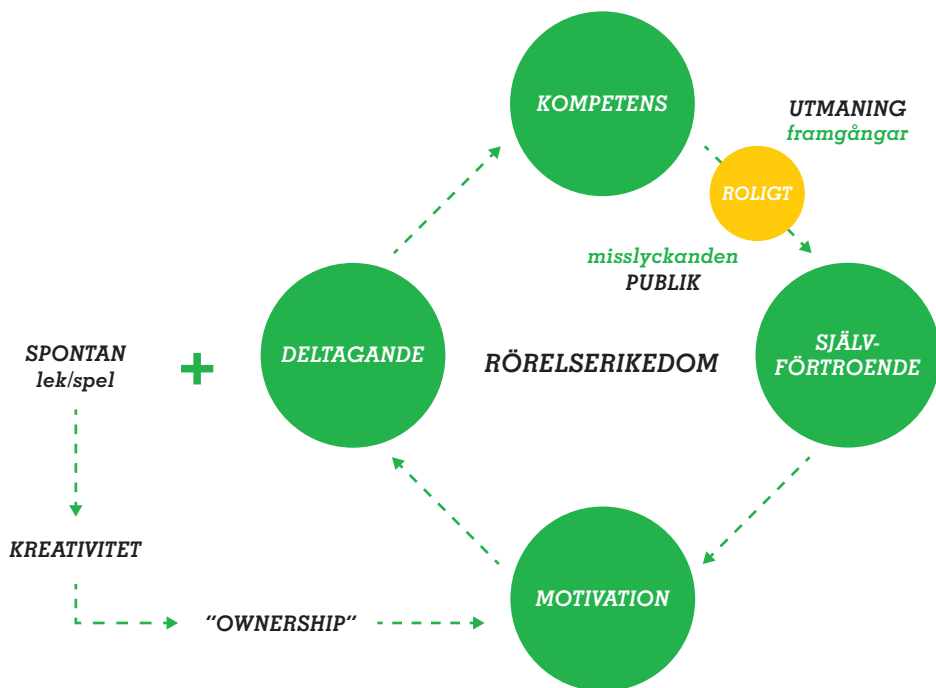


# ATT KUNA RÖRA PÅ SÄJ ÄR LIKA VIKTIGT SOM ATT STAVA RÄT



Vi har länge vetat att barn måste lära sig att skriva och räkna. Nu vet vi också att barn även behöver lära sig att bli rörelserika. De behöver öka sin lust, förmåga och möjlighet att röra på sig – en livsviktig kunskap. Genom att ge dem rätt verktyg är du med och bygger upp barnens rörelsealfabet, och skapar en livslång vana av lustfylld inställning till rörelse. Vi hjälper dig att hitta verktygen.

# BRYT INAKTIVITETEN – PÅ ETT LUSTFYLLT SÄTT



Rörelserikedom (Physical Literacy) handlar om hur vi skapar förutsättningar för människor att utveckla motivation, självförtroende, kunskap, förståelse och fysisk kompetens värdesätta och utveckla ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

En stigande inaktivitet bland barn hotar deras framtida hälsa i många länder runt om i världen, så även i Sverige. Här är det endast 22 % av flickorna och 44 % av pojkarna som rör på sig tillräckligt varje dag. Det är med andra ord många barn som behöver hjälp att lära sig bli rörelserika.

Barn blir fysiskt aktiva först om de känner sig trygga att vara det i olika miljöer. Detta självförtroende får barn genom att lära

sig grundläggande rörelseförmågor. Kan vi lära dem att bli rörelserika tar de med sig den färdigheten på hela livsresan och vi får ett mycket friskare samhälle. Förutom enorma samhällsekonomiska fördelar besparar vi våra medmänniskor en stor del av det lidande som den inaktiva livsstilen för med sig. Fysiskt aktiva har mycket större möjlighet att lära sig mer, prestera bättre och må bättre.

# TRE STEG FÖR ATT BLI RÖRELSERIK

## FÖRMÅGA

Barn måste få verktygen att träna sin förmåga att röra på sig, det gör vi genom smarta och åldersanpassade övningar:

- Får de utveckla olika grundläggande rörelsefärdigheter och känna att de kan utföra dem i olika fysiska och sociala miljöer?
- Får de testa många olika aktiviteter?
- Får de träna på färdigheter som har hög träningsbarhet i deras biologiska ålder? (Tex att utveckla kondition, syreupptagningsförmåga, är i princip omöjligt före puberteten).

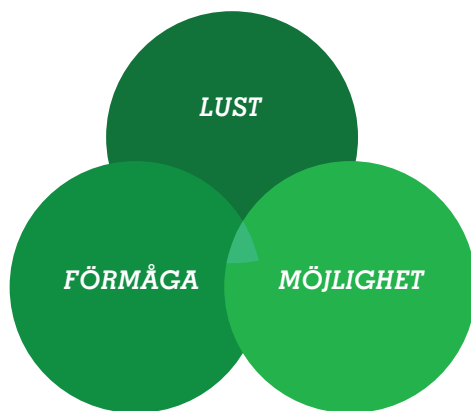
## MÖJLIGHET

Barn måste få samma chans att bli rörelserika, det uppnår vi genom att utbilda föräldrar, pedagoger och ledare:

- Hur kan man öka möjligheterna att röra på sig i hemmet, kvarteret och i närsamhället?
- Hur kan man öka möjligheterna att utöva flera aktiviteter?

## TÄNK PÅ ATT:

- I första hand uppmuntra ansträngningen och modet att testa nya färdigheter snarare än resultatet eller andra jämförelser med andras prestationer.
- Du som förälder är en viktig förebild och du behöver inte vara vältränad "hurtbulle". Visa bara att du också vill bli mer rörelserik!



Med dessa tre förutsättningar är på plats så blir man mer rörelserik.

## LUST

Barn måste få uppleva att det är lustfyllt att röra på sig, det uppnår vi genom att skapa övningar som är roliga att genomföra.

- Får de påverka/styra/välja hur aktiviteten ska utföras?
- Får de bra förutsättningar att jämföra med sig själv snarare än att jämföra sin prestation med andra?
- Kan de utmana sig själv och misslyckas på bekvämt sätt utan för stor "publikfaktor" i form av tex köer?
- Har de möjlighet att röra på sig eller idrotta med kompisar och ledare som de trivs med och som bryr sig om dem både som spelare och personer?

VI VILL ATT BARN OCH UNGA SKA FÅ SAMMA RÄTT TILL RÖRELSE  
OCH DÄRMED SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR ATT MÅ BRA OCH  
SKAPA SIN BÄSTA LIVSRESA.

VI STRÄVAR EFTER ETT RÖRELSERIKT SAMHÄLLE!

Hitta mer info, insikter och verktyg på:  
[www.changehegameumea.se](http://www.changehegameumea.se)



Grundare



BALTICGRUPPEN



IDROTTHÖGSKOLAN  
UMEÅ UNIVERSITET



Idrottsutbildarna

UMEÅ  
KOMMUN



Medspelare

Partner