

Oprydning/fejning/rivning – både inde og ude

Overvej følgende – Hvad skal ryddes op, og hvad er formålet:

- Det skal se pænt ud
- Det letter rengøringen
- Ødelægger ting (Fx ting som ikke kan tåle at ligge udenfor)
- Risiko for ulykker (snuble og faldulykker)

Arbejdet med oprydning/fejning er i sig ikke for belastende – men ensidigheden og frekvensen er uhensigtsmæssig. Arbejdet bliver til en sur pligt – ikke motiverende. Det skal bare overstås og det høje tempo er ikke gavnligt. Kan vi vende det om til en motiverende opgave (gratis motion, hvis det gøres ergonomisk hensigtsmæssigt)?



Metode:

- Sæt dig på en skammel med hjul og saml op
- Undgå at bøje dig ned og samle op imens du bærer på flere andre legesager
- Overvej hvordan legetøjet er opbevaret – er det hensigtsmæssigt?
- Kan du feje legetøjet til hjørne?
- Feje eller rive i skridtstående stilling, oprejt - bevæg ben og hold arme tæt ved kroppen
- Husk, at byrder under 3 kg ikke er sundhedsskadelige at løfte – brug dine ben!



Inddrag børnene:

- Køre biler og mooncars i garage
- Lave en p-plads
- Benzin-/el-lade station
- Alle tager 4 ting på 4 minutter legen