

5 enkla sätt att få barnen att röra på sig

Att sätta en tidsgräns när det gäller barnens tv-tittande är en bra idé. Ett par timmar framför tv:n eller datorn per dag kan vara okej, beroende på ålder. Tidsgränsen gör det lättare att få iväg dem utomhus eller ge dem ro att leka andra lekar.

Familjer som tillbringar mycket tid tillsammans är ofta både mer välmående och känner sig mera nära varandra. Ta en dag i veckan när ni gör något utomhus tillsammans; går i skogen, besöker en park eller tar en cykeltur. Det är ett både nyttigt och billigt nöje.

Låt inte barnen stanna inne och vila för länge efter måltiderna, hur frestande det än kan vara. En halvtimme efter maten ska barnen vara fysiskt aktiva igen.

Föräldrar får ofta för sig att barnen måste vila efter en lång skoldag. Men sanningen är ju att barnen suttit stilla den mesta av tiden. Istället för att se dina barn bli sittande framför datorn på kvällarna, se till att de går med i någon förening eller skaffar någon annan fritidssysselsättning.



Om du alltid kör barnen till skola och fritidsaktiviteter, tänk om. Lämna bilen hemma istället. Om inte sträckan är alltför lång, gå eller cykla istället. Det är inte bara bra för barnens och din hälsa, det sparar pengar också.



Ett tips: de flesta barn tycker det är kul att bada, och det finns ett flertal kommunala badhus i Östersunds kommun öppna för allmänheten – gå in på www.ostersund.se och klicka dig vidare till "badhus/badplatser", alternativt ring 063 – 14 30 00 (kommunens växel).

