

GØYALE AKTIVITETER FOR BARN MED GANGHJELPEMIDLER

For barn med fysiske funksjonsnedsettelse, kan det være en utfordring å nå et moderat aktivitetsnivå. Forskning tilsier at fysisk aktivitet av selv lav intensitet er mye sunnere enn konstant stillesittende atferd. Barn med funksjonsnedsettelse kan dermed få store helsegevinster ved å øke tiden de er fysisk aktive, og ved å bryte opp tiden de sitter stille.

Med det sagt, trenger ikke aktivitet å være vanskelig eller kreve en masse tung innsats. Under finner du inspirerende forslag til aktiviteter, spesielt tilpasset barn som bruker ganghjelpemidler. Husk at alle barn er forskjellige, så det er en god idé å tilpasse aktivitetene til nivået ditt barn er på. Du kommer langt bare ved å bruke din egen ekspertise og sunne fornuft.

HA DET MORO!



Blåse såpebobler

Bobler er gøy, og heldigvis kan du lage dem på egen hånd! Konkurrer med venner og familie og finn ut hvem som kan blåse de største boblene. Du kan også teste hvem som kan blåse flest bobler med ett eneste pust.

- Springvann
- Hvilken som helst flytende oppvaskåpe
- Glyserol (finnes på apoteket!)
- En ren beholder med lokk



Bland sammen to desiliter vann med en halv desiliter oppvaskåpe i beholderen, og rør godt. Legg til fem dråper glyserol og bland videre. Det er det hele – ditt helt eget supersåpeboblemiddel er klart til å testes! Dypp boblestaven eller sugerøret i blandingen, og la det stå til!

Kilde: Newton, NRK

Samle vennene dine til Wii-moro

Hvem sier at du trenger å leke utendørs? Inviter noen venner og spill tennis eller bowling på Nintendo Wii – kjempegøy og ikke minst sosialt. Husk å ta pauser – det er lett å få tennisalbue!



Mal som Picasso

Finn frem papir, fargestifter og malepensler, og lag en gave til noen du kjenner. Maling kan bli grisete, så husk å dekke bordet med et stykke tøy eller papir før du begynner.



Plask i sølepyttene

Ingenting kan måle seg med å herje i sølepyttene når det regner ute. Sett på favorittsangen din og tramp føttene til rytmen. Ikke glem regnbukse og gummistøvler!



Inviter til utkledningsfest

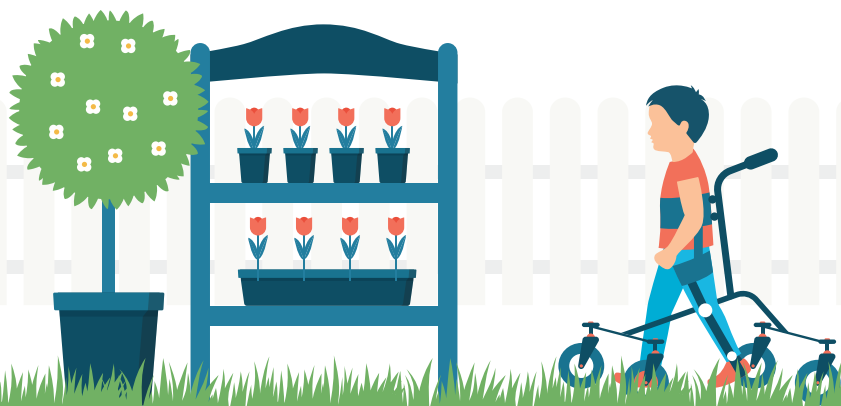
Vi vet ikke hvorfor det er sånn, men å kle seg ut som noen andre er utrolig morsomt. Lag noen små kort, og inviter vennene dine til en utkledningsfest hjemme hos deg. Du kan også velge et unikt tema, som superhelter, musikkartister eller en bestemt farge. Lek leker, dans og gi det beste kostyme en premie – du velger hva!

Lek med ball

Grip tak i en ball og kast den med bestevennen din. Bli enige om noen mål å sikte på, og tell poengene.

Stell i hagen

Noen ganger kunne hagen trenge en hjelpende hånd. Bli med familien og rak løv. Hvis du har en vogn å koble på ganghjelpemiddelet ditt, kan du hjelpe til med å hale løvet til komposthaugen. Og du – husk å runde av en hard arbeidsdag med en liten belønning.



Gå en tur

Ta med deg en venn, hunden eller dukkevognen. Du kan reise på et lite eventyr om du vil, men noen runder rundt huset holder, det også.



Bowle hjemme?!

Nei, du er ikke avhengig av bowlinghallen for å bowle. Finn et passende sted enten ute eller inne, og sett opp noen flasker eller bokser som kjepler, og en tennisball eller fotball som bowlingkule. Husk å tegne opp et lite merke for hvor dere skal slippe ballen, sånn at det blir rettferdig for alle.

Lag mat som Hellstrøm

Det er morsommere å spise når du har laget maten selv. Vask grønnsakene med mamma og pappa, eller hjelp til å med å passe tiden på godsakene i ovnen.

...og belønn deg selv med en søt dessert

Skal det være litt dessert? Samle dere på kjøkkenet og lag noe som tilfredsstillers søtsuget. Del opp oppgavene og samarbeid, så blir det ekstra gøy.

