



## En aktiv hverdag

Laget av Beitostølen Helseportsenter



# PÅSKEREBUS



- Påsken nærmer seg, og BHSS har derfor laget en Påskerebus.
- Rebusen kan du gjennomføre i ditt nærområde. Det du trenger av utstyr har du i hjemme ditt.
- Tegn et kart over nærområdet hvor du skal ha rebusen. Marker hvor man kan finne de ulike stasjonene.
- På hver stasjon samler barna/ungdommene én bokstav, som til sammen viser hvor påskeegget er gjemt.
- Påskerebusen finner du på:
- [Påskerebus](#)



# MINNESPOR

- Det er ikke bare kroppen som trenger trim, men også hjernen.
- Skriv ut ca. 10 bilder av ulike gjenstander/personer/noe kjent.
- Plasser disse utover inne i huset eller ute i nærområdet ditt.
- Barna/ungdommene skal lete etter disse bildene. Når de finner dem, skal de ikke ta dem med, men huske hva som faktisk er på bilde.
- De skal fortelle til en voksen hva de husker. De voksne kan utfordre dem med å spørre spørsmål om bilde, eller at de må finne alle bildene før de kan fortelle hva de husker.





# 40 LEKEN

- Skriv tallene 1-40 på enten ark eller pappkopper.
- Plasser dem rundt om i huset eller ute i ditt nærområde.
- Ved hjelp av terning skal barna/ungdommene finne disse tallene.
- Hvis de triller 3, skal de finne gjenstanden med tallet 3 på. Når de har funnet den, skal de kaste terningen på nytt.
- Da skal de addere sammen tallet de står ved, og tallet de får på terningen.
- De skal addere seg helt frem til tallet 40.
- For variasjon kan man ha oppgaver på hver gjenstand. Enten spørsmål eller en fysisk oppgave. Man kan også subtrahere ned fra 40 og frem til 1.





# SAMARBEIDSØVELSER

- I disse dager må vi stå sammen som familie.
- BHSS har derfor laget fem ulike samarbeidsøvelser dere kan gjøre sammen som familie.
- Her står der hva du trenger av utstyr, og hvordan du skal gjennomføre oppgavene.
- Øvelsene finner du:
- [Samarbeidsøvelser](#)



# I SKOGEN

- Bor du i nærhet av en skog, eller har noen solide trær i nærområdet ditt?
- Her har du fem øvelser du kan leke i skogen.
- Øvelsene finner du på:
- [I skogen](#)





# GENERELLE TRENINGSPROGRAM

- Både kroppen og hjernen blir glad for dagligtrim
- Fysioterapeutene våre har laget ulike treningsprogram, som kan gjennomføres like lett ute som inne.
- Programmene finner du:

Lett



Middels



Vanskelig



Sittende

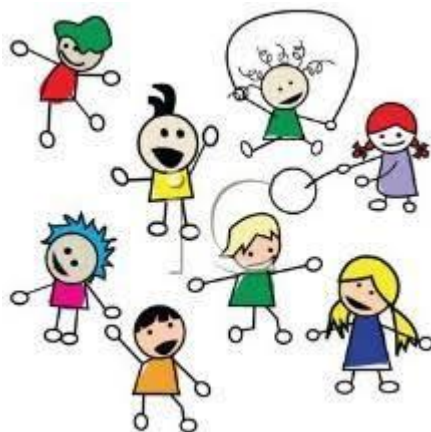






# GJENNOM LEK OG MORRO

- La oss alle finne barnet i oss. Det kan være fint med et avbrekk fra hverdagen.
- BHSS har derfor samlet flere hefter med beskrivelser av leker, stasjoner, stafetter og aktiviteter.
- Håper du finner noe du vil leke. Heftene finner du her, på vår hjemmeside: <https://www.bhss.no/om-senteret/brosjyrer-og-hefter/>





# 5 KAMP



- Hvor mange poeng klarer familien å samle sammen? De skal sammen utføre 5 ulike stasjoner, som gir de ulike poeng.
- **Kimslek:** Finn 15-30 gjenstander. Dere har 30 sekunder til å memorere disse gjenstandene. Når 30 sekunder har gått, dekkes det over gjenstandene. Hvor mange husker du?
- **Nulløp:** Finn en runde man kan gå/trille/løpe. Sammen som familie skal dere gjennomføre denne runden. Den som tar tiden har IKKE lov å si tiden, for familien skal gå runden en gang til, og det er om å gjøre å komme nærmest den «hemmelige tiden».
- **Reklamefilm:** Finn en gjenstand familien skal lage en reklamefilm av. Det kan være alt i fra en sykkelhjelm til en gaffel. Kan man bruke gjenstanden til noe annet? At hjelmen blir til en nymotens bil?
- **Blindeløp:** lag en rekke med 10 holdepunkt. Dekk for øynene. Prøve å gå så nærme punkt 10. Da får du 10 poeng. Går du til punkt 6, får du 6 poeng. Går du forbi punkt 10, får du 0 poeng. Så her gjelder det å ha is i magen.
- **Erteposekasting:** Kast med de gjenstandene du har og treff blink
- Poengsystemet finner du her: [5kamp](#)



# Naturbingo

- Frisk luft gjør alltid godt.
- Gå rundt i nærområdet ditt. Finner du gjenstandene som er på brettet? Hvis ja, kryss de av, og se om du klarer å finne alle gjenstandene.
- BHSS sine naturbingobrett finner du her:
  - [Naturbingo 1](#)
  - [Naturbingo 2](#)
  - [Naturbingo 3](#)
  - [Naturbingo 4](#)

# Frisbeegolf



- Frisbeegolf er en morsom aktivitet mange kan være med på. Det kan gjøres i skogen, hagen eller andre områder man har i nærmiljøet. Alt dere trenger er en frisbee. Først blir man enige om ulike elementer som tre, husvegg, stor stein ol. som er «kurvene» i løypen. Deretter blir man enige om rekkefølgen til kurvene, start, mål. Dette kan gjøres lagvis eller en mot en. Deretter teller du hvor mange kast du bruker for å komme bort og treffe hver enkelt kurv, og skriver ned på arket. Dette trenger ikke være en konkurranse mot hverandre, men etter du har kastet deg gjennom løypen kan du ta en runde til og se om du kan slå din egen rekord. Deretter kan man lage nye løype, lengre/korter avstand og nye kurver.





# Trening med terning

- Fysioterapeutene på BHSS har laget et treningsprogram der det er terningen som bestemmer hva du skal trene.
- Kast terningen én gang, for å finne den horisontale linjen, så kast én gang for å finne den vertikale linjen. Følg disse linjene for å finne din øvelse. Kast terningen én siste gang for å vite hvor mange repetisjoner eller sekunder du skal ta ( ved sekunder, sett en 0 bak tallet).
- Sittende
- Stående

