävan efter säkerhet borde inte få hindra barnens lärande. Det är viktigt att undvika onödiga förbud. Barn njuter av att utveckla nya färdigheter, så det är en god idé att reservera tid och utrymme för övning. Barn som har svårigheter med fysisk aktivitet har rätt att få stöd och hjälp.

Miljön utmanar och underhåller – drömmar besannas utomhus

Barn ser hela sin omgivning och miljö som en intressant plats för fysisk aktivitet, både inomhus och utomhus. De vuxna avgör om barnen får använda de möjligheter som omgivningen har att erbjuda till att utforska, pröva och hitta olika sätt att röra sig, behärska sin kropp och uttrycka sig.

Barn gillar att forma sin omgivning enligt sina fysiskt aktiva lekar. Speciellt trevligt är det att forma omgivningen när barnen leker tillsammans. De vuxnas uppgift är att hitta och skapa miljöer som lockar till fysisk aktivitet och där mångsidig aktivitet är tillåten. Naturliga omgivningar är alltid omtyckta bland barnen, men de hittar lekplatser också i byggda stadsmiljöer.

Redskap och leksaker – uppmuntra till att pröva

Barn fascineras av redskap och leksaker. Olika rörelse-redskap, möbler, prylar och återanvänt material uppmuntrar till fysisk aktivitet och gör samtidigt barnens kroppsliga erfarenheter och upplevelser mer mångsidiga. Barn ska helst ha fri tillgång till redskap som uppmuntrar till fysiskt aktiva lekar och spel. Barn som behöver stöd ska erbjudas redskap som möjliggör och underlättar deras fysiska aktivitet.

Organiserad fysisk aktivitet – lyckan att få uppleva framgång

Barn vill lyckas och lära sig nytt. Organiserade rörelseaktiviteter som ordnas i till exempel idrottsföreningar och -klubbar är ett utmärkt sätt att skaffa sig nya färdigheter tillsammans med andra barn och med stöd av trygga vuxnas uppmuntran och handledning. Barnen uppfattar atmosfären särskilt genom den respons de får.

Vuxna som leder organiserad aktivitet för barn ska lyssna på barnen när de planerar verksamheten, så att alla barn har möjlighet att njuta av aktiviteten, lyckas och lära sig nytt både individuellt och tillsammans med andra. Bland barn är skillnaderna mellan individer stora och det ska synas i verksamheten. Barn som inte tidigare har varit aktiva, barn med svagare färdigheter eller barn som behöver stöd för fysiska aktiviteter ska också kunna delta i verksamheten. Barnens kön, familj, kultur, språk, hälsa eller andra likvärdighetsfaktorer får inte inverka på deras möjligheter att delta.

Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken – varje barns rättighet

Enligt lagen om småbarnspedagogik har varje barn som deltar i den småbarnspedagogiska verksamheten rätt till planerad, målinriktad och mångsidig rörelsefostran. Grunderna för planen för småbarnspedagogik ålägger småbarnspedagogerna att planera och genomföra småbarnspedagogisk verksamhet som stöder barnens växande och utveckling som helhet. Småbarnspedagogerna ska också planera verksamheten så att betydelsen av fysisk aktivitet och rörelse för barnens lärande, hälsa och välbefinnande beaktas.

Barnens bästa angår alla – samarbete på alla nivåer

Det är viktigt med växelverkan och samarbete mellan föräldrarna och småbarnspedagogerna, som ansvarar för barnens uppfostran. För att stöda utvecklingen som helhet krävs också samarbete med social- och hälsovården, till exempel med rådgivningsbyråerna. Lokala aktörer, sammanslutningar och nätverk som representerar hälsa och välfärd eller ordnar rörelseaktiviteter spelar en viktig roll i och med att de inspirerar barnen till fysisk aktivitet.

Kommunernas tekniska sektorer ansvarar för miljö- och regionplaneringen, så deras verksamhet har vittgående konsekvenser för hur många platser och områden det finns som lämpar sig för fysiska aktiviteter för barn. Politiska beslutsfattare har möjlighet och skyldighet att fatta beslut som främjar barnens hälsa och välbefinnande. Alla måste samarbeta för att barnen ska få möjlighet till fysisk aktivitet och lek!

Nyckelord: barn, fysisk aktivitet, röra på sig, rörelse, välbefinnande, rekommendationer, hälsa, hälsofrämjande, småbarnspedagogik



Barnens rättigheter är de vuxnas skyldigheter

I Förenta nationernas (FN) konvention om barnets rättigheter finns flera artiklar som uppmärksammar oss vuxna på barnens rättigheter. Dessa artiklar i konventionen är förpliktande. Rättigheter för barn med funktionsnedsättning garanteras också i FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Här följer en sammanfattning av de artiklar i konventionen om barnets rättigheter som behandlar vikten av barnens fysiska aktivitet, rörelse och lek.

Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren grundar sig på artiklarna nedan samt på vetenskaplig forskning om hur förverkligandet av barnets rättigheter kan främjas med hjälp av fysisk aktivitet och rörelse. Forskningsrönen som ligger till grund för rekommendationerna har sammanställts som ett separat enhetligt material. Artikelsamlingen Vetenskapliga grunder för rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren, som har publicerats av undervisnings- och kulturministeriet, är tillgänglig på finska på webben.



Tabell 1. Barnens rättigheter är de vuxnas skyldigheter

Avtalsbestämmelser om barnets rättigheter

Barnets bästa ska komma i främsta rummet.

Barnets bästa ska komma i främsta rummet vid alla åtgärder som rör barn.

(artikel 3 i konventionen om barnets rättigheter, de allmänna kommentarerna nr 7 och 14 från kommittén för barnets rättigheter)

Alla är olika men ändå jämlika.

Barnets rättigheter gäller alla barn. Inget barn får diskrimineras på grund av barnets eller dess föräldrars egenskaper, åsikter eller ursprung.

(artikel 2 i konventionen om barnets rättigheter, de allmänna kommentarerna nr 7, 9 och 11 från kommittén för barnets rättigheter)

Varje barn har sina egna individuella behov, förutsättningar och drömmar – de vuxnas skyldighet är att stödja barnets möjligheter att växa och utvecklas i fred och i sin egen takt med hänsyn till barnets hälsa och välbefinnande.

Varje barn har rätt att leva, överleva och utvecklas – i sin egen takt och utifrån sina egna förutsättningar.

(artikel 6 i konventionen om barnets rättigheter, den allmänna kommentaren nr 7 från kommittén för barnets rättigheter)

Barnet har rätt att bli sett och hört – rätten gäller både det enskilda barnet och barn i grupp. Barnens åsikter ska beaktas bl.a. i planeringen av hobbyverksamhet, parker och lekplatser.

Barnet har rätt att fritt uttrycka egna åsikter i alla frågor som rör honom/henne. Barnets åsikter ska beaktas med hänsyn till dess ålder och mognadsgrad.

(artikel 12 i konventionen om barnets rättigheter, de allmänna kommentarerna nr 7 och 12 från kommittén för barnets rättigheter)

Föräldrarna har ansvaret för barnets fostran. De har rätt att få stöd i sin uppgift, bl.a. när det gäller att trygga att barnet får en sund start i livet.

Föräldrarna har det gemensamma ansvaret för barnets fostran. Staten och kommunen ska stödja föräldrarna i denna uppgift.

(artikel 18 i konventionen om barnets rättigheter, den allmänna kommentaren nr 7 från kommittén för barnets rättigheter)

Leken är en väsentlig del i barnets liv och utveckling – den ger glädje och gott humör och gör det också möjligt att öka barnets fysiska aktivitet. Barnets rätt till vila och tillräcklig sömn ska också tryggas.

Ett barn har rätt till vila, lek och fritid, och till att delta i konst- och kulturaktiviteter.

(artikel 31 i konventionen om barnets rättigheter, de allmänna kommentarerna nr 7 och 17 från kommittén för barnets rättigheter)

Barnet har rätt att i all verksamhet utveckla sina färdigheter, sin självkänsla och sitt självförtroende – de vuxna ska agera på ett barncentrerat sätt som respekterar barnet.

Utbildningen ska syfta till att utveckla barnets fulla möjligheter i fråga om personlighet, anlag och fysisk och psykisk förmåga.

(artikel 29(1) i konventionen om barnets rättigheter, de allmänna kommentarerna nr 1 och 7 från kommittén för barnets rättigheter)

Ett barn har rätt till bästa möjliga hälsa – bl.a. Påverkar osunda levnadsvanor barnets möjligheter att nå sin fulla potential.

Ett barn har rätt till bästa möjliga hälsa. Ett barn har rätt att få den vård och hjälp som han eller hon behöver.

(artikel 24 i konventionen om barnets rättigheter, de allmänna kommentarerna nr 7 och 15 från kommittén för barnets rättigheter)

Specialbehov hos barn med funktionsnedsättning ska beaktas och hinder för tillgodo-seendet av rättigheterna undanröjas – bl.a. ska barnets lika möjligheter att utöva fysisk aktivitet och idrott säkerställas och möjligheterna till fysisk aktivitet och idrott planeras så att de möjliggör barnets deltagande och delaktighet.

Ett barn med fysiskt eller psykiskt handikapp bör åtnjuta ett fullvärdigt och anständigt liv under förhållanden som säkerställer värdighet, främjar självförtroende och möjliggör barnets aktiva deltagande i samhället.

(artikel 23 i konventionen om barnets rättigheter, de allmänna kommentarerna nr 7 och 9 från kommittén för barnets rättigheter)

Barn med funktionsnedsättning ska fullt åtnjuta alla mänskliga rättigheter och grundläggande friheter på lika villkor som andra barn.

(Artikel 7 i FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning)

Barn med funktionsnedsättning ska ha lika möjligheter som andra barn att delta i lek, rekreation, fritidsverksamhet och idrott.

(Artikel 30 i FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning)

1 Fart piggar upp – minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag

"Ett aktivt barn mår bra"

Beskrivning av nuläget

För barn under skolåldern består vardagarna till största delen av fysiskt lätta aktiviteter. Barn rör på sig i genomsnitt en till två timmar per dag. Av den tiden används ungefär en timme till rask fysisk aktivitet. Av alla barn under skolåldern är det ändå bara 10–20 procent som kommer upp till den mängd fysisk aktivitet som krävs för en normal tillväxt, utveckling, hälsa och välfärd och som förespråkas i de nya rekommendationerna. Barn med särskilt behov av stöd rör i genomsnitt på sig mindre än andra barn, för de har inte samma möjligheter att delta i rörelseaktiviteter.

Drygt hälften av barnen vistas utomhus efter sin dag på daghem. Utöver dessa finns emellertid barn (cirka 10 procent) som inte har möjlighet att leka utomhus om kvällarna. Skillnaderna mellan vardagar och veckoslut i fråga om mängden fysisk aktivitet är mycket små för treåriga barn, men ju äldre barnen blir, desto tydligare blir skillnaderna. Barnen är mindre aktiva på veckosluten. Skillnaden mellan könen blir också större med åldern. Pojkar är i genomsnitt mer fysiskt aktiva än flickor.

Barn lär sig använda digital utrustning tidigt. Redan i tre års ålder tillbringar barn cirka en timme framför tv:n eller med datorer, surfplattor och smarttelefoner på vardagar och mer än 1,5 timmar på veckosluten. Då barnen växer upp används digital teknik allt mer.

Visste du detta?

Fysisk aktivitet är en förutsättning för normal tillväxt och utveckling hos barn. Den stöder barnens allmänna förutsättningar för lärande genom att inverka positivt på de kognitiva processerna, såsom vakenhet, uppmärksamhet, koncentrationsförmåga, observationsförmåga och minne. Fysisk aktivitet förbättrar barnens fysiska funktionsförmåga och motorik, förebygger övervikt samt riskfaktorer för typ 2-diabetes och andra sjukdomar i cirkulationsorganen, stärker rörelseorganen, minskar den psykiska belastningen och förbättrar humöret. Fysisk aktivitet inverkar också positivt på barnens sociala och psykiska utveckling samt deras välbefinnande, eftersom barn som rör på sig och leker övar sig i att kommunicera och lär sig komma överens med andra barn.

Källa: Vetenskapliga grunder för rekommendationerna om fysisk aktivitet under de tidiga åren. Undervisnings- och kulturministeriet 2016:22.

Mål

Behovet av och rätten till fysisk aktivitet ska uppfyllas varje dag för alla barn. Barnens dagliga fysiska aktivitet – minst tre timmar om dagen – består av mångsidig rörelse av varierande intensitet: lätt fysisk aktivitet och rask utevistelse samt mycket fartfylld fysisk aktivitet. Utöver den dagliga fysiska aktiviteten hör också til-

läcklig sömn och vila enligt vars och ens individuella behov, hälsosam kost samt möjlighet att koppla av och lugna sig till stöttepelarna för alla barns helhetsmässiga välbefinnande.

Kom ihåg: aktivitet inspirerar – ständigt stillasittande är tråkigt

För barn är det naturligt att röra på sig, leka och syssla i olika ställningar. Barn lär sig genom att göra saker själva: utforska, pröva, försöka och göra misstag. Därför är det inte naturligt för barn att sitta stilla i långa stunder, alltså mer än en timme. När det är nödvändigt att sitta stilla behöver barnen pauser och variation i form av praktiska uppgifter.

Hur når vi målen?

Föräldrarna och barnens vårdnadshavare:

- Genom att göra saker tillsammans: röra på sig, leka och göra utflykter tillsammans med barnen.
- Vistas utomhus med barnen, stöda deras entusiasm med ändamålsenliga kläder och utrustning, berömma barnen utan att betona tävlingsaspekten.
- Genom att komma ihåg att barnen kan vara fysiskt aktiv också inomhus. Vanliga hushållssysslor ger samtidigt vardagsmotion.
- Genom att främja barnens helhetsmässiga välbefinnande: se till att barnen får tillräckligt med lek och annan fysisk aktivitet (minst tre timmar om dagen), vila och sömn enligt barnens individuella behov (nattsömn i genomsnitt 10–12 timmar) samt hälsosam kost.
- Genom att ge akt på och vid behov begränsa barnens fysiskt passiva verksamhet, såsom tv-tittande. Se till att hålla pauser i längre stunder av stillasittande. Använd olika typer av digital utrustning på ett sätt som uppmuntrar till att röra på sig.

Fart piggar upp

Minst tre timmar fysisk aktivitet per dag



Figur 2. Den rekommenderade fysiska aktiviteten består av olika vardagssysslor av varierande intensitet under dagens lopp.

Småbarnspedagogerna:

- Se till att barnen är ute varje dag. Undvik program som kräver att barnen sitter stilla långa stunder. Lär barnen regellekar med mycket rörelse – åtminstone utomhus.
- Beakta särskilt de fysiskt inaktiva barnen och uppmuntra dem att delta i fysiskt aktiva lekar.

Föreningarna och andra sammanslutningar som ordnar rörelseaktiviteter:

- Organisera verksamheten så att barnen förväntas stå eller sitta stilla, till exempel vänta på sin tur, så litet som möjligt.



Inför mer	Byt ut	Minska på
Lekar och annan fysisk aktivitet utomhus och i naturen	Hissen mot trapporna	För mycket tv-tittande och passiv användning av dator, surfplatta eller annan digital utrustning
Aktiv förflyttning från en plats till en annan, till exempel genom att promenera, cykla eller åka sparkcykel	Bilen mot cykel eller promenad i mån av möjlighet	Långa perioder av stillasittande
Gemensam aktivitet	Kollektivtrafiken mot cykel eller promenad	Onödiga förbud som begränsar den fysiska aktiviteten
Rörelseglädje, uppmuntran och stöd	Lekar som består av mycket stillasittande mot mer aktiva lekar	Jämförelse av barnens prestationer
Nya färdigheter genom praktiska övningar	Förbud mot uppmuntran	
Barnens möjligheter att leka tillsammans		

Exempel på fysisk aktivitet av varierande intensitet

Barnens fysiska aktivitet är **fartfylld och mycket intensiv** när de:

springer snabbt, leker till exempel kull, hoppar trampolin, skjuter en stor lastbil framför sig, klättrar uppför backe, brottas, simmar, skidar eller går i trappor.

Barnens fysiska aktivitet är **rask** när de:

promenerar raskt, åker sparkcykel, cyklar, åker skridsko, dansar till snabb och rytmisk musik, leker och spelar boll eller gräver med en stor spade.

Barnens fysiska aktivitet är **lätt** när de:

promenerar i sakta mak, leker stillsamma rörelsele-

kar, kastar och fångar en boll, gungar och balanserar, dansar eller rör sig till långsam och lugn musik, leker rollekar eller utför normala vardagssysslor, såsom att klä på sig, klä av sig eller ordna bland sina saker.

Barnens fysiska aktivitet är **mycket lätt**, nästan fysiskt passiv, när de:

sitter stilla, tecknar, tittar på bilder och läser, gör sandkakor i sandlådan, tittar på tv eller använder dator, bygger med klossar, lägger pussel, leker med småprylar eller äter.

Barnens fysiska aktivitet är minst intensiv när de ligger ner och näst minst intensiv när de sitter.

2 Mot en rörlig livsstil – familjen en viktig förebild

“Som de gamla sjunga så kvittra de unga”

Beskrivning av nuläget

På vardagarna använder familjer i genomsnitt mindre än en halv timme till gemensamma aktiviteter. På veckosluten används lite mer tid till att göra saker tillsammans. Mindre än hälften av barnfamiljerna är fysiskt aktiva tillsammans 1–2 gånger i veckan. En femtedel av familjerna fysiskt aktiva tillsammans varje dag.

Trots att föräldrarnas stöd och uppmuntran är viktiga uppmuntrar största delen av föräldrarna sina barn till fysiskt aktiva lekar eller rörelse endast några gånger i veckan. Föräldrarna kan också vara förebilder för sina barn, eftersom fysiskt aktiva föräldrars barn i allmänhet är mer aktiva än andra barn.

Visste du detta?

Barnens fysiska aktivitet ökar med föräldrarnas stöd, såsom uppmuntran till fysisk aktivitet, genom positivt uppmärksammande av barnens prestationer exempelvis med beröm samt genom att förse barnen med ändamålsenligt utrustning och redskap. Barnen är i allmänhet mest aktiva i lekar tillsammans med andra barn.

Föräldrarna är viktiga förebilder för barnen i fråga om fysisk aktivitet och andra levnadsvanor. Barn till fysiskt aktiva föräldrar som rör på sig och motionerar i vardagen är fysiskt mer aktiva och har bättre utvecklade motoriska färdigheter än andra barn. När en förälder uppmunt-

rar sina barn att delat i aktiva lekar ökar barnens totala mängd fysisk aktivitet. Skillnaderna i fråga om mängden aktivitet börjar växa redan från tre års ålder och mängden stabiliserar sig på en nivå som är antingen högre eller lägre än andra barn. Modellen med en fysiskt aktiv livsstil skapas alltså redan under den tidiga barndomen.

Källa: Vetenskapliga grunder för rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren. Undervisnings- och kulturministeriet 2016:22.

Mål

Den förebild som barnen får hemifrån lär dem att fysisk aktivitet är en del av vardagens rutiner. När familjen är aktiv, vistas utomhus och sysslar med olika saker tillsammans lär sig barnen att fysisk aktivitet hör till vardagen. Barnens möjligheter att röra på sig stöds också genom att förse dem med kläder som lämpar sig för fysisk aktivitet.

Gemensamma aktiviteter med vuxna och andra barn lär barnen att kommunicera, lyssna på och respektera andra samt förhålla sig positivt till andra människor. Att glädja sig åt gemensamma upplevelser och ta alla familjemedlemmar i beaktande är små, men viktiga områden för utveckling. Uppmuntran till att pröva saker och glädje över framgångar hjälper barnen att bilda sig en positiv jaguppfattning. De är väsentliga steg på vägen mot en aktiv och sund livsstil.

Hur når vi målen?

Föräldrarna och barnens vårdnadshavare:

- Genom att röra på sig, leka och syssla med olika saker tillsammans. Normala, fysiskt aktiva lekar är precis rätt sorts aktivitet.
- Genom att skapa gemensamma, dagliga aktivitetsvanor för familjen. Gör regelbundna utflykter i naturen: gå ut på äventyr i närskogen, bygg en koja, åk pulka eller skridskor, leta upp en mysig picknickplats tillsammans.
- Genom att uppmuntra barnen att röra på sig, stöda deras aktivitetsintresse. Uppmuntra barnen att leka med andra barn.

Småbarnspedagogerna:

- Diskutera mängden fysisk aktivitet och rekommendationerna med föräldrarna. Prata om barnens dagliga utevistelse och annan fysisk aktivitet samt mängden vila och kost. Diskutera barnens motorik, fysiska aktivitet och rörelse. Diskutera också

den fysiska aktivitetens sociala dimension.

- Ordna gemensamma evenemang för barn och föräldrar: föräldrakvällar, temadagar och -veckor med temat fysisk aktivitet.
- Kom i håg och beakta i verksamheten att småbarnspedagogerna är förebilder för barnen också i frågor med anknytning till fysisk aktivitet. Fäst alltså uppmärksamhet vid hur du uttrycker dig i frågor som berör fysisk aktivitet. Uppmuntrar du eller begränsar du?

Föreningarna och andra sammanslutningar som ordnar rörelseaktiviteter:

- Ordna evenemang där vuxna och barn får röra på sig tillsammans. Kom ihåg att mångsidig fysisk aktivitet är bäst för barnen.
- Var medvetna om att de som varit verksamma i en förening som barn ofta återupptar aktiviteten som vuxna. Det är alltså viktigt att satsa på positiva upplevelser.
- Håll kostnaderna för hobbyverksamheten på rimlig nivå så att så många familjer som möjligt kan låta sina barn delta i verksamheten.



3 Lyssna – ge barnen tillfälle att påverka

“Hör du mig faktiskt?”

Beskrivning av nuläget

Barn till föräldrar som lyssnar och tar barnen i beaktande upplever framgång i fysiska aktiviteter. Föräldrar som ger barnen tillfälle att röra på sig uppfostrar barn som njuter av fysisk aktivitet. Barn till föräldrar som tar barnen i beaktande känner sig kapabla och duktiga, vilket ger ökad motivation till fysisk aktivitet. Barn till krävande föräldrar som strängt kontrollerar vad barnen gör har däremot mer negativa upplevelser av fysisk aktivitet än andra barn.

Visste du detta?

När man lyssnar på barns åsikter känner de sig viktiga. Den känslan får barnen att känna sig kapabla. Genom delaktighet lär sig barnen så småningom att ta ansvar för sig själva och andra. De lär sig också att kommunicera, visa empati och förstå betydelsen av att komma överens sinsemellan. Att lyssna på och ta barn i beaktande är nyttiga uppfostringsmetoder och tjänar samtidigt som modell för hur man respekterar andra.

Källa: Vetenskapliga grunder för rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren. Undervisnings- och kulturministeriet 2016:22.

Mål

Barnen får vara nyfikna och aktiva. Alla sinnen och fantasin är i allmänhet i användning när barn bekantar sig

med, utforskar, prövar och kommer underfund med sina möjligheter att röra på sig. Fysisk aktivitet och lek är typiska sätt för barn att vara och lära. Barnen får leka tillsammans med andra barn. Genom att lyssna på barnens åsikter och förslag samt ta dem i beaktande får barnen mer delaktighet i frågor som rör dem själva. Fysisk aktivitet skapar gemensamma upplevelser av välbefinnande.

Hur når vi målen?

Föräldrarna och barnens vårdnadshavare:

- Genom att studera barnens ansikten och utifrån deras miner, gester och tal avgöra vad de gillar och njuter av. Gör saker tillsammans, lyssna och ta barnens förslag i beaktande. Låt barnen vara med och känna att de behövs.
- Genom att låta barnen planera, fatta beslut och välja saker och olika små uppgifter på ett sätt som är lämpligt med tanke på barnens ålder och utvecklingsnivå.
- Genom att inkludera barnen i hushållssysslorna och låta dem känna att de spelar en viktig roll i familjens vardagsrutiner.

Småbarnspedagogerna:

- Beakta och lyssna på alla barn likvärdigt.
- Ge utrymme för barnens egna tankar. Inred och forma omgivningen tillsammans med barnen. Låt barnen få ta hand om vissa sysslor, eftersom barn ofta rör sig mest aktivt när omgivningen inte är helt färdigställd.
- Tacka barnen för deras åsikter och aktiva vilja att påverka.

Föreningarna och andra sammanslutningar som ordnar rörelseaktiviteter:

- Uppskatta barnen. Barn är experter på sitt eget liv – lyssna, titta och ta deras åsikter i beaktande. Hjälpa barnen att hitta sin plats i gruppen. Låt barnen

påverka innehållet i verksamheten.

- Kom ihåg att intressanta, varierande uppgifter och tillfälle att skaffa sig nya färdigheter inspirerar barn till fysisk aktivitet. Alla motiveras inte av tävlingar.
- Skapa en sporrande atmosfär, där alla känner sig accepterade och trygga.



4 Övning ger färdighet – mångsidighet till heders

“Lära genom att göra”

Beskrivning av nuläget

Barn under skolåldern kan i allmänhet springa, skutta, hoppa på två ben, hoppa på ett ben och ta rejäla språng. Lättast är det att springa; en tredjedel av treåringarna och cirka hälften av sexåringarna har redan lärt sig behärska den färdigheten.

Stora individuella skillnader förekommer i fråga om barns balans och flickor har i genomsnitt bättre balans än pojkar. Bollhantering är svårt för nästan alla barn. Barn behöver övning särskilt i att kasta, fånga, studsa, sparka och slå bollen med klubba. Pojkar är i genomsnitt bättre än flickor på att hantera bollar.

Barn som har stora svårigheter med handmotoriken och ovan nämnda grovmotoriska färdigheter har inte utvecklat de färdigheter som behövs för att skriva för hand med prydlig handstil. Därför lönar det sig att öva bollhantering. Internationella forskningsrön ger en fingervisning om att andelen barn med sämre motoriska färdigheter har ökat de senaste 30 åren.

Visste du detta?

I Finland inträffar årligen cirka 350 000 olyckshändelser i samband med fysisk aktivitet, till största delen bland barn och unga. En orsak till olyckshändelserna är att barnen inte är tillräckligt fysiskt aktiva och därför har sämre motoriska färdigheter.

Barnens motoriska färdigheter utvecklas när barn rör på sig och fysisk aktiva. Fysisk aktivitet och up-

prepning av motoriska färdigheter är en meningsfull form av rörelse. God balans utgör grunden för alla andra färdigheter.

Barn rör sig från en plats till en annan genom att kravla, krypa, klättra, gå, springa och hoppa eller med olika hoppsteg. När barnens rörelsefärdigheter är goda orkar de röra sig längre sträckor. Barn med goda bollfärdigheter kan kasta, fånga, slå och sparka boll. Då fungerar också gemensamma lekar bättre, och de här barnen är i allmänhet populära lekkamrater. Goda motoriska färdigheter stöder alltså barnens fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.

Källa: Vetenskapliga grunder för rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren. Undervisnings- och kulturministeriet 2016:22.

Mål

Före skolstarten kan barnen gå, springa, hoppa, skutta och klättra. De ska kunna gå i trappor samt kasta, fånga, slå och sparka boll. När skolan börjar kan barnen cykla, skida och åka skridskor samt röra sig i grunt vatten. Om ett barn har svårigheter med rörelseförmågan ska behovet av särskilt stöd ha identifierats redan innan skolan börjar.

Barnen har rätt att få röra på sig, pröva sig fram och testa sina egna fysiska gränser samt koppla av varje dag. Fysiskt aktiv lek är rörelse för barn. Den är tillräcklig och mångsidig när barnen varje dag, under alla årstider och i olika miljöer får öva sina grundlägg-

gande motoriska färdigheter tillsammans med andra barn. Barnen får tillfälle att lära sig bedöma och kontrollera riskerna med anknytning till fysisk aktivitet, i stället för att man inför förbud på grund av en överd-

riven strävan efter säkerhet. Barn som har svårigheter till exempel med att koordinera sina rörelser får det stöd de behöver. Barn med svåra rörelsehandikapp får hjälp för att kunna röra på sig.



Figur 3. De motoriska färdigheterna utvecklas med hjälp av mångsidig lek, fysisk aktivitet och ihärdig övning.

Hur når vi målen?

Föräldrarna och barnens vårdnadshavare:

- Genom att låta barnen pröva sig fram och utmana sig själva samt testa sina färdigheter under alla årstider. Gå, spring, hoppa, kasta och fånga. Klättra, cykla, skida och åk skridskor. Simma, spela, dansa och apa dig – tillsammans med dina barn.
- Genom att komma ihåg att barn lär sig genom att pröva sig fram: små törnar, skråmor och blåmärken är inte farliga. De hjälper barnen att identifiera sina färdigheter och lära sig tåla små motgångar.
- Om ni märker att ert barn har svårigheter med att lära sig nya motoriska färdigheter, ta upp detta vid samtal på rådgivningsbyrån och med småbarnspedagogerna.

Småbarnspedagogerna:

- Uppmuntra barnen att pröva, inspirera dem att förundra sig och ge stöd vid behov. Lär barnen nya färdigheter, lekar och spel som är lämpliga för deras ålders- och utvecklingsnivå – inomhus och utomhus, under alla årstider. Gläd dig åt framgångar tillsammans med barnen. Kontrollera dina ordval: se

till att du uttrycker dig på ett sätt som inspirerar till fysisk aktivitet och stöder lärande.

- Skapa situationer där barnen kan inspirera och lära sig av varandra.
- Om du upptäcker att ett barn har svårigheter med att lära sig motoriska färdigheter, ta upp detta vid samtal med barnets föräldrar.

Föreningarna och andra sammanslutningar som ordnar rörelseaktiviteter:

- Kom ihåg att barn inte är små vuxna personer. Verksamhetsplanering som utgår från barnens behov innebär att barnens utvecklingsstadier respekteras och de är delaktiga i verksamheten. Barnens utveckling stöds när verksamheten utvecklas så att nya utmaningar läggs till stegvis:

- 1) barnen behärskar de grundläggande motoriska färdigheterna
- 2) barnen tillämpar sina färdigheter i olika miljöer
- 3) barnen bekantar sig med olika redskap och får lära sig hur de anpassas till olika situationer
- 4) barnen lär sig de färdigheter som krävs i olika idrottsgrenar
- 5) barnen övar den grundläggande tekniken som behövs i olika sporter



5 Miljön utmanar och underhåller – drömmar besannas utomhus

"Ta vara på tillfället"

Beskrivning av nuläget

Största delen av alla barn bor numera i städer eller förortsområden. I en urban miljö finns det risk för att barnen förlorar kontakten med naturen, om de tillbringar största delen av sin dag inomhus. De senaste forskningsrönen har i alla fall visat att barn som är bosatta i städer är till exempel fysiskt aktiva mer än andra barn. I städerna finns fler och mer mångsidiga möjligheter i fråga om hobbyverksamhet än i glesbygden. Barn under skolåldern tillbringar i genomsnitt största delen av sin dag inomhus och sitter till och med mer än en timme dagligen i olika transportmedel, beroende på bostadsort. De flesta barn uppger att deras favoritlekplats är skogsområdet.

Visste du detta?

Enligt den allmänna kommentaren nr 17 till konventionen om barnets rättigheter har barn rätt till en trygg miljö för lek och rekreation, som är lämplig för barn. Miljön ska också locka barnen till lek. Överdriven strävan efter säkerhet får inte hindra barnen från att leka och testa sina fysiska gränser. Barn ska få kontakt med naturen och få vistas utomhus. Barn väljer sällan att sitta i bil eller andra transportmedel om de också ges andra alternativ.

För barn är alla utrymmen och miljöer både inomhus och utomhus intressanta och lockar till fysisk aktivitet. Det är emellertid de vuxna avgör om barnen får tillfälle att använda de möjligheter som omgivningen har att erbjuda till att utforska, pröva och hitta olika sätt att röra sig, kontrollera sin kropp och uttrycka sig. Barn gillar att forma sin omgivning enligt sina fysiskt aktiva lekar. Barn är speciellt förtjusta i naturliga miljöer.

Källa: Vetenskapliga grunder för rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren. Undervisnings- och kulturministeriet 2016:22.

Mål

De vuxna skapar miljöer som lockar till fysisk aktivitet och avlägsnar eventuella hinder. De vuxna förstår att för barn kan alla platser vara utmärkta platser för fysisk aktivitet och låter barnen söka, pröva och hitta på olika sätt att röra på sig. Barnen får forma sin miljö tillsammans med andra barn. De ges möjlighet att lära sig bedöma och kontrollera riskerna med anknytning till fysisk aktivitet utan onödiga förbud på grund av en överdriven strävan efter säkerhet. Barnen får njuta av de färdigheter de har skaffat sig och ges tillfälle att göra saker på egen hand och röra sig till fots – barn älskar att få göra saker själva! De vuxna reserverar tillräckligt med tid för att barnen ska få göra saker själva, i sin egen takt.

Hur når vi målen?

Föräldrarna och barnens vårdnadshavare:

- Genom att låta barnen hitta på egna sätt att utnyttja utrymmen för fysisk aktivitet. Låt barnen utmana sina färdigheter och testa sina gränser, också inomhus.
- Utevistelse hör till varje barns dag. Låt barnen bekanta sig med skogen, klippor, ängar, naturliga vattendrag och parker. Gör utflykter i stadsnaturen eller bekanta er med naturstigar och följ årstidernas växlingar.

Småbarnspedagogerna:

- Se till att alla barn på ett likvärdigt sätt får prova olika fysiska aktiviteter. Håll barnens nyfikenhet och entusiasm vid liv. När årstiderna växlar, låt dig inspireras av gemensam fysisk aktivitet och se miljöns skönhet med barnens ögon: som en enorm möjlighet.
- Erbjud barnen fönimmelser och upplevelser för alla sinnen.
- Ta reda på vilka möjligheter till fysisk aktivitet utomhus det finns på orten och informera också föräldrarna om dessa.

- Dra nytta av naturen och den byggda närmiljön som en plats för lärande.
- Hjälp barn som behöver särskilt stöd att få det stöd de behöver för att delta i verksamheten.

Föreningarna och andra sammanslutningar som ordnar rörelseaktiviteter:

- Syssla med mångsidig träning.
- Variera träningsplatser och -underlag, utnyttja utrymmen inne och ute.

Samhällsplanerarna:

- Beakta främjandet av fysiska aktiviteter och säkerhetsaspekterna i kommunens trafik- och samhällsplanering.
- Se till att det finns näridrottsplatser och mångsidiga möjligheter till fysisk aktivitet för invånare av olika åldrar.
- Se också till att olika idrotts- och rekreationsplatser är tillgängliga.



6 Redskap och leksaker – uppmuntra till att pröva

"Hör bollen kalla"

Beskrivning av nuläget

Barns fysiska aktivitet hänger inte på redskapen, men de har visat sig påverka mängden fysisk aktivitet hos barn. I bästa fall kan olika redskap och leksaker inspirera barnen att röra på sig på ett mångsidigt sätt. Barnens olika bakgrund, såsom föräldrarnas socioekonomiska ställning, kan påverka vilka typer av leksaker och redskap barnen har tillgång till: alla har kanske inte möjlighet att anskaffa redskap som uppmuntrar till fysisk aktivitet.

Något överraskande har undersökningar visat att barn i familjer med lägre inkomster använder mer hemelektronik än andra barn. Det är viktigt att de vuxna är medvetna om att elektronik kan locka barnen att stanna inomhus och tillbringa långa stunder med fysiskt passiv verksamhet, såsom datorspel och spelkonsoler eller tv-tittande. Digital teknik kan emellertid också inspirera barn att röra på sig.

Visste du detta?

Icke-diskriminering (artikel 2 i konventionen) är en central princip för barnets rättigheter. Alla barn ska ha lika möjligheter att delta i lek-, rekreations-, idrotts- och fritidsverksamhet.

Källa: Vetenskapliga grunder för rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren. Undervisnings- och kulturministeriet 2016:22.

Mål

Barn fascinerar av redskap och leksaker. De vuxna erbjuder barnen olika rörelseredskap, möbler, prylar och återanvänt material som uppmuntrar till fysisk aktivitet samt gör barnens kroppsliga erfarenheter mer intensiva och deras upplevelser mer mångsidiga. Teknologi används också till att locka barnen att röra på sig. De vuxna ger barnen fri tillgång till rörelseredskap och utrymmen som uppmuntrar till aktiva lekar och spel. Hjälpmedel finns också tillgängligt för barn som behöver stöd när dessa är nödvändiga.

7 Organiserad fysisk aktivitet – lyckan att få uppleva framgång

"Häng med!"

Beskrivning av nuläget

I Finland finns mängder av samfund, organisationer, idrottsföreningar och andra sammanslutningar som ordnar organiserad fysisk aktivitet för barn under skolåldern. Arrangörernas målsättningar kan variera rejält beroende på vilka grundläggande värden som styr verksamheten, barnens ålder och ledarnas erfarenhet. Verksamheten för barn under tre år är huvudsakligen verksamhet för barn och föräldrar eller familjemotion.

Mer än hälften av alla 3–6-åringar deltar i någon form av organiserad fysisk aktivitet. Att delta i organiserad verksamhet betyder emellertid inte automatiskt att barnens behov av fysisk aktivitet varje dag tillgodoses. Barnen behöver också få röra på sig på egen hand. Inom den småbarnspedagogiska verksamheten har barnen i genomsnitt en ledd rörelsestund i veckan. Cirka hälften av den tiden går åt till att lyssna på anvisningar och vänta på sin tur.

Visste du detta?

Barn är nyfikna och vill lära sig nytt. Aha-upplevelser tillsammans med andra får barnen att längta efter nya kunskaper. Gemensamma rörelsestunder under ledning av trygga vuxna och deras uppmuntran är ett utmärkt sätt att erbjuda barn tillfälle att skaffa sig nya färdigheter.

En gemensam rörelsestund känns trygg när de vuxna som leder aktiviteten skapar en trygg atmosfär. Fysisk trygghet innebär att barnen kan öva sina färdigheter utan risk för att få allvarliga fysiska skador. Socio-emotionell trygghet innebär att barnen accepteras som de är och får komma med i leken och göra saker tillsammans med andra barn. Psykisk trygghet innebär en positiv och uppmuntrande inställning till barnen. Dessa förmedlas till barnen särskilt genom den respons som de får.

Källa: Vetenskapliga grunder för rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren. Undervisnings- och kulturministeriet 2016:22.

Mål

De vuxna som leder barnens rörelsestunder beaktar barnens åsikter när de planerar verksamheten. På så sätt har alla möjlighet att njuta av aktiviteten, lyckas och lära sig nytt både individuellt och tillsammans med andra. Eftersom barn är individer och därför är olika, struktureras innehållet i verksamheten så att också barn som inte tidigare varit fysisk aktiva och barn med svagare färdigheter kan delta i verksamheten. Barnens familj, kultur eller språk inverkar inte på deras möjligheter att delta, utan organiserad aktivitet erbjuder alla en likvärdig möjlighet till gemensamma upplevelser.

Hur når vi målen?

Föräldrarna och barnens vårdnadshavare:

- Genom att ge barnen tillfälle att delta i organiserad fysisk aktivitet.
- Genom att komma ihåg att varje barn är en individ som utvecklas i sin egen takt.
- Genom att stöda en positiv atmosfär, uppmuntra sina egna och andras barn. Ge ledaren arbetsro och respektera de principer som gruppen tillsammans har kommit överens om.

Småbarnspedagogerna:

- Ordna mångsidigt ledda rörelsestunder för barnen regelbundet, året om. Organiserera verksamheten så att barnen får röra på sig så mycket som möjligt och blir tvungna att vänta på sin tur så litet som möjligt.
- Dra nytta av barnens lärande med kamratstöd genom att kombinera till exempel förskoleundervisningen

med ledd aktivitet.

- Lär barnen regellekar och hjälp dem att komma igång med lekarna. Delta och locka också dina arbetskamrater med i spel eller lekar.

Föreningarna och andra sammanslutningar som ordnar rörelseaktiviteter:

- Samla ihop information om alla möjligheter till fysisk aktivitet i kommunen eller närområdet och informera aktivt om dessa.
- Samarbeta med bland annat hälsovården och uppmuntra också barnens föräldrar till fysisk aktivitet. Uppmuntra familjer att pröva på levnadssätt som främjar hälsa och välfärd.
- När verksamheten planeras är det viktigt att beakta att ju yngre barnen är, desto skickligare bör ledarna vara och desto fler ledare måste finnas.
- Uppmuntra ledarna att skaffa sig utbildning som idrottsinstruktör för barn.
- Verksamhet för barn under skolåldern ska ordnas mellan kl. 8 och 20, så att barnen hinner varva ner före läggdags.



8 Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken – varje barns rättighet

“Rörelse är kul”

Beskrivning av nuläget

Undersökningar visar att en stor del av den tid barnen tillbringar inom den småbarnspedagogiska verksamheten är fysiskt mycket lätt. Endast mindre än en timme av den dagliga aktiviteten är rask aktivitet. Nästan 70 procent av barnens intensiva fysiska aktivitet förknippas med gemensamma aktiviteter med andra barn. Inom den småbarnspedagogiska verksamheten är barnens utelekar fysiskt mer aktiva än innelekarna, trots att nästan hälften av utelekarna också är lätt fysisk aktivitet. Barnens fysiska aktivitet är mest intensiv under ledda regellekar som inkluderar fysisk aktivitet samt under barnens egna spontana lek. För barn i åldern 3–4 år är cirka 20 procent av leken egen spontan lek. Deras lek är friare utomhus än inne. Äldre barns lek är däremot friare inomhus.

Under gruppaktiviteter med ledare är den fysiska aktivitetens intensitet låg. Av det kan man sluta sig till att vuxna har en benägenhet att styra barnen till verksamhet som innebär att de sitter stilla. Mycket fysisk aktivitet främjar emellertid barnens lärande. Fysisk aktivitet piggar upp, gör alla sinnen mottagliga för det som läras in, förbättrar koncentrationen och gör barnen med engagerade. Fysisk aktivitet är alltså ett bra sätt att underlätta barnens lärande.

Inom den småbarnspedagogiska verksamheten, i första hand i daghemmen, ordnas i genomsnitt en

ledd rörelsestund i veckan. Lyckligtvis är det enkelt att lägga till flera rörelsestunder. Observationsundersökningar visar att småbarnspedagogerna mycket sällan verbalt uppmuntrar barnen att röra på sig: under mer än 90 procent av tiden i dagvård förekommer ingen som helst uppmuntran till fysisk aktivitet. Eftersom barnens fysiska aktivitet är som mest intensiv under ledda regellekar med mycket rörelse är det viktigt att ta med mera sådana lekar i verksamheten.

Källa: Vetenskapliga grunder för rekommendationen om fysisk aktivitet under de tidiga åren. Undervisnings- och kulturministeriet 2016:22.

Visste du detta?

Angående lagar och dokument som reglerar småbarnspedagogiken:

- Varje barn har rätt till planerad, målinriktad och mångsidig fysisk fostran som en del av den småbarnspedagogiska verksamheten (lagen om småbarnspedagogik 580/2015) och den grundläggande utbildningen (lagen om grundläggande utbildning 628/1998).
- Småbarnspedagogiken, förskoleundervisningen som ingår i den, och den grundläggande utbildningen bildar en helhet som framskrider på ett logiskt sätt med tanke på barnens utveckling och lärande (Grunderna för förskoleundervisningens läroplan 2014, 12).

- I 2 a § i lagen om småbarnspedagogik (580/2015) definieras syftet med småbarnspedagogiken och en god småbarnspedagogisk miljö (6 § i lagen om småbarnspedagogik [580/2015]).
- De riksomfattande Grunderna för planen för småbarnspedagogik är ett dokument som ålägger småbarnspedagogerna att planera och genomföra småbarnspedagogisk verksamhet som stöder barnens växande och utveckling som helhet. Grunderna för planen för småbarnspedagogik utgör grunden för beredningen av lokala planer för småbarnspedagogiken. Utöver dessa gör man också upp lagenliga individuella planer för småbarnspedagogik (plan för småbarnspedagogik 2016).
- De lokala planerna utvärderas regelbundet.
- Småbarnspedagogerna ska planera verksamheten så att betydelsen av fysisk aktivitet och rörelse för barnens lärande och välbefinnande beaktas (förskoleundervisningens läroplan 2014/plan för småbarnspedagogik 2016).

Mål

Varje barns rätt till daglig lek och annan fysisk aktivitet förverkligas inom den småbarnspedagogiska verksamheten. Småbarnspedagogerna planerar småbarnspedagogiken och barnens verksamhet så att de har möjlighet att tillgodose rekommendationerna för fysisk aktivitet inom den småbarnspedagogiska verksamheten. Barnen vistas utomhus varje dag och småbarnspedagogerna uppmuntrar dem till fysiskt aktiva lekar genom att skapa mångsidiga och inspirerande miljöer för lek och lärande. Barnen erbjuds tillfälle att under ledning öva fysiska aktiviteter på olika sätt och med olika redskap. Barnens rätt till systematisk fysisk fostran förverkligas. Atmosfären är accepterade och inspirerar till fysisk aktivitet. Under den spontana leken får barnen fritt använda olika slags redskap som inspirerar till fysisk aktivitet.

Konkreta åtgärder

Omsorgsfull planering behövs för att säkerställa att verksamheten och lärmiljöerna är mångsidiga och utgår från barnens behov, så att småbarnspedagogiken med tillhörande ledda rörelsestunder eller organiseringen av barnens fysiska aktivitet stöder barnens växande och utveckling som helhet. Barnträdgårdsläraren ansvarar för planeringen av verksamheten. Barnens

spontana fysiska aktivitet kräver också att personalen tillsammans planerar och fastställer spelregler för vad som är tillåtet och inte tillåtet.

Utgångspunkten är den småbarnspedagogiska verksamheten som helhet:

- Hur mycket kan barnen röra på sig under dagen?
- Hur långa och aktiva är barnens utevistelser? Inkluderar utevistelserna aktiv verksamhet, regel lekar eller liknande?
- Hur garanteras barnen möjlighet till tillräcklig koncentration, lärande och avkoppling?
- Hur inför man mer funktionalitet, aktivitet på egen hand för barnen och medverkan i gruppaktiviteter med ledare?
- Hur kan barnen uppmuntras till mer fysisk aktivitet? Hur kan onödiga förbud omvandlas till uppmuntrande anvisningar?

Organiserad fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken

Organiserad fysisk aktivitet genomförs både i grupp (varje vecka) och individuellt (varje dag) med barnen. Den ledda rörelsestunden planeras enligt barngruppens intressen och behov. Under den ledda rörelsestunden har den stora mängden fysisk aktivitet ett värde i sig. Trots det ska den ledda rörelsestunden också inkludera på förhand planerad, mångsidig och målinriktad verksamhet som utgår från barnens behov.

I början av varje verksamhetsperiod delar småbarnspedagogerna upp planeringen av den ledda fysiska aktiviteten i minst två delar: en årsplan och planer för enskilda rörelsestunder. Planeringen inleds med en allmän översikt, där man i början av verksamhetsperioden tillsammans planerar enligt vilka spelregler och med vilken förhandsplanering man kan utöka mängden spontan rörelse och fysisk aktivitet för barnen.

Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken

Varje barns rättighet



Figur 5. Fysisk aktivitet är en naturlig del av barnens dag inom den småbarnspedagogiska verksamheten.

I årsplanen ska personalen komma överens om att

- Utreda möjligheterna till samarbete till exempel med lokala arrangörer av rörelseaktiviteter
- Utnyttja årstiderna
- Utnyttja olika miljöer på ett mångsidigt sätt
- Beakta aktiviteten i samband med olika högtider och kulturellt viktiga evenemang (framträdanden, sånger och lekar där man använder hela kroppen)
- Observera och bedöma barnens

perceptionsmotoriska och motoriska färdigheter utöver bedömningen av andra delområden

- Säkerställa alla perceptionsmotoriska färdigheter och grundläggande motoriska färdigheter
- Planera en mångsidig användning av redskapen
- Planera möjligheter till spontan fysisk aktivitet
- Planera och genomföra innehållet och mängden spontan fysisk aktivitet och de ledda rörelsestunderna så att mängden spontan fysisk aktivitet kan utökas genom mångsidiga möjligheter och lockande innehåll

För varje enskild rörelsestund behövs en plan där man:

- Fattar beslut om mål som härletts ur års- och periodplanerna
- Reserverar utrymmen och redskap som ska användas
- Fattar beslut om innehåll och om färdigheter som ska övas
- Begrundar om man behöver göra gruppindelning enligt färdigheter eller till exempel motoriska inlärningssvårigheter
- Planerar vilka undervisningsmetoder som ska användas
- Begrundar hur rörelsestunden ska organiseras så att varje barn får så mycket fysisk aktivitet som möjligt
- På förhand funderar ut hur man kan hålla atmosfären positiv under hela rörelsestunden (exempelvis vilken respons man ska ge barnen och på vilket sätt)
- Begrundar hur man kan aktivera de fysiskt inaktiva barnen
- Bedömer hur planen för rörelsestunden genomförs och gör nödvändiga ändringar

En välgjord plan kan med små ändringar användas flera gånger i följd.

Rörelse fostran inom den småbarnspedagogiska verksamheten har som mål att fostra barnen till fysisk aktivitet med hjälp av rörelse.

Fostran till fysisk aktivitet

Det är mycket viktigt att en fysiskt aktiv livsstil börjar utformas redan i barndomen: undersökningar visar att den livsstil man tillägnat sig redan som treåring har en benägenhet att bestå. Daglig fysisk aktivitet är en förutsättning för normal tillväxt och utveckling hos barn. Deltagande i organiserad fysisk aktivitet har konstaterats vara en inkörsport till en fysiskt aktiv livsstil i ungdomen och vuxenlivet.

Fostran med hjälp av rörelse

Rörelse fostran inom den småbarnspedagogiska verksamheten ska utgå från barnens behov samt vara mångsidig, målinriktad och regelbunden. På så sätt kan den användas till att stöda barnens fysiska, kognitiva, psykiska, emotionella och sociala utveckling. Rörelse fostran är en naturlig del av barnens dag. Den innebär en vuxen persons uppmuntran för att införa mer fysisk aktivitet samt en vuxen persons lösningar och aktiva handlingar för att skapa lärmiljöer som lockar till aktivitet. Den syftar också till att stöda och göra barnens jaguppfattning mer mångsidig: att uppmuntra barnen till att testa sina fysiska gränser, att identifiera känslor och att öva sig i att reglera hur känslorna uttrycks.

I grupsituationer har barnen också möjlighet att öva sig i att kommunicera. Rörelse fostran är alltså en helhetsmässig verksamhet där vuxna stöder barnens välbefinnande under hela dagen.

Att leda barn

Den vuxna ska leda verksamheten så att det finns utrymme för barnen att göra observationer, utforska och pröva på saker. Tid för den vuxna att observera barnen behövs också. Den vuxna ska skapa en trygg atmosfär och välja undervisningsmetoder så att varje barn har



möjlighet till fysisk aktivitet och att uppleva framgångar. För att barnens spontanitet och delaktighet ska kunna utnyttjas i lärandet är den vuxnas viktigaste uppgift att planera och genomföra en lärmiljö där barnen har möjlighet till nya insikter. Lärandet stöds av arbetsmetoder och uppgifter som uppmuntrar till och utökar interaktionen mellan barnen.

Även om en mångsidig lärmiljö är effektiv med tanke på lärandet, behöver barn som har svårigheter med motoriskt lärande klar och tydlig handledning med anknytning till den färdighet som ska övas in. För dessa barn är det ofta en utmaning att hitta sådan information i omgivningen, som är väsentlig med tanke på uppgiften. Då kan en vuxen persons konkreta exempel och respons hjälpa till exempel med att öva in en ny motorisk färdighet.

Enligt lagen om småbarnspedagogik är småbarnspedagogerna skyldiga att observera barnens verksamhet under dagvården (7 a § i lagen om småbarnspedagogik [580/2015]). Barnträdgårdsläraren ska göra upp en individuell plan för småbarnspedagogik för varje barn tillsammans med barnens vårdnadshavare. I planen ska anges målen för småbarnspedagogiken på ett sätt som stöder barnets utveckling, lärande och välbefinnande samt åtgärderna för att uppnå de här målen. Genom systematisk observation får småbarnspedagogerna viktig information om hur mycket och hur intensivt barnen rör på sig samt om hur deras motoriska och perceptionsmotoriska färdigheter utvecklas. Informationen ska användas när man planerar barnens dagvårdsdag samt mer detaljerat i samband med planeringen och genomförandet av innehållet i rörelse fostran.

Svårigheter med att lära sig motoriska färdigheter förekommer hos 1–2 barn av tjugo. Undersökningar har visat att en stor del av svårigheterna med motoriskt lärande kan observeras redan i 3–6 års ålder. För dessa barn är det en långsam och invecklad process att lära sig nya motoriska färdigheter. Utmaningarna kan synas till exempel som svårigheter att förutse handlingar eller analysera kraven i en uppgift eller i omgivningen. Rörelser blir inte automatiska och barnen klarar inte nödvändigtvis av att upprepa det de lärt sig i en ny situation. Mycket ofta förknippas svårigheter med motoriskt lärande med andra inlärningssvårigheter och problem med uppmärksamheten. Omsorgsfull observation är alltså viktig för att bedöma behovet av tidig stöd.

- Se till att barnen varje dag får syssla med olika saker utomhus i minst två timmar.
- Ge dem utrymme och tid för fysiskt aktiva lekar.
- Forma barnens miljö tillsammans med barnen, så att den gynnar framgångar.
- Locka barnen att delta i regellekar med mycket rörelse under utevistelsen.
- Uppmuntra, inspirera och beröm. Ge positiv respons också när barnen försöker göra något.
- Se till att alla barn får delta i en ledd rörelsestund varje dag.
- Ge barnen praktiska uppgifter varje dag. Se till att barnen också lär sig att använda rörelser och hela kroppen som ett redskap för att lära sig andra färdigheter.
- Använd föreställningar till stöd för lärandet.

Hur når vi målen?

Föräldrarna och barnens vårdnadshavare:

- Genom att visa intresse för barnens fysiska aktivitet i dagvården. Diskutera med barnen och småbarnspedagogen.
- Genom att klä barnen i kläder som är lämpliga för fysisk aktivitet, lek och utflykter. Stöd småbarnspedagogernas arbete genom att reservera elastiska och lätta kläder för inomhusaktivitet och väderanpassade kläder för utevistelse. Med kläder som möjliggör fysisk aktivitet förstår barnen att det är fråga om något viktigt.

Småbarnspedagogiska verksamhetens förvaltning och ledning:

- Se till att det vid alla småbarnspedagogiska enheter finns ett rejält inomhusutrymme avsett för aktivitet, att daghemmets gård är tillräckligt stor, att varje daghem har grundläggande utrustning för fysisk aktivitet och att det varje år reserveras anslag i budgeten för underhåll av utrustningen. Om inget särskilt rum för rörelseverksamhet finns ska personalen hänvisas till tillgängliga utrymmen inomhus och utomhus i närmiljön.
- Se till att kommunens småbarnspedagoger utnyttjar sin rätt till regelbunden fortbildning varje år även med tanke på innehållet för fysiska aktivitet och rörelse.

Daghemsföreståndaren:

- Se till att det vid din enhet finns ett rejält inomhusutrymme avsett för fysisk aktivitet, att det på daghemmets gård finns klätterställningar och utrustning som lockar till fysisk aktivitet och under barnens spontana lek, att din enhet har grundläggande utrustning för aktivitet och att anslag reserveras för att förnya utrustningen varje år.
- Uppmuntra personalen att delta i fortbildning i ämnet fysisk aktivitet. Sköt också om andra småbarnspedagoger i regionen, såsom familjedagvårdarna.
- Samarbeta och bilda nätverk till exempel med kommunens idrotts- och parkverksamhet samt församlingen.

Småbarnspedagogerna:

- Ta reda på vilka dina skyldigheter är enligt den nationella, lokala och individuella planen för småbarnspedagogik och planen för förskoleundervisningen. Diskutera barnens fysiska aktivitet under samtalen om planen för småbarnspedagogiken och uppmuntra föräldrarna att se till att barnen får den rekommenderade

minimimängden fysisk aktivitet (tre timmar om dagen).

- Diskutera barnens motoriska utveckling och ge också föräldrarna respons angående barnens fysiska aktivitet.
- Om du märker att ett barn trots övning inte lär sig nya färdigheter eller inte kan tillämpa sina färdigheter om miljön eller förhållandena ändrar ska du diskutera saken med föräldrarna. Fäst uppmärksamhet vid barn som drar sig undan andras sällskap. Motoriska svårigheter kan ligga bakom att barn drar sig undan andra.
- Använd olika blanketter för observation av motoriken till stöd för bedömningen om du misstänker att ett barn kan ha problem med motoriskt lärande.

Idrottsföreningarna och andra lokala sammanslutningar som ordnar rörelseaktiviteter:

- Ta reda på vilka småbarnspedagogiska enheter det finns i området. Erbjud hjälp med handledning, låna ut redskap, bygg upp samarbete. På så sätt får föreningar nya medlemmar.
- Undvik för mycket tävlingar och jämförelse av barnens prestationer.
- Samarbeta med andra idrottsföreningar och -aktörer i området.



9 Barnens bästa angår alla – samarbete på alla nivåer

“Visst finns det plats för mera ljud i världen”

Beskrivning av nuläget



Figur 6. Är alla förbud alltid nödvändiga?



Figur 7. Barnens bästa angår alla (Bearbetad från rapporten 10 teesiä ja 100 lupausta. Manifesti lasten ja nuorten liikumisesta.)

Visste du detta?

Idrottstjänster hör till kommunens lagstadgade uppgifter. Kommunen har i uppgift att skapa allmänna förutsättningar för fysisk aktivitet:

1. ordna idrottstjänster samt fysisk aktivitet som främjar hälsa och välbefinnande med tanke på olika målgrupper
2. stöda medborgarverksamhet, inklusive föreningsverksamhet
3. bygga och driva idrottsanläggningar (idrottslagen 390/2015)

Kommunen ska höra sina invånare i centrala beslut som gäller fysisk aktivitet och idrott (kommunallagen 365/1995).

Kommunen ska främja och följa upp invånarnas hälsa och välfärd samt bedöma bland annat deras fysiska aktivitet (hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010).

Idrott och fysisk aktivitet är en kommunal basservice vars syfte är att främja kommuninvånarnas välbefinnande och hälsa, fysiska aktivitet och motionsintresse (Rekommendationer för främjande av motion i kommunerna SHM 2013).

Kommunen ska vid anordnandet av småbarnspedagogiken samarbeta med bland annat de instanser som ansvarar för undervisning, idrott, kultur och rådgivningsverksamhet samt med andra behövliga aktörer (lagen om småbarnspedagogik 580/2015).

Mål

För fysiskt aktiva barn utvidgas den normala omgivningen utanför den bekanta gården. Alla kan vi alltså med vårt exempel och våra handlingar uppmuntra barn att röra på sig. Kommunikationen och samarbetet mellan barnens vårdnadshavare och småbarnspedagogerna är viktigt för att nå den dagliga mängd fysisk aktivitet som är tillräcklig för barnen och stöda deras helhetsmässiga utveckling. För att stöda utvecklingen som helhet krävs också samarbete med den yrkesutbildade personalen vid rådgivningsbyråerna och inom den övriga hälsovården.

Lokala aktörer, sammanslutningar och nätverk som representerar välfärd eller ordnar motionsaktiviteter spelar en viktig roll i och med att de inspirerar barnen till fysisk aktivitet. Kommunernas tekniska sektorer ansvarar för miljö-, region- och gatuplaneringen, så deras verksamhet har vittgående konsekvenser för hur många och vilken typ av platser det finns som lämpar sig för fysiska aktiviteter för barn. Politiska beslutsfattare har möjlighet att fatta beslut om lösningar som främjar barnens hälsa och välbefinnande. Alla måste samarbeta för att ge barnen möjlighet till fysisk aktivitet och lek!

Utöver barnens föräldrar, småbarnspedagogerna och de aktörer som ordnar aktiviteter kan också barnens mor- och farföräldrar och grannar, den yrkesutbildade personalen inom hälsovården samt kommunala beslutsfattare och tjänstemän med sina handlingar förespråka en fysiskt aktiv barndom. Låt barnen röra på sig och syssla med olika saker, eftersom

meningsfullt sysslade hjälper dem att växa till fullvärdiga samhällsmedlemmar. Det barn som du gav fart åt i gungan eller vars boll du returnerade med ett vänligt leende kanske i framtiden håller upp dörren för dig i närbutiken eller ger dig sin plats på en överfull buss.

Hur når vi målen?

Mor- och farföräldrar och andra i barnens närmaste krets:

- Genom att lära barnen rörelselekar som du minns från din egen barndom. Fundera på och försök komma ihåg vad du själv brukade göra som barn. Barn idag behöver också spänning och äventyr!
- Genom att stöda barnens föräldrar med fostran. Uppmärksamma dem på vikten av utevistelse. Ta med barnen och plocka bär eller åka skidor tillsammans. Lär barnen röra sig i naturen och respektera sin omgivning.
- Genom att ge barnen praktiska gåvor, såsom skridskor, hjälm, klubba eller simglasögon.
- Genom att vid behov hjälpa barnens föräldrar med barnens hobbyer, till exempel erbjuda dig att promenera med barnen till träningar.

Grannar, faddrar och vänner:

- Genom att komma ihåg att lek hör ihop med barndomen. Be att få komma med i leken. Ta också grannens barn med på cykelturen eller till simhallen. Dra nytta av att samåka.
- Genom att hålla gården i bostadsområdet trivsamt så att den lockar till mångsidiga utomhuslekar. För barn är buskar gömställen, gatstenar är trapetser, vattenpölar är trygga oceaner och piskstall är lianer. Det är inte nödvändigt att förbjuda barnen att leka med dem, eftersom de ytterst sällan orsakar någon verklig fara. Se till att barnen också har möjlighet att utveckla lekar sinsemellan.
- Genom att alltid hålla cykelförrådet snyggt och prydligt. Sköt om gungorna och andra gemensamma ställningar och utrustning. Kom överens om användningen av eventuella leksaker och aktivitetsredskap som tillhör bostadsaktiebolaget. Leksaker och utrustning kräver egna förvaringsutrymmen.
- Genom att ge barnen egna uppgifter som är viktiga för dem när det är talko på gården.
- Genom att ordna gemensamma aktiviteter, till exempel egna spelturer för invånarföreningarna. Ordna också aktivitetsträffar i grannskapet. På så sätt skapas samtidigt gemenskap i bostadsområdet.



Yrkesutbildade personer inom hälsovården:

- Stöd barnens föräldrar i deras uppgift som förebild för fysisk aktivitet. Hänvisa barnfamiljer till vardagsmotion samt balans mellan fysisk aktivitet, vila och kost. Ge föräldrarna positiv respons när de försöker införa mer fysisk aktivitet och rörelse för sina barn enligt rekommendationerna.
- Använd befintliga metoder och material när du vill ta upp levnadsvanor till diskussion och till stöd för bedömning och styrning av levnadsvanorna. Fäst uppmärksamhet vid barnens motoriska utveckling och hänvisa dem vid behov till ytterligare undersökningar eller uppmuntra deras rörelseintressen. Fråga kommunen om det är möjligt att stöda barnens fysiska aktivitet till exempel genom att erbjuda olika gratisbiljetter.
- Uppmuntra hela familjen att vara fysiskt aktiva under alla årstider. Uppmuntra föräldrarna att spela boll, simma, åka pulka, skidor eller skridskor tillsammans med sina barn.
- Fråga också barnen. Följ hur barnen kommunicerar med sina föräldrar: tar föräldrarna barnen i beaktande och ger utrymme för dem och deras åsikter.
- Skapa ett fungerande samarbetsnätverk med den småbarnspedagogiska enheten och vårdnadshavarna för barn som behöver särskilt stöd. Samarbetsnätverket behövs för att styra barnen till fysisk aktivitet.
- Kommunen är skyldig att erbjuda barn som behöver särskilt stöd hjälpmedel också för fysisk aktivitet. Informera barnens föräldrar om dessa möjligheter.

Kommunala beslutsfattare:

- Se till att lagen om småbarnspedagogik, lagen om grundläggande utbildning, idrottslagen samt hälso- och sjukvårdslagen följs.
- Spara pengar genom att investera i park- och lekrområden, daghemmens gårdar och aktivitetsutrymmen samt trygga gång-, cykel- och mopedtrafikleder. Kommunen kan spara rejäla summor genom att förebygga folksjukdomar och livsstilssjukdomar! Euron som investeras i att öka den fysiska aktiviteten ger avsevärda besparingar på lång sikt. Exempelvis kan man spara uppskattningsvis cirka 40 000 euro genom att förebygga social utslagning av en enda ung person.
- Låt barnen hjälpa till att planera lekparken, daghemmens gårdar och grönområden. Det lönar sig att satsa på barnens och deras föräldrars levnadsförhållanden. God småbarnspedagogisk service är en av de viktigaste verksamhetsförutsättningarna för bland annat kommunal företagsverksamhet.
- Fri tillgång till lekparken samt balans- och

gymnistrustning i parker, på idrottsplatser och vid stränder är en del av dagens stadsplanering.

En trivsam miljö lockar nya invånare och skattebetalare till kommunen. Parker, utflykts- och rekreationsområden, stränder, skogar, utsiktsplatser och mångsidiga aktivitetsmöjligheter gör miljön mer trivsam året om.

- Främja jämställdheten mellan könen och likvärdigheten i kommunen. Kommuner som satsar på kommuninvånarnas välfärd lånar ut redskap och hjälpmedel.
- Säkerställ att principen om icke-diskriminering enligt artikel 2 i konventionen om barnets rättigheter verkställs i kommunen: parker och lekplatser samt idrottsanläggningar är tillgängliga också för personer med funktionsnedsättning m.m. Kontrollera att man utöver den fysiska tillgängligheten också har beaktat faktorer med anknytning till syn, hörsel och kommunikation. Idrottsanläggningar är tillgängliga då de fungerar, är trygga och trivsamma för alla användare.
- Kom också ihåg etniska minoriteter och invandrare. De har nytta av tydliga bilder. Även icke läskunniga barn, autistiska personer och personer med funktionsnedsättning. Kontraster och klara färger i idrottsanläggningar hjälper för sin del synskadade att röra sig på egen hand.
- Se till att det vid alla småbarnspedagogiska enheter finns ett rejält inomhusutrymme avsett för fysisk aktivitet, att daghemmens gård är tillräckligt stor, att varje daghem har grundläggande utrustning för aktivitet och att det varje år reserveras anslag i budgeten för att förnya utrustningen.
- Se till att kommunens småbarnspedagoger utnyttjar sin rätt till regelbunden fortbildning varje år även med tanke på utbildning i att leda rörelseaktiviteter.



Bilaga 1.

Följande sakkunniga har deltagit i beredningen av rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren:

Aalto-Nevalainen Päivi, kulturråd, FD, GID, Undervisnings- och kulturministeriet
Ahonen Timo, professor, PsD, Jyväskylä universitet
Asunta Piritta, GyM, Jyväskylä universitet
Haapala Eero, FD, Östra Finlands universitet, Jyväskylä universitet
Holappa Arja-Sisko, undervisningsråd, PeD, Utbildningsstyrelsen
Karvinen Jukka, specialsakkunnig, Valo
Korhonen Nina, sakkunnig, Valo; Programmet Glädje i rörelse (arbetsgruppens sekreterare)
Kurttila Tuomas, barnombudsman, barnombudsmannens byrå
Kyhälä Anna-Liisa, GyM, KL, Helsingfors universitet
Lakka Timo, professor, MD, specialist på invärtes sjukdomar, Östra Finlands universitet
Laukkanen Arto, GyD, Jyväskylä universitet
Mari Miettinen, överinspektör, Social- och hälsovårdsministeriet
Muuronen Kaisu, specialsakkunnig, Centralförbundet för Barnskydd
Mäki Päivi, EVM, utvecklingschef, Institutet för hälsa och välfärd
Määttä Suvi, GyM, PM, Samfundet Folkhälsan
Paavolainen Leena, GyD, vice chef för toppidrottsenheten, Finlands olympiska kommitté
Pietilä Matti, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen
Pulakka Anna, FD, Åbo universitet
Pulli Elina, PeM, sakkunnig inom småbarnspedagogik, Esbo stad
Pönkkö Anneli, GyD, Uleåborgs universitet; Glädje i rörelse-nätverket
Rautio Sari, ordförande, Perheliikuntaverkosto
Reunamo Jyrki, PeD, docent, lektor, Helsingfors universitet
Roos Eva, ETT, docent, seniorforskare, Samfundet Folkhälsan
Soini Anne, GyM, TD, universitetslärare, Jyväskylä universitet
Sääkslahti Arja, GyD, docent, universitetsforskare, Jyväskylä universitet (arbetsgruppens ordförande)
Tarkka Kirsi, specialsakkunnig, Utbildningsstyrelsen
Viholainen Helena, PeD, docent, universitetslektor, Jyväskylä universitet

Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren har också kommenterats av Styrgruppen för hälso- och välfärdfrämjande motion (TEHYLI), Glädje i rörelse-nätverket som organiserats av Valo, Utbildningsstyrelsen, forskningscentralen LIKES samt totalt 71 privatpersoner, sammanslutningar, organisationer och nätverk, som lämnade sina kommentarer via det elektroniska systemet som var öppet för allmänheten i maj 2016.

Bilaga 2.

Rekommenderad grundläggande utrustning för barn under tre år för rörelse fostran under de första åren.

Inomhus:

- bollar av olika storlek och vikt samt tillverkade av olika material (stora med en diameter på cirka 25 cm, små cirka 5 cm)
- ärtpåsar
- figurklossar i glada färger
- musik som är lämplig för fysisk aktivitet
- rytminstrument
- mopeder och bilar som barnen kan sitta på
- leksaker som barnen skjuter framför sig eller drar
- trampolin (t.ex. diameter cirka 1–2 m)
- madrasser
- gymnastikbänkar
- ringar
- lekfallskärm (diameter cirka 4 m)
- klubbor

Utombus:

- leksaker som barnen skjuter framför sig eller drar för sommar- och vinterlekar, t.ex. stora lastbilar som man skjuter framför sig
- leksaker som barnen kan sitta på, bilar och mopeder
- bollar av olika storlek och material



Rekommenderade rörelseredskap för 3–6-åriga barn.

Inomhus:

- alla redskap som nämns för 0–3-åringar
- tunnband
- hopprep
- scarfar
- innebandyklubbor
- kortskaftade klubbor av typ bordtennis-/tennisracketar
- redskap som utvecklar balanssinnet, såsom burkstyltor och balansbrädor
- ballonger
- musik att röra sig till

Utombus:

- alla redskap som nämns för 0–3-åringar
- olika typer av klubbor
- basketkorg eller måltavla
- tunnband
- hopprep
- twistband
- olika cyklar
- sparkcyklar
- gårdskarta
- bilder för orientering

I samband med utevistelse kan man också använda:

- gamla bildäck
- balansbrädor
- gungor

Utöver de ovan nämnda aktivitetsredskapen rekommenderas också egenhändigt tillverkade rörelseredskap såsom:

- svansbollar
- tidningar som käppar och slagträn
- lakan
- tygremsor
- pappkartonger
- mjölk- och juicekartonger
- kuddar
- hushålls- och toalettpappershylsor
- dun



Presentationsblad

Utgivare Avdelningen	Undervisnings- och kulturministeriet Ungdoms- och idrottspolitiska avdelningen		Utgivningsdatum 4.11.2016
Författare	Sakkunniggruppen för rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren, ordförande Arja Sääkslahti och sekreterare Nina Korhonen		
Publikationens namn	Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren		
Seriens namn och nummer	Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:24		
Publikationens tema	idrott		
Publikationens delar			
Referat	<p>I utvecklingsarbetet för det riksomfattande programmet Glädje i rörelse föreslogs att man uppdaterar de första finländska motionsrekommendationerna för barn under åtta år, Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005 (Social- och hälsovårdsministeriets handböcker 2005:17). Förhoppningen var att rekommendationerna skulle motsvara de senaste tio årens förändringar i barnens levnadsförhållanden samt i mängden och kvaliteten på motionen. Som mål ställde man även att uppdatera forskningsgrunden för rekommendationerna.</p> <p>Den nya Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren (2016) bereddes som en del av arbetet för styrgruppen för hälso- och välfärdsfrämjande motion (TEHYLI), som tillsattes och samordnades av undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet. Styrgruppen kommenterade och godkände rekommendationerna som sammanställda av en särskilt tillkallad, tvärvetenskaplig nationell expertgrupp.</p> <p>Bakom rekommendationerna finns FN:s konvention om barnets rättigheter. Rekommendationerna grundar sig på forskning om hur vuxna som arbetar eller vistas med barn under åtta år kan möjliggöra verkställandet av barnens rättigheter genom att stöda med motion barnets helhetsmässiga uppväxt, utveckling, hälsa och välfärd.. Undersökningar har visat att man med motion kan stöda barnets fysiska, kognitiva, psykiska, emotionella och sociala utveckling. De vetenskapliga grunderna för rekommendationerna har publicerats separat (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 22)</p> <p>Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren ger anvisningar om mängden och kvaliteten på fysisk aktivitet för barn under åtta år, den psykiska och sociala miljöns roll samt om planeringen och genomförandet av handled motion och motionsfostran som en del av småbarnspedagogiken.</p> <p>Rekommendationerna är avsedda för föräldrar, yrkespersoner inom småbarnspedagogiken, motionen och hälsovården samt övriga samfund och personer som deltar i främjandet av motion, hälsa och välfärd för barn under åtta år.</p>		
Nyckelord	barn, fysisk aktivitet, rörelse, motion, välfärd, rekommendationer, hälsa, hälsofrämjande, småbarnspedagogik		
URN	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-413-9		
	ISBN (tryckt)	ISSN (tryckt)	ISBN (PDF) 978-952-263-413-9
	Sidoantal 44	Språk svenska	ISSN (Online) 1799-0351
Distribution/ beställningar	www.minedu.fi/publikationer http://julkaisutilaukset.valtionuovosto.fi		
Förläggare	Undervisnings- och kulturministeriet		

Kuvailulehti

Julkaisija Osasto	Opetus- ja kulttuuriministeriö Nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto			Julkaisuaika 4.11.2016
Tekijä(t)	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten asiantuntijaryhmä, puheenjohtaja Arja Sääkslahti ja sihteeri Nina Korhonen			
Julkaisun nimi	Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset			
Julkaisusarjan nimi ja numero	Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:24			
Julkaisun teema	liikunta			
Julkaisun osat				
Tiivistelmä	<p>Ensimmäiset suomalaiset alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikuntaan tarkoitetut suositukset, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005 (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen oppaia 2005:17), esitettiin päivitettäväksi valtakunnallisessa Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman kehittämistyössä. Suositusten toivottiin vastaavan viimeisen kymmenen vuoden aikana tapahtuneita muutoksia lasten elinolosuhteissa sekä liikkumisen määrässä ja laadussa. Tavoitteeksi asetettiin myös suositusten tutkimusperustan päivittäminen.</p> <p>Uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) valmisteltiin osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen yhdessä asettaman ja koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) –ohjausryhmän työtä. TEHYLI –ohjausryhmä kommentoi ja hyväksyi tehtävään erikseen kutsutun monitieteisen kansallisen asiantuntijaryhmän kokoamat suositukset.</p> <p>Suosituksien taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Suositukset perustuvat tutkimustietoon siitä, miten alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla.</p> <p>Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnalla voidaan tukea lapsen fyysisistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Suositusten tieteelliset perusteet on julkaistu erillisenä julkaisuna (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22)</p> <p>Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta.</p> <p>Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on tarkoitettu lasten vanhempien, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien yhteisöjen ja yksilöiden käyttöön.</p>			
Asiasanat	lapset, fyysinen aktiivisuus, liikkuminen, liikunta, hyvinvointi, suositukset, terveys, terveyden edistäminen, varhaiskasvatus			
URN	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-413-9			
	ISBN (nid.)	ISSN (painettu)	ISBN (PDF) 978-952-263-413-9	ISSN (PDF) 1799-0351
	Sivumäärä 44	Kieli ruotsi	Dnro	
Julkaisun jakelu / myynti	www.minedu.fi/julkaisut http://julkaisutilaukset.valtioneuvosto.fi			
Julkaisun kustantaja	Opetus- ja kulttuuriministeriö			

Description

Published by Department	Ministry of the Education and Culture Department for Youth and Sport Policy		Date of publication 4th November 2016	
Authors	Working group on recommendations for physical activity in early childhood Arja Sääkslahti, Chair and Nina Korhonen, Secretary			
Title of publication	Joy, play and doing together. Recommendations for physical activity in early childhood			
Series and publication number	Publications of the Ministry of Education and Culture, Finland 2016:24			
Theme of publication	Sport			
Publication parts				
Abstract	<p>The first recommendations concerning physical activity of under eight-year-olds, Recommendations for physical activity in early childhood education 2005 (Guides of the Ministry of Social Affairs and Health 2005:17) have now been updated based on the initiative of the national Joy in Motion programme. The recommendations were hoped to respond to the changes in the children's living conditions and the amount and types of physical activities over the past ten years. Another aim was to update the scientific base of the recommendations.</p> <p>The new Recommendations for physical activity in early childhood (2016) were prepared as part of the work of the Steering group for health-enhancing physical activity (TEHYLI). The steering group commented on and approved the recommendations compiled by the multidisciplinary national group of experts specifically invited to carry out the task.</p> <p>The recommendations are founded on the UN Convention on the Rights of the Child. The recommendations are based on scientific information on how the adults interacting with under eight-year-olds can facilitate the realisation of the rights of children by comprehensive support for their growth, development, health and wellbeing through physical activities.</p> <p>Studies have shown that physical activity promotes the child's physical, cognitive, psychological, emotional and social development. The scientific knowledge base of the recommendations has also been published (Scientific justification for the recommendations for physical activity in early childhood 2016. Ministry of Education and Culture 2016: 22)</p> <p>The Recommendations for physical activity in early childhood inform about the amount and type of physical activity for the under eight-year-old, roles of the physical, psychological and social environments, and planning and implementation of guided physical exercise and education on exercise as part of early childhood education.</p> <p>The recommendations are intended for parents, early childhood education teachers, physical exercise and healthcare professionals, and other organisations and individuals involved in promoting physical activity, health or wellbeing among under eight-year-olds.</p>			
Keywords	children, physical activity, exercise, wellbeing, recommendations, health promotion, early childhood education			
URN	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-413-9			
	ISBN (print)	ISSN (print)	ISBN (PDF) 978-952-263-413-9	ISSN (Online) 1799-0351
	Number of pages 44	Language Swedish	Dnro	
Distribution / Sale	www.minedu.fi/publications http://julkaisutilaukset.valtionneuvosto.fi			
Published by	Ministry of Education and Culture, Finland			



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Undervisnings- och kulturministeriet

Ministry of Education and Culture

Ministère de l'Éducation et de la Culture

ISBN 978-952-263-413-9 (PDF)
ISSN 1799-0351 (PDF)

