



**Karolinska
Institutet**



Aktiva tips från Mer och Mindre-studien

I dessa Corona-tider när vi ska undvika sociala kontakter för att begränsa smittspridning är det många som blir mer stillasittande. Här kommer några tips som vi hoppas kan inspirera till mer rörelse och aktivitet tillsammans i familjen.

Dansa tillsammans

Sätt på en favoritlåt och dansa! Härma varandras rörelser, snurra och hoppa. Dansa till olika musikstilar, t.ex. melodifestival, filmmusik, musikal, rock, hip-hop, RNB, afrikanska trummor eller klassisk musik. Ordna ett disco med ballonger där ni klär ut er och dansar loss!

Djurleken

Stå på varsin sida rummet eller ute på en gräsmatta. En person ropar ut ett djur och då ska personerna på andra sidan gå, krypa, kräla som det djuret över till sidan som personen som ropade står på. Välj sen en ny person som får ställa sig på andra sidan och ropa ut ett nytt djur.

Gör en hinderbana

Bygg en egen hinderbana av vad ni har hemma. Klättra över stolar, kryp under bord, åla under ett kvastskäft som lagts över två stolar, rulla över sängen, spring sicksack mellan kuddar på golvet mm. Nallar kan bli små hinder att hoppa över. Barn brukar inte ha svårt med fantasin. Hinderbanan kan sen genomföras på olika sätt; baklänges, på tid, utan att skratta, med en hand på huvudet osv. Hinderbanan kan självklart också göras utomhus.

Följa John

En av er är ledare och får bestämma rörelser som övriga ska följa, t.ex. hoppa på ett ben, gå baklänges, flyga som ett flygplan runt i en cirkel, hoppa som en groda osv. Turas om att vara "John" och ta hjälp av en äggklocka eller timer när det är dags att byta.

Mulleutmaningen

Friluftsrämjandet har just nu en Skogsmulleutmaning för att inspirera till att vara ute i naturen. Sök på Friluftsrämjandet på Facebook eller Instagram.

Plogga

Förenas nytta med nöje och häng på trenden att plogga. Plogga innebär att ni ger er ut på vilket sätt ni vill; jogga, promenera, cykla eller på skateboard och plockar skräp i naturen – barnet har alltså chans att bli en miljöhjälte när ni gör någonting bra tillsammans. Läs mer på www.plogga.se.

Naturbingo

Utmana barnet att hitta olika saker i naturen. För varje hittad sak sätts ett kryss i bingorutan och först till en rad vinner. Lite större barn kanske klarar att fylla hela rutan.

Naturbingo

Hitta en rund sten	Hitta det högsta trädet	Hitta ett löv som är större än din hand	Hitta en vit blomma	Hitta ett ställe där det växer gräs
Hitta en gran	Hitta en pinne som är längre än din arm	Hitta en pytteliten sten	Hitta en stock som det går att balansera på	Hitta ett grönt löv
Lyssna efter en fågel	Hitta en gul blomma	Hitta ett skräp i naturen och kasta det i en papperskorg	Balansera en kotte på huvudet	Hitta en insekt
Hitta 5 kottar	Hitta en stor sten som går att klättra upp på	Hitta en blå blomma	Hitta en björk med vit och svart stam	Hitta en vass sten
Hitta en myrstack	Hitta en sten med flera färger	Hitta ett ställe där det växer mossa	Hitta ett brunt löv	Hitta en stubbe som det går att kliva upp på

Av Hannah Reijs Richards från Mer och Mindre studien Europa. www.ki.se/merochmindre
Flera av tipsen är inspirerade av boken "Träna tillsammans med familjen" av Terese Alvéén.

