



Aktivt familieliv

Barn som vokser opp med aktive foreldre vil mest sannsynlig videreføre denne livsstilen. Her er tips til aktiviteter som hele familien kan gjøre sammen.

Å være aktiv sammen med barna er ikke bare godt for helsen, det vil også forsterke båndet mellom dere, samt forbedre deres kommunikasjonsevner. Dessuten gir det barna mange fine barndomsminner.

Her er seks tips til hva dere kan gjøre:

Vær ute

Minimer tiden foran tv og pc. Vær heller ute i frisk luft. Nå som det er vinter kan dere for eksempel dra på skitur, gå på skøyter eller renne på akebrett. Om våren og sommeren kan dere svømme i sjøen, sykle en tur, spille volleyball, hoppe tau, løpe med drage eller kaste frisbee. Pakk sammen en kurv med god mat og drikke, og kombiner det med en piknik.

Prøv noe nytt

Sjekk ut hva som finnes av kurs og arrangement der dere bor. Her kan både foreldre og barn lære seg noe nytt, samtidig som dere har det gøy.

Gjør plikter til noe morsomt

I stedet for å gjøre husarbeid hver for dere, kan dere sette av noen timer til å gjøre det i fellesskap. Fyr opp noe musikk og gjør gulvvask og støvtørking til en morsom treningsøkt. Mens én klipper plenen, kan de andre rake og luke blomsterbed.

Lek sammen

De fleste barn synes det er kjempestas når foreldrene vil være med å leke. Hva med å lage hinderløype i hagen? Eller en skattejakt der man konkurrerer om å finne den flotte premien først. Eller hva med å invitere besteforeldre, venner og naboer på fotballturnering?

Gjør leksene ute

Kombiner leksehjelp med en spasertur. Man må ikke nødvendigvis sitte rundt et bord for å høre barna stave ord eller regne ut hva to pluss to blir.

Aktiv ferie

La ferien inneholde mer enn bare solslkking og lesing på stranden. Ta sightseeingen til fots eller på sykkel, ta med en ball når dere skal på stranden, dra på fisketur, lei en kano, plukk bær eller gå i fjellet. Mulighetene er mange, det gjelder bare å være kreativ.

Andre tips

Vil man at barna skal være aktive og sunne, må man gå frem som et godt eksempel. La bilen stå neste gang dere skal i butikken, og ta heller bena fatt, og bruk trappene i stedet for heis. Til jul og bursdager, kan dere gi barna ting som oppfordrer til aktivitet, for eksempel badmintonsett, basketball, sykkel, snowboard, hoppetau eller joggesko – alt etter hva barnet er interessert i.

Kilder:

1. "5 tips for staying active with kids and family", Health.com
2. "Parents: Ideas for active family fun", Webmd.com
3. "Ideas for an active family", Actnowbc.ca