



Aktivizáljuk a gyerekeket
a téli szünet alatt is!



7+1 tipp szülőknek



1. tipp: Évszaknak megfelelő sporttevékenység



A közös időtöltés egyik legkézenfekvőbb módja az évszaknak megfelelő sporttevékenység közös űzése. Nemcsak a **síelés**, a **korcsolyázás** vagy akár egy közös **családi túrázás** a téli erdőben biztosíthat közös programot a családnak, hanem egy **hóember megépítése** vagy egy **családi hógolyócsata** is remek lehetőség lehet a szabadidő közös, családi eltöltésére, az inaktivitással, ülő életmóddal töltött idő mennyiségének csökkentésére.



2. tipp: Aktív társasjátékok



- **TWISTER**
- Élvezetes szabadidőeltöltési lehetőséget biztosít az egész család számára, életkortól függetlenül.



Twister: Nézd meg [ITT](#)

- Válasszunk olyan játékot, mely aktivitást igényel!
- Készíthetünk saját társasjátékot is, ahol saját magunk tervezzük meg, hogy egy-egy mezőre lépve milyen aktivitást végezzünk!

Maradj mozgásban! társasjáték



Yoga Spinner: Nézd meg [ITT](#)



3. tipp: Családi kihívások



Családi kihívásokat is kitalálhatunk, melyekben minden családtag részt tud venni.

TELJESÍTMÉNY ELÉRÉSÉRE IRÁNYULÓ AKTIVITÁSOK

Ki trambulinozik a legtöbb percen keresztül a családon belül?



Ki tud a legtöbbet ugrókötelezni megakadás nélkül?



Ki tudja a családban a legtöbb fekvőtámaszt/felülést csinálni?



ÜGYESSÉGI FELADATOK



Célba dobás

Bottle flip amóba: Nézd meg [ITT](#)

A családi teljesítményekről **naplót** is vezethetünk, mely hosszú távon az **egyéni fejlődés** kimutatására is alkalmas lehet.

4. tipp: Lakásban végezhető egyéb aktivitások



KAPURA RÚGÓ/DOBÓ VERSENY



HULAHOPPKARIKÁZÁS

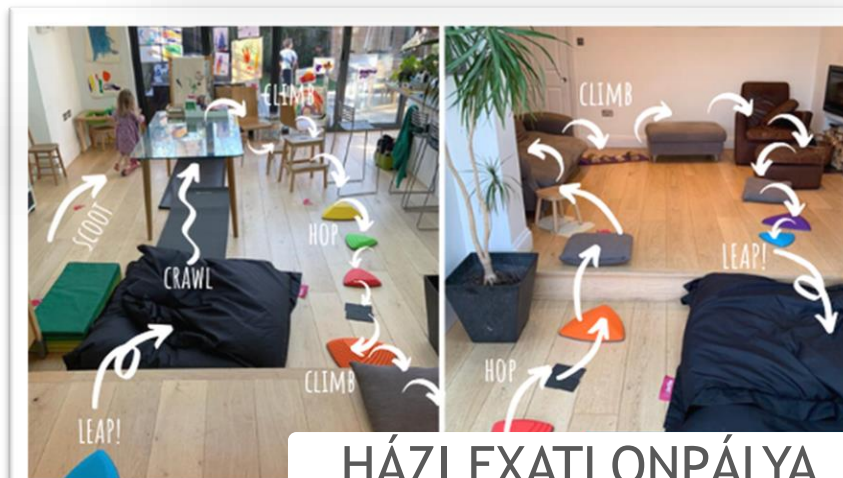


HÁZI PINGPONGBAJNOKSÁG

PLANK AMŐBA



Plank amőba: Nézd meg [ITT](#)



HÁZI EXATLONPÁLYA

5. tipp: Készíts közös videót (pl. TikTok)!



Serdülő lányok körében elterjedtek a különböző rövid, **zenés-táncos videók**



Gyermekünkkel közösen is elkészíthetjük a saját videónkat!



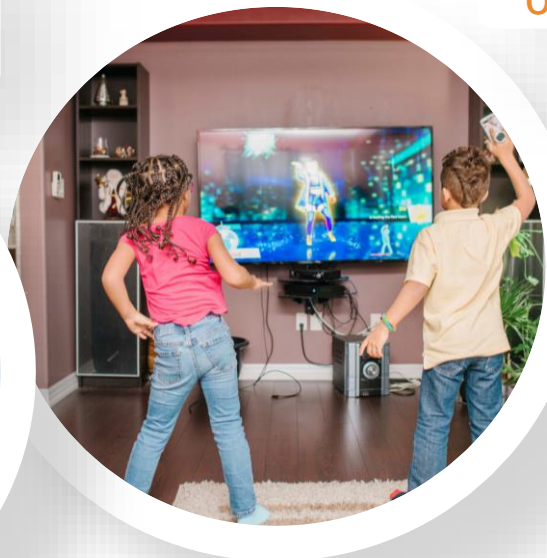
6. tipp: Családi Just Dance verseny



Rendezhetünk családi **JUST DANCE** estét, akár versenyt is!



Amennyiben nem rendelkezünk megfelelő eszközzel az értékeléséhez, a családtagok is értékelhetik egymás teljesítményét!



Bővebben [ITT](#)
olvashattok



Elérhető videók [YouTube](#)-on például:
[Videó1](#), [Videó2](#), [Videó3](#)



7. tipp: Közös vezetett aktivitások



- Keressük meg azt a mozgásformát, amit a gyermek és a felnőtt is szívesen csinál!
- Mutasson a szülő **saját aktivitásával példát!**



Gyerekjóga: Nézd meg [ITT](#)



A **gyermekeknél** átlagosan **napi 60 perces**, **felnőtteknél heti 150-180 perces** testmozgás 5 perces aktivitások elvégzésével is teljesíthető.

Ötletek **BÉRES ALEXANDRÁTÓL** (Aktív Iskola nagykövet) [ITT](#)
és **BALOGH GÁBORTÓL** (MDSZ elnöke, világbajnok öttusázó) [ITT](#)



Ne feledjük, hogy az Egészségügyi Világszervezet állásfoglalása alapján már 5 percig tartó aktivitásokkal is tehetünk az egészségünkért!

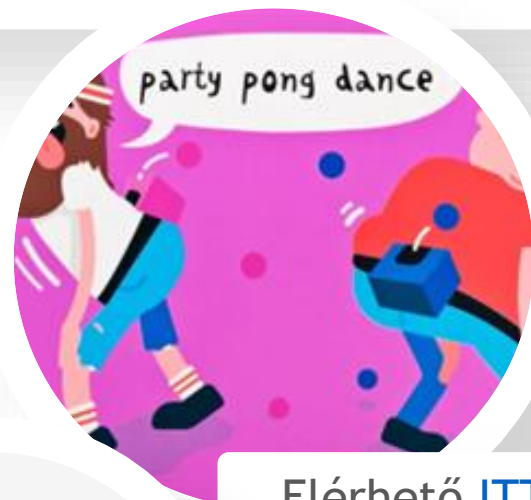
+1 tipp: Vicces, aktivitásra ösztönző ajándékok



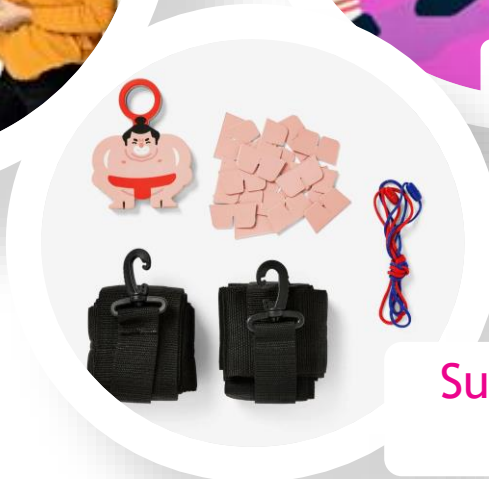
Lepjük meg az ünnepek alkalmából szeretteinket olyan játékokkal, eszközökkel, melyek **élvezetes és aktív szabadidőeltöltésre ösztönöznek!**



Head Busket



Elérhető [ITT](#)



Sumo guggolás
csata [ITT](#)

Tipp! Az itt látható ötleteket saját magunk is elkészíthetjük.





Mindegy, milyen mozgásformát végzünk, a lényeg, hogy együtt mozogjon a család. A közös, élménydús aktivitások nemcsak a mozgás iránti motivációt fokozzák, hanem pozitív pszichés hatását is érezni fogjuk az egész családon!

KELLEMESES, AKTÍV IDŐTÖLTÉST!

