



Frisk och aktiv höst från Mer och Mindre-studien

Det börjar bli kallare ute och kanske gör det att det blir mer utmanande att ta sig ut? Här kommer några tips som vi hoppas kan inspirera till en frisk och aktiv höst!



Ta vara på hösten. Bygg lövhögar och samla löv. Hur många sorter kan ni hitta? Lövkojor i skogen blir extra fina med alla röda och gula löv.



Smittas av barnens leklust. En lekpark i närheten eller en yta där det går att spela fotboll eller basket - för många barn spelar det ingen roll, bara föräldern är med.



Hitta på en hinderbana på lekplatsen tillsammans som ni sen båda gör. Upp för klätterställningen, kryp under gungorna och balansera runt sandlådan.



Ta hjälp av en kompis. Det kan vara lättare att peppa ett barn att gå ut om han eller hon får ta med en kompis att leka med ute.



Cykla, sparkcykla eller gå till och från förskolan. Tycker barnet att det är tråkigt att gå? Testa att leka kull eller följa John på gångvägen så blir det roligare.



Underlätta för dig själv. Se till att både du och barnet har varma kläder och skor. Blir du alltid kall om händer och fötter? Dubbla vantar och stumpor hjälper.



Alla barn (och föräldrar) älskar inte att gå ut och leka och det är helt ok. Hitta ert sätt att vara aktiva. Kanske kan ni ta ett race upp för alla trappor i lägenhetshuset, cykla istället för att ta bilen/bussen eller ta en tur till simhallen?



Övrraska ditt barn med ett besök till en ny lekplats. Här hittar du några tips:
<https://parker.stockholm/hitta-lekplatser-parklekar-plaskdammar/>
<https://viewstockholm.com/sv/lekplatser-stockholm/>

Varför vara ute?

För att göra något roligt tillsammans

Utomhus kan det bara lättare att vara närvarande med varandra, utan skärmar och sysslor som distraherar

För att det är lättare att röra på hela kroppen utomhus

Inga väggar och tak eller ljudkänsliga grannar som begränsar

För att bli piggare av dagsljuset och frisk luft