

# TIPS TIL BEROLIGENDE AKTIVITETER ETTER ET MÅLTID

- ★ Snakk med barnet ditt om hva som kan virke nedroende og avledende etter måltider.
- ★ Aktiviteten bør være rolig, og ikke innebære forbrenningsaktivitet. Snakk gjerne om dette i god tid på forhånd når barnet ditt og du er rolig, sånn at dere har en plan sammen når dere trenger det.



la barnet spille et nettspill med deg ved sin side



spill et spill sammen:  
puslespill, yatzy, monopol



gi en massasje, kile, stryk på armen



se på tv eller en film sammen



se noe på youtube som barnet liker



gjør noe kreativt: fargelegge, strikke, scrapbooking



Løse kryssord, ha quiz

