

# DEL 1 - AKTIVITETSPASS



Delpris (skriv här):

---

---



Delpris (skriv här):

---

---



Delpris (skriv här):

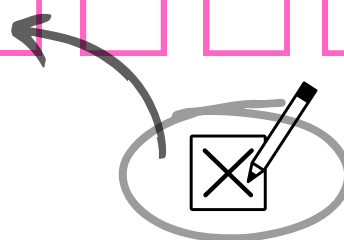
---

---

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



## ANVISNING

Passet består av en aktivitetsdel som den vuxne gör delvis tillsammans med barnet samt en motionsdel som barnet kan fylla i själv. Huvudsaken är att ni har roligt och att hittar trevliga skärmfria aktiviteter så väl till vardagen som till helgen. På slutet hittas tips åt vuxna.

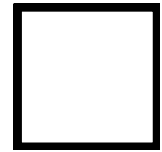
Gör så mycket ni hinner och vill och märk i tabellen ovan då ni har utfört en uppgift (minst 15 minuter). Du uppnår silvernivån då du samlat två kryss från varje kategori. Guldnivån uppnår du då du ytterligare samlat tre kryss från varje kategori. Slutligen uppnår du diamantnivån då du ännu samlat fyra kryss från varje kategori.



FÖR VARJE UTFÖRD NIVÅ  
UTLOVAS ETT PRIS!

# FAMILJEAKTIVITET

Jag har...



...hjälpt till med hushållssysslor (t.ex. städat, fört ut soppåsen, vattnat blommor)

...hängt tvätten (i färgordning)

...uppmuntrat vänner och familjemedlemmar att röra på sig

...gått på skogspromenad med vänner eller familj

...hjälp till med gårdsarbete (t.ex. snöröjning, räfsa)

...klippt gräsmattan

...tvättat bilen

..varit ute med husdjur /matat husdjur (hund, katt, kanin, hamster, häst, fågel med mera)

...varit och simmat med vänner eller familj

...annat, vad: \_\_\_\_\_

## Tips för föräldrar

Gör ett utomhus bingo med saker  
åt barnet att upptäcka/samla

- t.ex. hitta en sten med mossor, en käpp utan bark, en fågel som sjunger m.m.

Rita ett kryss i rutorna vart  
efter ni hittar föremålen



- Bingo innebär att barnet/ni behöver fem kryss i rad, antingen lodrätt, vågrätt eller diagonalt.



www.pelituki.fi

## TIPS ANGÅENDE BELÖNING

- Tänk ut tillsammans med barnet en belöning för varje utförd nivå.
- Gärna en gemensam aktivitet (baka, leka, blåsa såpbubblor ...)
- Belöningen behöver inte kosta något.
- Kom ihåg att positiv feedback efter en avklarad aktivitet, speciellt ett lyckat avslutande av skärmtid, är värt mycket.

### DU ÄR EN FÖREBILD FÖR DITT BARN

- Vilka regler har ni i familjen?
- Finns det olika regler för barn och vuxna?
- Har ni vuxna olika regler eller förhållningssätt sinsemellan?
- Är ni vuxna tillgängliga, eller är barnet ofta ensam hemma?



### BARNET MÅR BRA DÅ VI VISAR INTRESSE OCH LYSSNAR

- Vilken typ av spel väljer barnet att spela?
- Är det singel- eller multiplayer, tävlingspel, konstruktionsspel eller problemlösningspel?
- Hur fungerar spelet?

Visa intresse för spelandet, fråga och ta reda på. Det stöder tilliten och relationen i familjen.



### GÖR ETT "VECKOSHEMA!"

- Ladda ett färdigt botten eller gör ett eget veckoschema
- Ett visuellt schema underlättar övergångar märkbart

|                |                      |                      |                    |
|----------------|----------------------|----------------------|--------------------|
| 16:00<br>17:00 | LÄXOR<br>MIDDAG      | LEK, LÄXOR<br>MIDDAG | LÄXOR<br>MIDDAG    |
| 18:00          | FOTBOLL              | SKÄRMTID             | SCOUT              |
| 19:00          | LÄXOR,<br>KVÄLLSSAGA | LEK,<br>KVÄLLSSAGA   | LEK,<br>KVÄLLSSAGA |
| NATI NATI      | DUSCH +<br>KVÄLLSMÅL | KVÄLLSMÅL            | KVÄLLSMÅL          |

## Ta i bruk material: Verktyg till professionella och familjer

Videon, handböcker, material och info om stödinsatser till stöd för barn i åldern 0-6, 7-12 och 13-18 -år!



## Föräldratips i spel och sociala medier -träffar till föräldrar

Föräldratips ordnas en gång i månad via Teams för att diskutera barns spelande, skärmbbruk, regler, appar och föräldraskap. Läs mer och anmäl dig med: [Föräldratips i spel och sociala medier](#)



## Pelituki stödtelefon

Pelituki stödtelefon erbjuder stöd till familjer då sociala medier, spelande, mobilbruk eller "skärmtid" orsakar utmaningar eller oro (må-fr) 041 731 7147 [www.pelituki.fi/stodtelefon](http://www.pelituki.fi/stodtelefon)



## Neurobase

Tietoa ja vinkkejä digipelaamisen ja somen käytön hallintaan neurokirjon nuorille ja nuorille aikuisille? [www.neurobase.fi](http://www.neurobase.fi)



## Pelaa fiksusti -hanke (Niilo Mäki instituutti)

Ryhmä- ja vertaisryhmätoiminnassa ohjataan lapsia ja vanhempia uusiin toimintatapoihin ja pelaamiseen liittyvän struktuurin luomiseen arjessa. [www.pelaafiksusti.nmi.fi](http://www.pelaafiksusti.nmi.fi)

Materialet har sammanställts av projektet [Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag](#), på basis av Pelaa fiksusti hanke Puuhapassi-material.



PELITUKI

