

Vilkkään ruokailijan liikuntakortit

Liikuntakortin ideana on, että sallitaan liikehakuisen lapsen liikkua, mutta rajataan määrää.

Ohje:

Anna lapselle liikuntakortti ruokailulle. Liikuntakortti voidaan asettaa valmiiksi lapsen paikalle tai antaa lapselle, kun hän tulee ruokapöytään. Kun lapselle tulee tarve liikkua, hän voi käyttää kortin ja palatessa pöytään kääntää kortin käytetyksi. Liikuntakortin toisella puolella on lasta rauhallisesta istumisesta muistuttava kuva. Aluksi lapsen liikkuminen voi olla tavanomaista riehakkaampaa, kun hän haluaa kokeilla kortin ”toimivuutta”. Vältä kommentoimasta lapsen liikkumista tai liikkumisen kestoa ja anna positiivinen palaute, kun lapsi palaa pöytään, kääntää kortin ja istuu rauhallisesti. Liikuntakortin käyttämiseen voi alkuvaiheessa lisätä vielä palkkiotaulukon motivaation kohottamiseksi.

