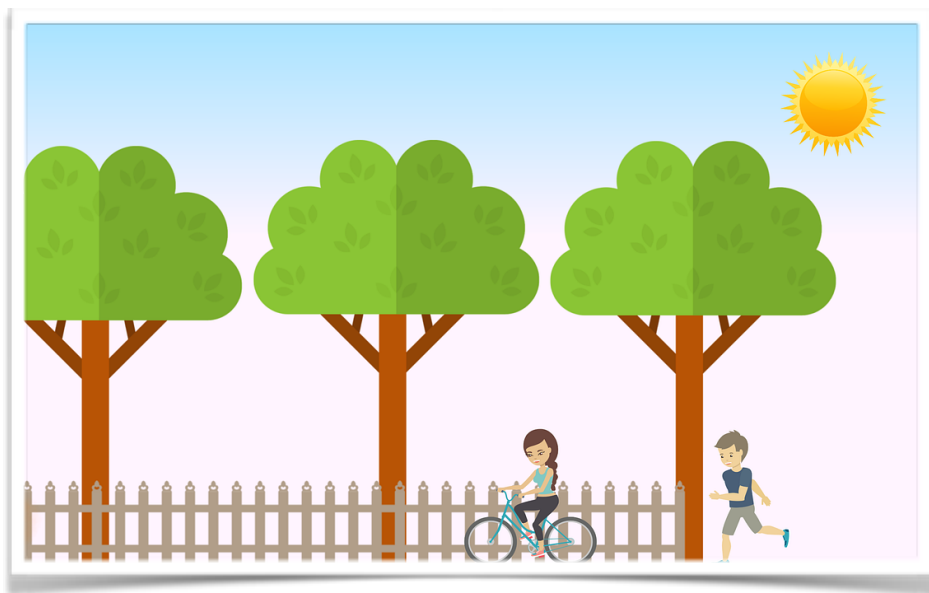


Hej förälder!

Uppmuntra ditt barn att vara fysiskt aktiv



Ditt engagemang är betydelsefullt

Föräldrar fungerar som förebilder för sitt barn både i skolgång och idrott. När föräldrar är fysiskt aktiva tenderar även deras barn att vara det.

Det rekommenderas att de föräldrar vars barn inte idrottar uppmuntrar barnet att vara fysiskt aktiv och att utöva idrott, eftersom idrott skapar ett samband mellan förälder och barn. Sambandet som idrotten skapar kan påverka positivt barnets relation till föräldern, framförallt flickors och pappors relation. I och med att idrotten är en faktor som påverkar föräldraengagemanget kan föräldern med vilja eller per automatik bli mer engagerad i barnets skolgång. Nedan finns tre enkla tips på hur du kan få barnet att vara fysiskt aktiv.

1

UPPMUNTRA & UTMANA

Uppmuntra och utmana ditt barn att idrotta och röra på sig på ett roligt sätt

2

INVOLVERA BARNET I BESLUT

Lyssna på barnets åsikter och tankar. Låt barnet påverka

3

RÖR PÅ ER TILLSAMMANS

Planera in gemensamma aktiviteter

Hur engagera sig?



Emotionellt:

diskutera om idrott, uppmuntra till fysisk aktivitet, visa intresse



Praktiskt:

var aktiv i idrottsföreningen, skjutsa till och från träningar, betala idrottsrelaterade avgifter, följ med matcher och tävlingar



Rörelseglädje!