



Framtidsmål: Lek och må bra!



För barn är leken en viktig del i deras välbefinnande. Lek är en spontan och lustfylld aktivitet som inte har något uttalat syfte, men som alla barn ägnar sig åt.

Lek förbättrar inte bara barnens motorik, det utvecklar barnets sociala förmågor och har visat sig motverka psykiska besvär. Att barns lek är gynnsam ur flera utvecklingsprocesser är känt sedan länge, men flera experter menar också att leken måste ges ett värde i sig. Att leka ger barnen så mycket mer än bara förbättrade fysiska och psykiska färdigheter, det ger också en ökad livslust^{5,8}.

Det är under de tidigaste barnåren som vanor grundläggs, därför är det viktigt att vi vuxna lyfter fram vad vi brukar må bra av, såsom hälsosam kost och motion. Att erbjuda rika tillfällen till utelek kan ge barnen möjlighet till ökad fysisk aktivitet.⁶

Bara en generation bakåt i tiden var många barn ute och lekte, ibland riskfyllda, lekar. Barn gick i större utsträckning till skolan istället för att bli skjut-

sade till olika aktiviteter. Detta gör att vi inom förskolan och skolan behöver grundlägga sunda vanor. Forskningen visar att det finns stora skillnader bland olika populationer i ett samhälle, där sociokulturellt fattigare områden har sämre tillgång till rörelsefrämjande aktiviteter. Studierna visar också att i så

gott som alla kulturer rör sig flickor mindre än pojkar, trots att det i de yngre åldrarna inte finns någon skillnad i rörelsebehov⁷.

”Motsatsen till lek är inte arbete. Motsatsen till lek är depression”

Brian Sutton-Smith, leketeoretiker.

Framtidsmålet ”Lek och må bra!” kan kopplas till det globala målet nummer 3, ”God hälsa och välbefinnande”

och samt mål nummer 4, ”God utbildning för alla”. I de globala målen syftar man mycket på att alla människor ska ha god tillgång till hälsovård och möjlighet till god utbildning. Men målen behandlar också förebyggande arbete mot icke smittsamma sjukdomar, mot drogmissbruk och psykisk ohälsa⁴.



RÖRELSE

Mur, hare eller håv?



Den här leken är som den klassiska "sten, sax, påse" men den passar bäst utomhus. Man leker i lag och står i två led med de första personerna mitt emot varandra.

De första personerna hoppar jämfota tre gånger, sedan gör de var sitt tecken.

Man kan antingen vara en mur, och ställer sig då bredbent med händerna rakt ut. Eller så är man en håv, och då tar man bägge armarna över huvudet, knäpper händerna och drar sedan ner armarna framför sig, som om man fångade något i "håven". Det tredje alternativet är att man är hare, då sätter man händerna mot pannan som symboler för harens öron.

Precis som i "sten sax påse" vinner varje tecken över något annat, liksom det förlorar över det andra.

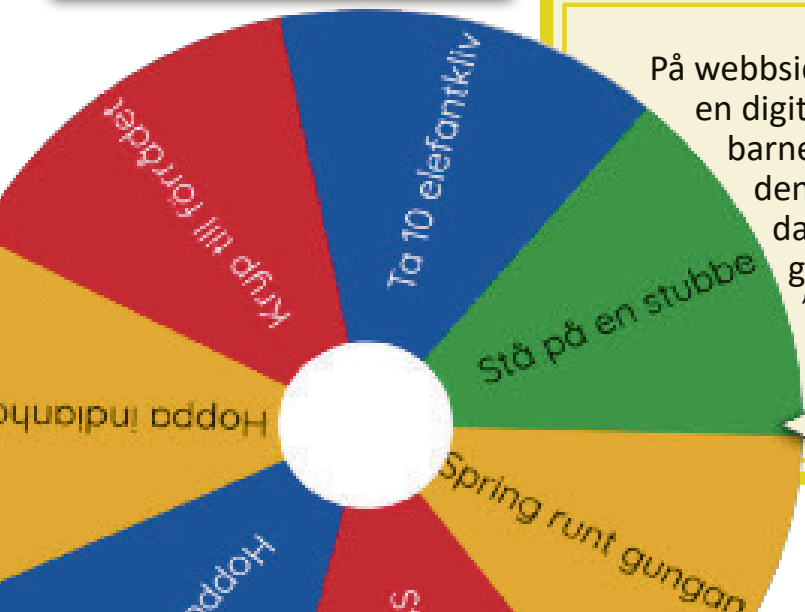
Kaninen vinner över muren, eftersom kaninen kan hoppa över den.

Muren vinner över håven, för håven kan inte ta muren.

Håven vinner över kaninen eftersom kaninen kan fångas av håven.

Förloraren ställer sig längst bak i motståndarlagets led, och det lag som först kan få över samtliga medverkande på sin sida vinner!

Rörelsesnurrän



På webbsidan <https://wheelofnames.com/> finns en digital "snurra" som vi kan använda med barnen, för att på ett lustfyllt sätt öka mängden rörelse i barngruppen! På webbsidan kan ni fylla i vilka rörelser som ni vill göra tillsammans och sedan låta barnen "snurra" på snurrän för att se vilken aktivitet den bestämmer att ni ska utföra!

Solen säger!



Det här är en rörelselek som passar de lite yngre barnen. Vi leker att en grupp barn bor i en stad. På natten får alla människorna röra sig som de vill. Men på dagen, när solen går upp, måste alla barnen göra precis som solen säger! Då går ett av barnen upp på en stubbe eller en sten och säger t.ex. Nu är alla barn flygplan! Eller nu ska alla åla som ormar!

DISKUTERA!

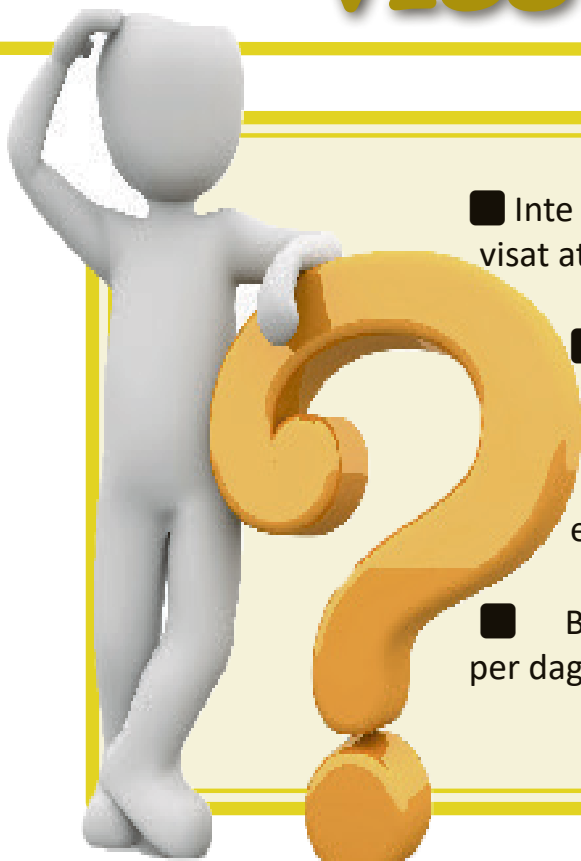
Vad mår du bra av?



När mår du bra? Vad mår du bra av?
Hur känns det att leka en bra lek?
Kan vuxna människor leka? Hur leker i så fall de?

Ge barnen några tidningar med många bilder i och be dem skapa ett kollage med saker som de mår bra av! Vad kan det vara? Saker vi äter, lekar vi leker? Vara utomhus eller att få röra på sig ordentligt!

VISSTE DU ATT?



- Inte bara däggdjurens ungar ägnar sig åt lek. Forskning har visat att även t.ex. fiskar, spindlar och reptiler leker⁷.
- En fjärdedel av 4-åringarna i Sverige rör sig för lite för fysisk utveckling och god hälsa⁸.
- De stillasittande aktiviteterna sker både under och efter tiden i förskolan⁸.
- Barn från 5 år behöver en timmes måttlig till hög aktivitet per dag, så att de får ökad puls och blir andfådda⁶!