

Folkhälsonytt juni 2024

Tema: Rörelseglädje hos barn och unga

Krönika

Sommaren som ger våra barn vingar

Äntligen är den här – tiden på året som så många av oss sett fram emot – sommaren.

När jag tänker tillbaka på mina barndomssomrar känns det som att tiden var oändlig. Frihetskänslan när skolan var över, lek och äventyr hela dagarna. Gräsfläckar på kläderna efter en hel dag ute, smaken av glass och jordgubbar. Doften av syrener och nyklippt gräs, av solkräm och havsluft. Vi lekte dunken och röda vita rosen, plockade bär tills händerna blev röda, och badade tills fingrarna och tårna såg ut som russin. Varje dag var ett äventyr!

Men varför måste det stanna vid ett minne? Som vuxna – och förebilder – kan vi fortfarande uppleva och skapa dessa minnen med våra barn. Kan vi inte locka fram vår barnsliga sida och ge våra barn en sommar de kommer minnas?

Sommaren är fylld av solsken, skratt och frihet. Vi alla – föräldrar, mor- och farföräldrar, släktingar, grannar och vänner – har en unik möjlighet att göra skillnad i våra barns liv. Små, roliga aktiviteter kan göra underverk! En spontan fotbollsmatch, en tur till badstranden eller en skogsutflykt kan bli sommarens höjdpunkt. Det viktigaste är inte att vara bäst eller snabbast, utan att njuta av tiden tillsammans och skapa minnen som varar livet ut.

Vi vet hur lätt det är att fastna framför skärmarna, både för vuxna och barn. Men låt oss göra ett gemensamt försök att prioritera rörelse och gemenskap. Det handlar inte om att förändra hela livsstilen över en natt, utan om att ta små steg mot en mer aktiv vardag. Varje promenad, cykeltur och stund av lek utomhus gör skillnad. Vi kan alla vara förebilder och inspiratörer, oavsett vår ålder eller relation till barnen i vår närhet.

Så låt oss ta vara på denna sommar. Låt oss ge våra barn den bästa gåvan av alla – en sommar fylld av rörelse, skratt och äventyr. Det är inte bara bra för deras kroppar, utan också för deras själar. Och kanske viktigast av allt, det lägger grunden för deras framtida hälsa och välmående. Tillsammans kan vi skapa en generation som är stark, frisk och redo för framtiden.

Och vem vet? Kanske upptäcker vi också själva glädjen i att vara aktiva tillsammans med barnen. Det är en win-win för alla.

Emma Sjöberg
Folkhälsoutvecklare

Engagera Dig med Generation Pep

För alla som vill bidra till barnens hälsa:

Generation Pep arbetar för att inspirera och engagera barn och unga i en hälsosam livsstil. Oavsett om du är förälder, mor- eller farförälder, släkting, granne eller vän, finns det många sätt att göra skillnad.

Så här kan du bidra:

- **Var en förebild:** Delta aktivt i barnens liv och visa att du värdesätter rörelse. En promenad, en cykeltur eller en lekstund i parken kan göra stor skillnad.
- **Stöd och uppmuntran:** Hjälプ barnen att upptäcka glädjen i att vara aktiva. Följ med på deras äventyr och uppmuntra dem att prova nya aktiviteter.
- **Dela med dig:** Prata om hälsa och rörelse med andra vuxna i din omgivning och dela tips och idéer.

För mer inspiration och konkreta råd, besök Generation Peps sida för [privatpersoner](#).

Tips för Föräldrar

Praktiska råd och verktyg för att få barnen att röra på sig:

Generation Pep har samlat många tips och verktyg för att hjälpa föräldrar att skapa en aktiv vardag för sina barn. Här är några konkreta exempel:

- **Dagliga rörelseutmaningar:** Skapa små, roliga utmaningar som att gå en viss sträcka varje dag eller ha en veckovis cykeltur.
- **Lekfulla aktiviteter:** Gör rörelse till en lek. Skattjakter, hinderbanor i trädgården eller spontana danspauser kan göra fysisk aktivitet roligt.
- **Gemensam tid:** Ta tillvara på tid tillsammans genom att vara aktiva. Gemensamma promenader, utflykter till parken eller sportaktiviteter stärker både kropp och relationer.

Utforska fler idéer och resurser på Generation Peps sida med [tips till föräldrar](#).

**Sydnärkes
folkhälsoteam**

ASKERSUND – HALLSBERG – KUMLA – LAXÅ – LEKEBERG

