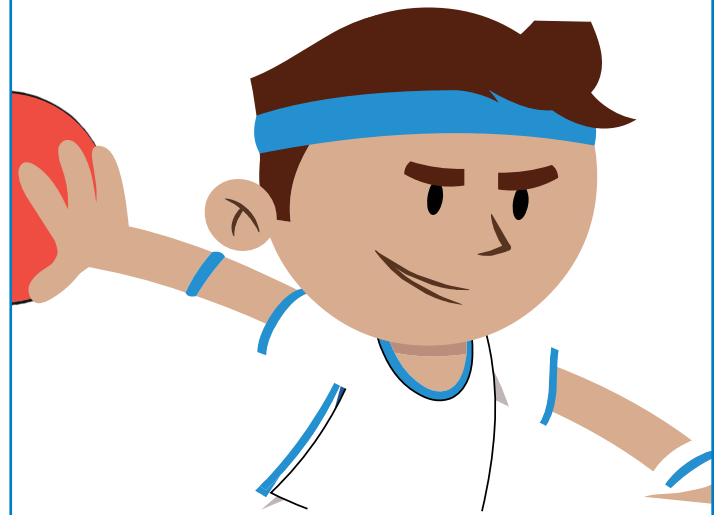




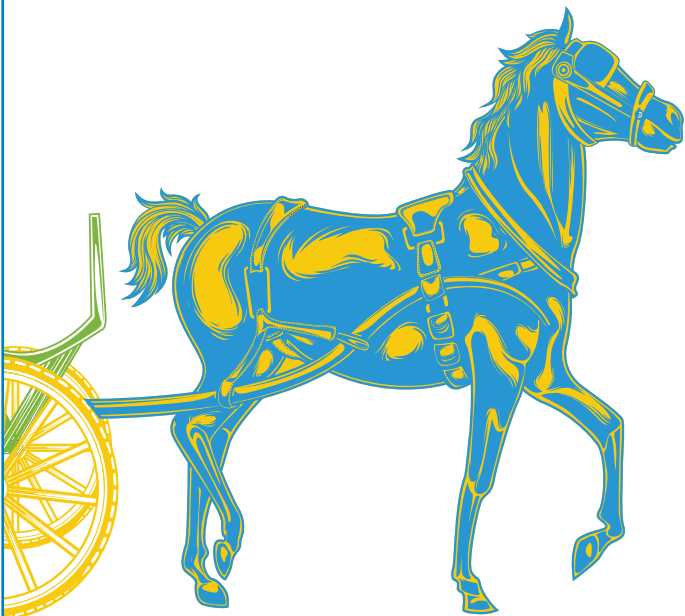
NATURDETEKTIV

Täck barnets ögon. Fotografera något i den närmaste omgivningen: ett träd, en sten, en blomma, ett hus. Visa bilden för barnet och leta reda på objektet på bilden. Barnet kan också ta ett foto och låta den vuxna vara naturdetektiv.



POKEMONJAKT

Som rekvisita behövs några mjuka bollar eller ballonger, som barnet kastar mot den vuxna som är Pokemon. Den vuxne försöker undvika att bli träffad. Ni kan också byta roller.



HÄST OCH VAGN

Trä en lång halsduk, ett rep eller sjal bakom nacken och under armarna så att det blir som en hästsele. Ge tyglarna till barnet och låt hen styra: Trav! Galopp! Stopp! Sväng!



ÖVERRASKNINGSPÅSE

Samla olika naturmaterial och lägg dem i en påse: två stenar, två löv, två kottar och så vidare. Be barnet hitta pären genom att känna efter i påsen. Leken kan varieras så att du tar en sak i handen och ber barnet hitta en likadan sak i påsen.



Uppmuntran motiverar barnen
att röra på sig.

Peppa och beröm!

Spelkortet är översatta av

 **folkhälsan**



Låt fantasin flöda och anpassa leken.
Våga kasta dig in i barnens värld.

Glädjefullt!

Spelkortet är översatta av

 **folkhälsan**



Låt barnet göra egna val. Det stärker själv-
förtroendet och ökar självständigheten.

Våga släppa taget!

Spelkortet är översatta av

 **folkhälsan**



För ditt barn är du hela världen
och den viktigaste förebilden.

Var närvarande i leken!

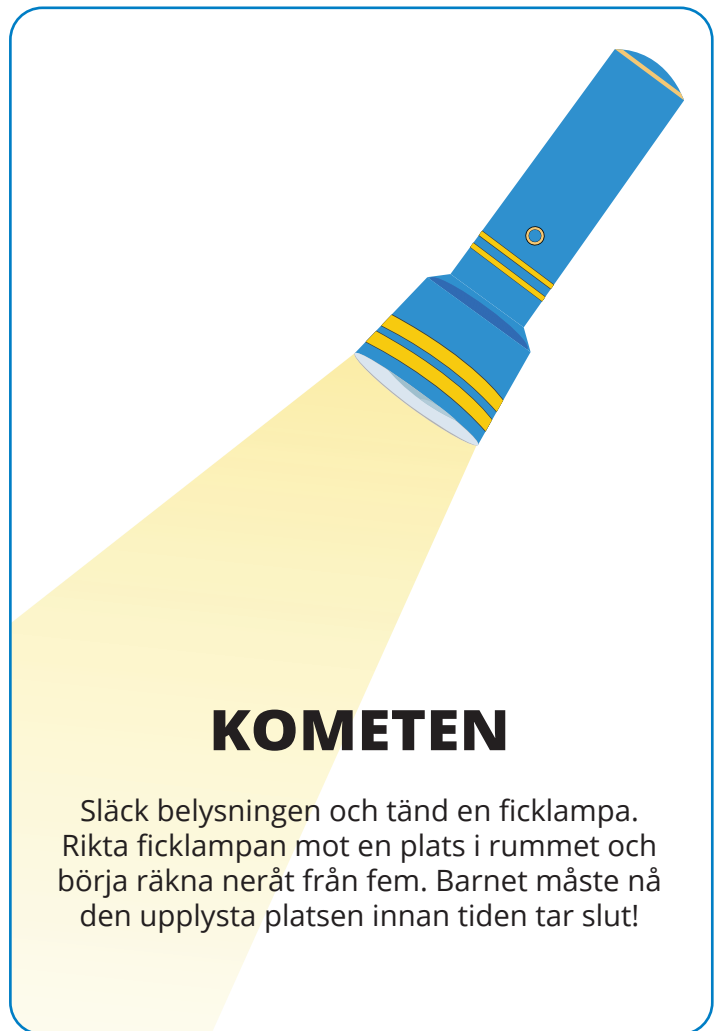
Spelkortet är översatta av

 **folkhälsan**



TOTAL FÖRSTÖRELSE

Ställ till exempel toalett- eller hushållspappersrullar i rad på golvet eller bordet. Försök fälla dem genom att rulla olika stora bollar på dem. Ju större förstörelse, desto roligare!



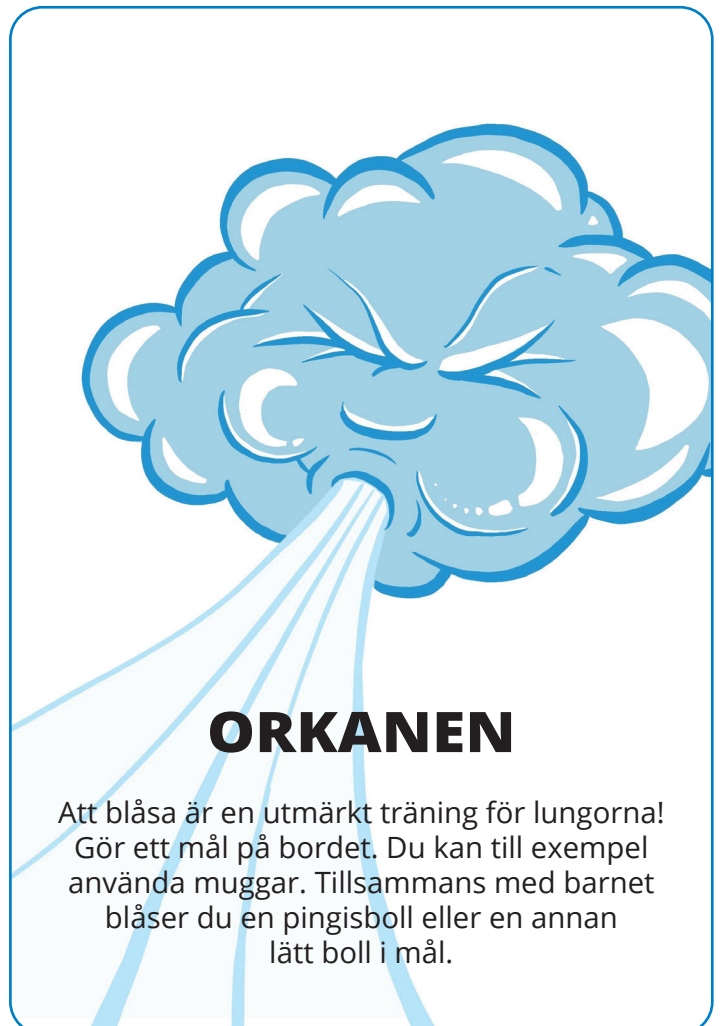
KOMETEN

Släck belysningen och tänd en ficklampa. Rikta ficklampan mot en plats i rummet och börja räkna neråt från fem. Barnet måste nå den upplysta platsen innan tiden tar slut!



GOLVET ÄR LAVA

Tillsammans med barnet studsar du en ballong i luften. Se till att den inte faller ner i lavan! Ni kan emellanåt studsa ballongen på huvudet eller tårna. Ballongen kan också användas för att spela "pingis" på bordet. Använd handen eller en racket.



ORKANEN

Att blåsa är en utmärkt träning för lungorna! Gör ett mål på bordet. Du kan till exempel använda muggar. Tillsammans med barnet blåser du en pingisboll eller en annan lätt boll i mål.



Barnet lär sig av sina föräldrar
att förhålla sig till sin kropp.

**Tala vackert och respektfullt
om dig själv!**

Spelkorten är översatta av

folkhälsan



Du är en utmärkt förebild, även om du
inte upplever dig själv särskilt fysiskt aktiv.

**Det viktiga är att du rör på dig
och njuter av det!**

Spelkorten är översatta av

folkhälsan



Hitta ett lämpligt sätt att röra
på er i er familj.

Friskt vågat, hälften vunnet!

Spelkorten är översatta av

folkhälsan



Ge dig och ditt barn tillåtelse
att misslyckas.

**Det är okej om det inte alltid
går enligt planerna!**

Spelkorten är översatta av

folkhälsan