

# RÖRELSEGLÄDJE

## RÖR PÅ DIG MÅNGSIDIGT

- förutsättning för normal tillväxt och utveckling



- förbättrar förmågan att lära sig

- erbjuder möjligheter att förverkliga sig själv och pröva sina egna gränser



Rör på dig dagligen i olika omgivningar - var mycket ute och i naturen -

Rör på dig raskt så att du blir andfådd minst två timmar varje dag

Spring, hoppa, kasta, fånga, cykla  
klättra, spela boll, åla och kryp



- utvecklar förmågan att kommunicera med och ta hänsyn till andra

- möjliggör hantering av känslor

- minskar skaderisken



- ger regelbundenhet i dygnsrytmen

- erbjuder upplevelser av att lyckas och stärker självkänslan

