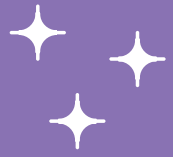




Leg og bevægelse

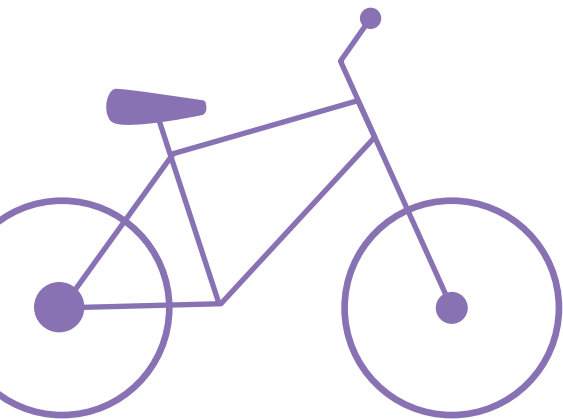
Tips og motivation til mindre stillesiddende



LEG OG BEVÆGELSE I HVERDAGEN

Hvordan man bedst kan lide at bevæge sig, er selvfølgelig individuelt. For nogle fungerer faste aktiviteter på bestemte tidspunkter godt, mens andre trives bedst med at være lidt i bevægelse i løbet af dagen.

Hvis dit barn har tendens til at blive meget opslugt af det, det laver, kan rutiner være ekstra vigtige. Det samme gælder børn,

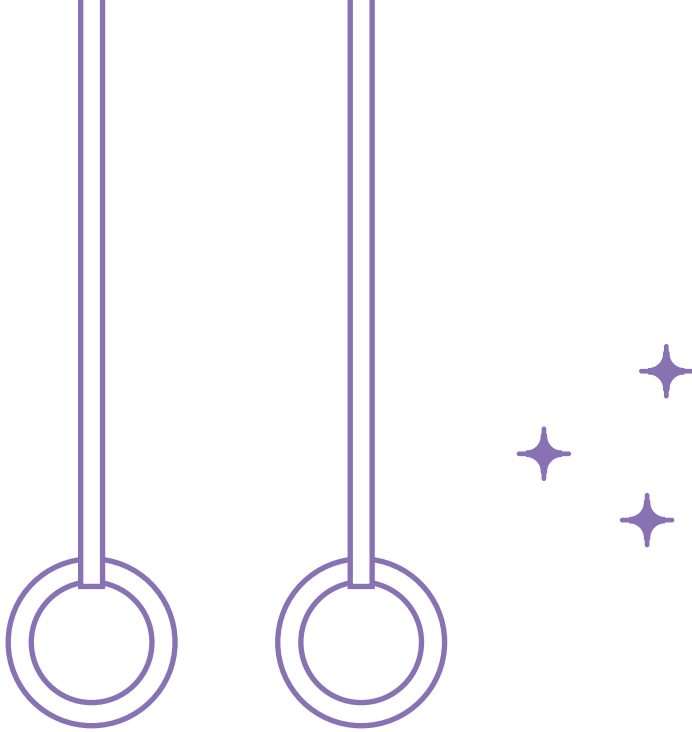




der hurtigt bliver rastløse og har brug for nye lege eller aktiviteter for at føle sig stimuleret.

Aktiviteter og øvelser til børn bør altid tilpasses alder og interesser. Tag udgangspunkt i, hvor meget dit barn kan klare, og variér legene så meget som muligt. Spørg gerne idrætslæreren i skolen, hvis du er i tvivl om, hvad der passer.

Tænk over, hvad der matcher dit barns forudsætninger, og hvad du som voksen kan gøre for at motivere. Hvad kan I lave sammen som familie? Hvis I begynder at lege og bevæge jer sammen, er chancen større for, at dit barn med tiden også får lyst til at fortsætte på egen hånd.



FIND EN AKTIVITET, SOM PASSER TIL DIT BARN

Kan dit barn lide at danse, dyrke gymnastik eller måske gå til en kampsport? Med en fast aktivitet på samme ugedag bliver det lettere at komme ind i en tydelig rutine.

BEVÆG JER SAMMEN

Lav et fælles ugeskema for hele familien, hvor bevægelse indgår i rutinerne. Kan I gå en lang tur om lørdagen eller tage i svømmehallen om søndagen?

Lav også sjove ugentlige udfordringer, som belønnes i weekenden, for eksempel med filmaften og yndlingslik.

Tænk over det!

Kan I indføre korte aktiviteter for hele familien på et fælles tidspunkt?
Rutiner er alfa og omega for at komme i gang, så vælg et tidspunkt i løbet af ugen, hvor alle er hjemme – måske før aftensmaden?

DIGITALE HJÆLPEMIDLER

Computere, tablets og telefoner behøver ikke kun at betyde stillesiddende tid. I dag findes der masser af digitale redskaber som apps, videoklip, tv og VR-spil, som kan bruges til at danse, lege eller bevæge sig på andre måder. Dit barn har sikkert allerede en favorit.



Tips!

De lege, der oftest leges i skolegården, fungerer lige så godt hjemme i haven eller i gården. Prøv for eksempel "jorden er giftig", "fangeleg" eller "dåse-skjul" sammen med forældre, søskende eller venner.



Eksempler på legende bevægelser

- Hop på ét ben – fem hop på venstre og fem på højre.
- Læg en snor på gulvet og gå balancegang frem og tilbage.
- Hop med sjippetov så mange gange, du kan.
- Læg dig på maven, sæt dig på numsen og rejs dig op igen - fire til fem gange.
- Leg stopdans. Dans til dit barns yndlings sang, sæt musikken på pause, og stå helt stille i den position, du ender i.
- Lav en forhindringsbane med hop og kravleøvelser, enten indenfor eller i haven/gården.
- Løb frem og tilbage mellem et sted eller en genstand i nærheden, for eksempel et træ eller en lygtepæl.



Tips!

Brug et sæt spillekort til at gøre bevægelserne til en leg. Aftal, hvilken kulør i kortspillet der skal svare til hvilken øvelse, og gør øvelsen så mange gange, som tallet på kortet viser.



EKSEMPEL PÅ AFSLAPNING

Det er vigtigt at slappe af efter leg og bevægelse. Lad dit barn afslutte aktiviteten ved at ligge på en blød måtte.

Dæmp belysningen og sæt rolig musik på. Fem dybe vejrtrækninger kan være nok, men lav gerne en længere afspænding, hvis der er tid og lyst.

Tips!

I dag findes der mange apps med afspændingsøvelser – prøv jer frem og se, hvad der fungerer bedst for dit barn.

Eksempel på afslapning

Lig stille, slap af, og fokuser på at mærke én kropsdel ad gangen. Mærk kroppen nedefra og op - fra fødderne, lårene og maven og hele vejen op til hovedet. Begynd derefter langsomt at bevæge kroppen:

- Rynk ansigtet og slap af igen.
- Knyt hænderne hårdt og slap af igen.
- Vip og stræk fødderne.
- Stræk hele kroppen så lang og lige som muligt, og slap derefter af.
- Bliv liggende et øjeblik.



Få mere information om
ADHD på vores hjemmeside
www.adhdoglivet.dk

C-APROM/DK/ADH/0248 Udarbejdet marts 2026

