



RINGERIKE
KOMMUNE

Fysisk aktivitet og stillesitting

Retningslinjer for SFO i Ringerike

1. Barna våre er fysisk aktive i lek eller annen aktivitet hver dag for å styrke deres fysiske og psykiske helse.
2. Selvvalgt lek dominerer, men vi varierer med tilrettelagt lek igangsatt av oss voksne. Barna får medvirke i valg av aktivitet.
3. Aktivitetene vi tilrettelegger for er lystbetonte, varierte, allsidige og tilpasset barnas utviklings- og funksjonsnivå.
4. Minst tre ganger i uken inkluderer vi lek og aktivitet med moderat og høy intensitet, slik at barna blir andpustne og varme.
5. Vi begrenser tiden i ro, og stykker opp med mer aktive perioder.
6. Vi tilrettelegger for en aktiv utetid hver dag.
7. Vi etterstreber å være på tur utenfor SFO sitt område hver uke, for å gi barna variasjon og nye utfordringer.

Retningslinjene er basert på Helsedirektoratets nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting for barn og unge og samsvarer med rammeplan for SFO. Retningslinjene er nærmere beskrevet i veileder.

Internt dokument