

# BOSTAD

Sov gott.....	30	Notar.....	44
Bada i idéer.....	31	Svenska Mäklarhuset.....	45
Fastighetsbyrån.....	32-34	Reimersholme.....	46
Svensk Fastighetsförmedling.....	35-37	Karlsson & Uddare.....	46
Alexander White.....	38-39	Visningsguiden.....	47
Skandiamäklarna.....	40-41	Bo & Fynd.....	48
Södermäklarna.....	42-43		

TIPSA REDAKTIONEN  
 Telefo: 545 870 87  
 E-post: info@  
 direktpress.se



KLÄTTERSÄNG. En våningssäng eller loftsäng är bra att bygga kajor i.

FOTO: WWW.BEDDO.SE



HEMMATRÄNING. Gör en egen discus av en plank och ett vedträ och tävla om vem som håller balansen längst.

FOTO: CHARLOTTE LJUNG



FULL RULLE. Rullbrädor att åka på mage på.

FOTO: CHARLOTTE LJUNG

## Möblera med barnslig energi

■ ■ Barn behöver få utlopp för sin energi. Med klätterväggar, basketkorgar och balansredskap får vi dem att röra på sig mer i lägenheten.

Barn borde röra på sig mer, och även lite träning är bra träning.

– Absolut. Det kan vara små saker som att stå på ett ben och träna balansen till att springa, hoppa och klättra, säger Susanne Wolmesjö, lärare på Bosöns idrottshögskola, vd för Education in motion och författare.

Hon tipsar om hur man kan inreda med ganska små medel, som kuddar, mattor

och mjuka bollar. För den som inte är händig finns det i princip hur mycket som helst på marknaden, som ribbstolar och små basketkorgar att sätta upp på väggen. Eller varför inte en liten golfbana i plast eller ett minibowling-set. På Beddo finns barnsängar med klättervägg.

Många barn gillar att sitta framför datorn, och för dem finns Wii-spel där man rör

på sig samtidigt som man spelar. De kan vara ett bra alternativ.

Susanne Wolmesjö rekommenderar att barnrummet är lätt att möblera om, så att det blir mycket golvyta att röra sig på. Till exempel med plats för att dansa.

– Skulle man följa ett barn en hel dag så rör de sig säkert sex till åtta timmar. De gör av med massor av energi, och fysisk aktivitet är bra för hälsan, eftersom den är kopplad



Susanne Wolmesjö.

till motoriken och gör att det blir lättare att se och höra också. För att få barn att utveckla sinnesmotoriken så är det viktigt att göra det möjligt för dem att pyssla, klippa och läsa också. Bra är kanske att ha en plats för att träna på att slappna av också, säger Susanne Wolmesjö.

### Hjälp i träning

Visste du att barn som har det knepig i skolan, som lider av koncentrationssvårigheter till exempel, kan må bättre av specialinriktad träning? Det handlar ofta om att deras energi tar slut tidigare än för andra barn, menar Charlotte Ljung, lärare och pedagogisk

coach och sensomotorisk reflexpedagog.

– Många av deras svårigheter är förknippade med deras rörelsemönster. Till hjälp vid träningen hos mig använder jag lustfyllda lekredskap. Till exempel hemmagjorda balansbrädor, en som heter nyckelpigan som är klädd i tyg och är gjord av en plank och ett vedträ och en som heter discousen och är gjord av ett snowracerskydd fastsytt på en plank och ett vedträ. På dem kan man tävla om vem som håller balansen längst, tipsar Charlotte Ljung.

Natalie Nordenswan  
 073-6006908

natalie.nordenswan@direktpress.se

### TIPS Att tänka på i barnrummet

- Möblera längs väggarna för att skapa golvyta.
- Låt det vara enkelt att möblera om.
- Bra leksaker kan vara mjuka bollar, tjocka mattor, balansbrädor och klättestreck.

"Skulle man följa barn en hel dag så rör de sig säkert sex till åtta timmar."