



HREYFING FYRIR LEIKSKÓLABÖRN

Mikilvægi líkamlegrar hreyfingar:

- Stuðlar að heilbrigðum vexti og þroska.
- Byggir upp sterka vöðva og bein.
- Styður við þroska heilans og vitræna færni.



Leiðbeiningar:

- Miðaðu við að minnsta kosti 60 mínútna hreyfingu á dag.
- Skiptu upp virknitíma í stuttar lotur yfir daginn.
- Stilltu upp ýmiskonar hreyfingu eins og að hlaupa, hoppa, klifra og leika.

Kostir virks leiks:

- Bætir samhæfingu og jafnvægi.
- Uppliftir skapinu og dregur úr streitu.
- Eykur félagsfærni með leik með jafnöldrum.



Ráð til að hvetja til hreyfingar:

- Vertu fyrirmynd: Taktu þátt í virkum leik með barninu þínu.
- Búðu til tækifæri: Settu upp örugg rými fyrir leik inni og úti.
- Gerðu hreyfingu skemmtilega: Notaðu aukahluti eins og bolta, hringi og sippubönd til að gera hreyfinguna skemmtilega.

Öryggissjónarmið:

- Hafa náð eftirlit með börnum meðan á leik standur.
- Gakktu úr skugga um að búnaður sé viðeigandi fyrir aldur barnanna og í góðu ástandi.
- Kenndu helstu öryggisreglur, eins og að horfa í báðar áttir áður en farið er yfir götu.



Skjátímajafnvægi:

- Takmarkaðu skjátíma við í mesta lagi eina klukkustund á dag.
- Hvettu til virks leiks í stað óvirks skjátíma.
- Notaðu skjátæki fyrir fræðsluefni eða gagnvirka leiki.



**Hvettu til virks leiks fyrir hamingjusamt og heilbrigt
leikskólabarn!**