

# SUNDHEDSPLEJERSKENS NYHEDSBREV

September - 2018

Sundhedsplejen udsender nyhedsbreve til kommunens daginstitutioner og Dagpleje.

I hvert nummer sættes der fokus på et udvalgt emne.

Sundhedsplejen i Næstved  
Kommune

Sundhedsplejerske Nana Hjort  
[nehjor@naestved.dk](mailto:nehjor@naestved.dk)

tlf 40424815

(træffes primært tirsdag og fredag)



## Børn og bevægelse

Aktive børn lærer bedre og trives bedst - derfor sættes der i dette nyhedsbrev fokus på bevægelse hos børn. I 2016 kom Sundhedsstyrelsen med en række anbefalinger for børn i forhold til bevægelse og skærmtid. Som noget nyt, omfattede anbefalingerne også børn i alderen 0-4 år.

Børn mellem 5-17 år anbefales 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Endnu er forskningen for begrænset til at kunne danne grundlag for egentlige anbefalinger gældende de 0-4 årige. I stedet kommer Sundhedsstyrelsen med ideer til, hvordan du som forældre, kan støtte dit barn i at være aktiv, og dermed styrke dit barns motoriske udvikling.

---

### *Fysisk aktivitet for de 0-4 årige er al slags bevægelse - med fokus på samvær og leg*

---

#### Hvorfor er bevægelse så vigtig?

Gennem bevægelse lærer barnet sin krop at kende, udvikler sig motorisk, udforsker omgivelserne og skaber kontakt til andre. Barnet har brug for at blive udfordret motorisk og bevæge sig på forskellige måder, for at få erfaring med forskellige bevægelser, som barnet så kan stykke sammen og bruge til udvikling af nye bevægelser.



Derfor er det vigtigt, at barnet får mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen, og at barnet har tilpas med udfordrende, varierede muligheder for at bevæge sig i hverdagen. Et barn med en god motorik, har større mulighed for at få en positiv oplevelse af sin krop, og af dét den kan.

Hermed får barnet de bedste forudsætninger for at lege aktivt med andre børn, og det styrker barnets forudsætninger for at bevæge sig. Hvis barnet har gode oplevelser og erfaringer med at bruge kroppen aktivt fra helt lille af, er der større mulighed for, at barnet også senere i livet bevæger sig.

## Tænk motorik og bevægelse ind i jeres hverdag

I en travl hverdag kan man let komme til at hjælpe barnet mere end nødvendigt. Barnet kan meget selv - hvis det får lov til at prøve - samt god plads og tid til det.

Det kan fx være at lade barnet gå ved siden af klapvognen, cykle på løbecykel og at barnet selv tager sit tøj af og på.

Turen til og fra institution eller dagplejen, kan bruges som tidspunkt til at øve forskellige bevægelser. Lad barnet gå, hoppe, løbe på fortovet, gå på line på kantsten, hoppe ned fra sten eller trapper m.v. Når I er ude og handle, kan barnet skubbe en lille indkøbsvogn eller kurv med hjul. Lad barnet være med til at støvsuge, dække bord, lave mad, tømme opvasker m.v.

---

### *Vær opmærksom på sikkerheden, når barnet bevæger sig*

---

Lad gerne barnet bevæge sig på forskelligt terræn – asfalt, græs, grus, skovbund m.v. og i forskellig niveauer – fladt, stejlt, bakket m.v. Øv også gerne gang på trapper.

## Anbefaling for de mindste børn mellem 0-1 år

### Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent

Når barnet ligger på maven, styrker det arm- og rygmuskler, så barnet med tiden kan skubbe sig op armene, rulle og kravle. Maveleje er med til at gøre musklerne i nakke, hals og skulder stærke nok til at klare den første store opgave for spædbarnets udvikling – at løfte og holde sit hoved.

### Sørg for at barnet bevæger sig på forskellige måder i løbet af dagen

Barnet lærer sin krop at kende ved at bevæge sig i nye, forskellige bevægelser som at række ud efter, hive i og skubbe til ting.

#### HVORDAN?

- KRYDS BARNETS ARME OG BEN IND OVER MIDTEN AF KROPPEN.
- LAD BARNET BRUGE DIG SOM "MØBEL" NÅR DET VIL OP AT STÅ – HUSK AT LADE BARNET SELV GØRE ARBEJDET – SELVOM DET KAN VÆRE FRISTENDE AT HJÆLPE TIL.
- LAD BARNET ØVE SIG I AT SPISE OG DRIKKE SELV. RYK HØJSTOLEN IND, SÅ ARMENE KAN HVILE PÅ BORDET.
- LAD BARNET PRØVE SELV AT HÆLDE OP OG LEGE MED BESTIKKET, NÅR DET SPISER.

### Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit mest muligt

Undlad at lade barnet sidde i skråstol, autostol og høj stol længere tid end nødvendigt. Barnets motoriske udvikling bliver bedre, når det har mulighed for at bevæge sig frit.

#### HVORDAN?

- BRUG KUN AUTOSTOLEN TIL TRANSPORT - OG HØJSTOLEN TIL MÅLTIDER. SMÅ BØRN HAR IKKE GODT AF AT VÆRE I EN STILLING I LÆNGERE TID, HVOR DET ER SVÆRT FOR DEM AT BEVÆGE SIG.
- STØT BARNET TIL AT KOMME OP PÅ ALLE FIRE, HJÆLP DET TIL AT KRAVLE, SIDDE SELV OG STÅ OP.
- SØRG FOR NOGLE TRYKKE FYSISKE RAMMER, HVOR DET HAR MULIGHED FOR AT UDVIKLE OG UDFORDRE SIN GROV- OG FINMOTORIK.
- VÆLG LEGETØJ DER HJÆLPER BARNET TIL AT BRUGE SIN KROP, OG SOM OPMUNTRER BARNET TIL AT STRÆKKE, RÆKKE ELLER KRAVLE EFTER DET – ELLER HENOVER DET.
- GANSKE ALM. TING I HJEMMET SOM BOKSE, KASSER, AVISER, UGEBLADE, SKEER, BOLDE, HUER, SKO FUNGERER OFTE SOM FINT LEGETØJ
- SØRG FOR AT FJERNE SMÅ TING, SÅ BARNET IKKE FÅR DEM GALT I HALSEN, NÅR DE UNDERSØGER TINGENE VED AT PUTTE DEM I MUNDEN.

## Anbefaling for børn mellem 1-4 år

### Sørg for at barnet er aktivt på forskellige måder i løbet af dagen

Når barnet øver sig i nye og forskellige bevægelser, styrker det sine motoriske færdigheder. Det er tilfredsstillende for barnet at kunne mestre kroppen, og det giver bedre forudsætninger for at indgå i leg med andre børn.

#### HVORDAN?

- VÆR OPMÆRKSOM PÅ - AT BARNET LAVER FORSKELLIGE BEVÆGELSER I LØBET AF DAGEN - LØBE, HOPPE, KASTE, GRIBE, KLATRE, SPRINGE, SKUBBE, TRÆKKE, DREJE RUNDT, HOVEDET OP AD OG NED AD OSV.
- LÆG MÆRKE TIL OM DER ER SÆRLIGE BEVÆGELSER, SOM BARNET IKKE LAVER/KAN. STØT BARNET I, AT LAVE DE BEVÆGELSER OGSÅ.
- VÆN BARNET TIL INDIMELLEM AT BLIVE LIDT FORPUSTET. SÆRLIG DET LIDT STØRRE BARN MÅ GERNE MÆRKE, AT HJERTET SLÅR HURTIGERE END NORMALT, OG AT VEJRTRÆKNINGEN ER HURTIG.
- FOR AT UDFORDRE BARNETS MOTORISKE UDVIKLING, KAN DET VÆRE EN GOD IDE, AT UDFORDRE DET. BARNET KAN MERE END MAN TROR, HVIS DET FÅR PLADS OG STØTTE TIL DET. MED DEN RIGTIGE STØTTE KAN EN AKTIVITET SOM BARNET IKKE TROR DET KAN LAVE, GIVE EN UVURDERLIG SUCCESOPLEVELSE FOR BARNET, NÅR DET LYKKES FX AT HOPPE NED FRA NOGET, DER OPLEVES SOM HØJT FOR BARNET.

### Sørg for at barnet kan bevæge sig frit mest muligt

Undlad at lade barnet sidde i klapvogn og høj stol længere tid end højest nødvendigt. Barnets motoriske udvikling bliver bedre, når det har mulighed for at bevæge sig frit.

#### HVORDAN?

- LAD BARNET GÅ MEST MULIGT VED SIDEN AF KLAPVOGNET, INDTIL DET FX ER FOR TRÆT TIL AT GÅ SELV. ELLER GÅ EN KORTERE TUR UDEN KLAPVOGN. DET TAGER MÅSKE LIDT LÆNGERE TID, MEN DET ER GODT FOR BARNETS MOTORIK OG FØLELSEN AF - AT KUNNE SELV.
- GÅ SAMMEN MED BARNET, LAD BARNET BRUGE EN LØBECYKEL/LØBEHJUL/SCOOTER, LØB OM KAP OG LEG FANGELEG.
- VÆR OPMÆRKSOM PÅ BARNETS SIKKERHED, SÅ DER IKKE SKER ULYKKER.

## Anbefaling for børn mellem 5-17 år

Børn over 5 år anbefales 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet, og er ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet være mindst 10 minutter. Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele. Lad gerne barnet gå til sport mindst en gang om ugen. Hvis barnet cykler, eller går i rask tempo, til og fra institution eller skole, tælles det med i de 60 minutter 😊

Moderat intensitet: er fysisk aktivitet, hvor man bliver lettere forpustet, og kan tale med andre imens.

Høj intensitet: er fysisk aktivitet, hvor man føler sig forpustet, og har svært ved at føre en samtale.

Aktiviteter med moderat eller høj intensitet kan fx være fangeleg, boldspil fx fodbold, rundbold og basket, løb, dans, svømning, gymnastik, at køre på cykel, løbehjul eller skateboard, hop på trampolin, at gynge, hinke eller sippe etc. I kan finde inspiration til flere aktiviteter på sundhedsstyrelsens hjemmeside: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger/5-17-aar>



## Begræns skærmtiden

Skærmtid kan påvirke barnets trivsel negativt. Selvom barnet kan have brug for stillesiddende aktivitet indimellem, er det vigtigt for barnet, at bevæge sig så meget som muligt gennem dagen. Alternativer til skærmen kan fx være:

- SIMPLE OPGAVER I FORBINDELSE MED MADLAVNING - SÅSOM DÆKKE BORD, ORDNE GRØNTSAGER, TRILLE BOLLER M.V.
- AFSLAPNING TIL MUSIK PÅ MADRAS ELLER GULVMÅTTE. GERNE I FORSKELLIGE STILLINGER
- LET MASSAGE, HVOR I PÅ SKIFT MASSERER HINANDEN
- (HØJT)LÆSNING, SYNGE SANGE OG SANGLEGE
- LIG PÅ RYGGEN OG SE PÅ SKYER. GIV SKYERNE NAVNE EFTER HVAD DE LIGNER
- ANDEN ROLIG LEG FX MED KLODSE, MALE, TEGNE OG LÆGGE PUSLESPIL
- LYDBØGER

## Inspiration til bevægelse og aktiviteter

Til de mindste under 1 år:

- SKUBBE- OG TRÆKKELEGE MED BOLDE OG LEGETØJ, SOM ER RARE AT RØRE VED
- LEG TIL MUSIK FOR AT FREMME LEGENDE BEVÆGELSER
- GENTAGELSELEGE SOM KLAPPE-KAGE, VINKE OG BORTE TIT-TIT
- TUMLELEGE, HVOR BARNET FX SVINGES, TRILLER, FÅR HJÆLP TIL KOLBØTTELEGE OG AT HOPPE
- BABYSVØMNING OG BABYRYTMIK

Fra 1 år og op:

- SPIL MED BOLDE I FORSKELLIGE STØRRELSE
- LEG MED BALLONER. SLÅ OG SKUB TIL DEM, SÅ DE IKKE RØR JORDEN
- BLÆS SÆBEBOBLER OG FORSØG AT FANGE DEM
- FORSKELLIGE AKTIVITETER I NATUREN, HVOR BARNET HOPPER, STÅR OG LØBER PÅ FORSKELLIG UNDERLAG
- GÅ PÅ LEGEPLADS, HVOR BARNET KAN FORSØGE SIG MED AT KLATRE, GYNGE OG LEGE MED SAND
- GÅ ELLER KØR PÅ CYKEL/LØBEHJUL/LEGETØJSSCOOTER NÅR DET ER MULIGT - I STEDET FOR AT TAGE BILEN, BUSSEN ELLER KLAPVOGNEN
- DANS TIL MUSIK OG LEG SANGLEGE
- TRAMPOLIN
- LEG GEMME- OG FANGELEGE, FORHINDRINGSBANE M.V.
- LEG TUMLELEGE MED VOKSNE, HVOR BARNET SVINGES, TRILLES OSV.
- LAD BARNET KLIPPE MED SAKS, TEGNE OG SÆTTE PERLER PÅ SNOR
- SVØMNING, GYMNASTIK OG RYTMIK

