

20
years
LEO'S

LEK & RÖRELSE RAPPORT 2026

BARNES RÖRELSEVANOR OCH LEKENS
BETYDELSE FÖR HÄLSA OCH UTVECKLING



**Del 1:**

Inledning – barns lek och rörelse i fokus



20 år av lek och rörelse

I år fyller Leo's Lekland 20 år. I två decennier har vi haft förmånen att göra det vi brinner mest för: fylla barns vardag med lek, rörelse och skratt – varje dag, året runt. Sedan starten har vårt mål varit tydligt: att inspirera barn till aktiv lek och bidra till vanor som stärker både kroppen och knoppen.

Vi har sett mycket förändras under dessa år. När barn blir äldre minskar rörelsen, spontan lek får mindre plats och skärmar tar större utrymme i vardagen. Men samtidigt vet vi att barn har en enorm lust att röra på sig – och att det finns många möjligheter att väcka den glädjen varje dag.

Varför gör vi en ny rapport?

För lek är viktigt. På riktigt. Det här är Leo's andra stora rapport om barns lek och rörelse. Vi har återigen frågat 2 000 föräldrar runt om i Sverige med barn i åldrarna 2-10 år om hur deras barn leker och rör på sig – och dessutom intervjuat två forskare som kan ge fördjupad insikt i barns motoriska utveckling. Vi vill förstå hur vardagen faktiskt ser ut:

- **Hur ofta leker barn?**
- **Vad får dem att röra på sig?**
- **Vad står i vägen för rörelse?**
- **Och vad kan göra det lättare och roligare att vara aktiv?**

Målet är att tillsammans – föräldrar, förskolor, skolor, kommuner och företag – skapa fler möjligheter till rörelse i barns liv.

Vad vill vi med årets rapport?

Med årets rapport vill vi bygga vidare på förra årets resultat – se vad som har förändrats, lyfta nya insikter och ge konkreta tips om hur vi kan främja barns lek och rörelse i vardagen. Men framför allt vill vi inspirera fler att skapa möjligheter till aktivitet varje dag.

För lek är aldrig "bara" lek. Den är grunden för motorik, fantasi, sociala relationer och självförtroende. Rörelse stärker kroppen, hjälper hjärnan att fokusera och bidrar till bättre sömn. Barn som får röra på sig mycket i dag får större möjligheter att växa och må bra i morgon.

På Leo's brinner vi för att ge alla barn den möjligheten – varje dag, året runt.



Innehållsförteckning

Del 1:	Inledning – barns lek och rörelse i fokus	3
	20 år av lek och rörelse	3
	Varför gör vi en ny rapport?	3
	Vad vill vi med årets rapport?	3
Del 2:	VD-ord	7
	20 år av lek och rörelse – alltid med barnen i fokus	7
Del 3:	Rörelse – Forskares perspektiv på barns motorik och rörelse	8
	Ingegerd Ericsson: Motorik – en nyckel till gemenskap och självkänsla	8
	Ann-Christin Sollerhed: Barn behöver rörelse – varje dag	11
Del 4:	Undersökningsresultat 2026 – så rör sig barn i Sverige i dag	12
	Statistik från undersökningen	12
	Fritidskortet – ett steg i rätt riktning, men inte tillräckligt	17
Del 5:	Jämförelse med 2025 – hur har utvecklingen sett ut?	18
Del 6:	Framtidens rörelse – lek, teknik och möjligheter	21
	Lek och teknologi i balans	21
	Flexibla och inkluderande miljöer	21
	Barnen i förarsätet	21
	Så kan vi tillsammans bidra till en mer aktiv generation	22
Del 7:	Slutsatser – tillsammans för en mer aktiv generation	23
Del 8:	Datainsamling och metod	24
	Källor	51



” På Leo's vill vi vara en del av lösningen. Vårt mål är att skapa miljöer som väcker rörelseglädje och nyfikenhet

Joakim Gunler
VD och före detta elitidrottare

Del 2: VD-ord

” 20 år av lek och rörelse – alltid med **barnen i fokus**

I år firar Leo's 20 år av lek och rörelse för barn runt om i Sverige. Under dessa år har vi sett hur avgörande det är att barn får möjlighet att vara aktiva varje dag. Vi är stolta över att ha skapat platser där lek, rörelse och upptäckarglädje får stå i centrum.

När man arbetar nära barns lek, som vi gör varje dag på våra lekland, blir det tydligt att rörelse handlar om mycket mer än fysisk aktivitet. Den stärker självkänslan, tränar motoriken, bygger mod och skapar gemenskap. Lek är ett sätt för barn att utforska, växa och känna sig delaktiga – och det är en grundläggande del av deras utveckling.

Samtidigt vet vi att vardagen kan vara utmanande för många familjer. Tiden räcker inte alltid till, stillasittande aktiviteter tar plats och det är inte självklart att alla barn får de möjligheter de behöver för att röra sig fritt.

På Leo's vill vi vara en del av lösningen. Vårt mål är att skapa miljöer som väcker rörelseglädje och nyfikenhet – platser där barn kan känna sig trygga, starka och fria att leka.

För att lek och rörelse ska bli en självklar del av barns vardag behöver vi alla arbeta tillsammans – föräldrar, skolor, kommuner, föreningsliv och näringsliv. Genom att ge barn tid, utrymme och uppmuntran att leka och röra på sig tidigt i livet, ger vi dem också bättre förutsättningar för hälsa, lärande och välmående långt fram i tiden.

Det är ett arbete vi på Leo's kommer att fortsätta driva
– **varje dag.**



Del 3:

Forskarens perspektiv på barns motorik och rörelse

” Motorik – en nyckel till gemenskap och självkänsla

Inggerd Ericsson är docent i idrottsvetenskap och har under flera decennier forskat om barns motoriska utveckling, motorisk träning och hur fysisk aktivitet påverkar lärande och skolresultat. Hon är utbildad idrottslärare och speciallärare och har lång erfarenhet av arbete i skolan.

Hennes intresse för barns motorik väcktes redan i början av 1970-talet, när hon som nyutexaminerad idrottslärare mötte barn som kände sig osäkra i rörelse och hade svårt att hänga med i undervisningen.

– Jag såg tidigt att alla barn inte hade samma förutsättningar. Vissa hamnade utanför redan från början, inte för att de inte ville, utan för att de saknade de motoriska grunderna. Det gjorde starkt intryck på mig, säger hon.

Ericsson förklarar vikten i att grundlägga motoriken tidigt.

– De tidiga rörelserna som att krypa och åla behöver automatiseras. Det är grunden för att senare kunna springa, hoppa, klättra och delta i lek och idrott på lika villkor.

Enligt Ericsson handlar motorisk utveckling inte bara om kroppen, utan också om barnens sociala liv.

– Motoriken påverkar kamratrelationer mer än många tror. Barn som inte vågar eller kan vara med i lekar riskerar att hamna utanför. Det påverkar självkänslan och lusten att delta – både i skolan och på fritiden.

Mer rörelse ger bättre skolresultat

I sin doktorsavhandling *Motorik, koncentration förmåga och skolprestationer* följde Ericsson elever i årskurs 1–3 under tre år.

Barnen fick antingen utökad fysisk aktivitet och motorisk träning eller ordinarie idrottsundervisning.

Resultaten visade tydligt att barn som rörde sig mer utvecklade bättre motorik och presterade bättre i ämnen som svenska och matematik.

Dagens barn – mindre rörelse, större utmaningar

Utifrån både forskning och möten med skolor ser Ericsson en tydlig förändring över tid.

– När idrottstimarna minskade i skolan såg vi ganska snabbt att barns motorik försämrades. I dag möter vi fler barn som har svårt med grundläggande rörelser som att hoppa, balansera och koordinera kroppen.

Frustration vid finmotorik – ett varningstecken

Att vart femte barn enligt Leo's undersökning blir frustrerat vid finmotoriska aktiviteter förvånar henne inte.

– Om barn inte fått tillräcklig träning i både grov- och finmotorik blir sådana uppgifter snabbt överväldigande. Då är det lätt att ge upp, undvika aktiviteter och känna sig misslyckad. Ofta finns nyckeln i att öva stora rörelser tills de grundläggande motoriska färdigheterna blir automatiserade.



” I dag möter vi fler barn som har svårt med grundläggande rörelser som att hoppa, balansera och koordinera kroppen.

Inggerd Ericsson

Docent i idrottsvetenskap

Lek – barnens viktigaste träningsform

Lek är enligt Ericsson den mest effektiva och naturliga formen av motorisk träning.

– Barn är fulla av rörelseglädje, om de bara får chansen. Lek tränar balans, styrka, koordination och mod – samtidigt som den bygger relationer.

Hon lyfter särskilt behovet av mer grovmotorisk lek i förskola och skola:

– Förskolan är ofta bra på stillsammare aktiviteter som samling och finmotorik, men barn behöver också stora ytor, träd att klättra i, diken att hoppa över och platser där de får springa, ramla och resa sig igen.

– Om vi vill ge barn goda förutsättningar för lärande, hälsa och gemenskap måste motoriken tas på allvar – från tidig ålder. Rörelse är inte ett tillval. Det är en grundförutsättning för att barn ska må bra och fungera, både i skolan och i livet.

Så kan vi alla bidra:

Ericsson menar att lösningen kräver insatser på flera nivåer:

Skolan: Mer idrottsundervisning med fokus på grundläggande motoriska färdigheter, motorikobservationer och extra träning för elever som behöver stöd.

Föräldrar: Låt era barn snurra, gunga och klättra – och delta gärna själva i leken.

Samhället: Bevara lekplatser med klätterställningar, voltstänger, gungor och ytor för fri rörelse – det är en investering i barns motoriska utveckling.



” **Platser som bjuder in till lek och spontan rörelse är jätteviktiga. Barn behöver känna att rörelse är roligt, inte ett krav.**

Ann-Christin Sollerhed
Universitetslektor i idrott

” **Barn behöver rörelse – varje dag**

Ann-Christin Sollerhed är idrottslärare i grunden och har arbetat med över 40 000 elever i olika åldrar. Idag är hon universitetslektor i idrott och hälsa och hennes intresse för barns rörelse började tidigt.

– Jag växte upp på en gård där rörelse var en naturlig del av vardagen. Man arbetade, lekte och var i gång hela tiden. Det var frihet för mig, säger hon.

I dag ser hon en tydlig förändring.

– Barn rör sig mindre än tidigare, särskilt i åldrarna 2–6 år. Det är där grunden läggs. Små barn behöver få använda kroppen mycket, men i dag sitter de oftare i vagnar, stolar och framför skärmar.

Vikten av tidiga grundförutsättningar

Hon betonar att rörelse inte behöver vara avancerad. Förskolebarn ska utveckla sina basala grundrörelser; gå, springa, hoppa, rulla, rotera, dra, föra, hänga, stödja, balansera etc. Det är mycket viktigt att de utvecklar dessa grundrörelser i samklang med hjärnans utveckling. Redan i sex-sju-årsåldern går hjärnan in i en ny fas där det inte är lika gynnsamt att dessa rörelser utvecklas. Grundrörelserna är som byggklossar som ligger till grund för alla rörelser i framtiden. Barn som inte utvecklar grundrörelserna i barndomen riskerar att hamna i ett motoriskt utanförskap.

– Barn gör inte som man säger, de gör som man gör. Föräldrar är förebilder dygnet runt.

Det kan handla om att promenera tillsammans, leka jaga, springa i backar eller bara busa hemma bland soffkuddarna.

Fysisk aktivitet tidigt i livet är också en investering i hälsan, menar hon.

– Många av våra stora folksjukdomar grundläggs tidigt. Om man inte tar sig tid för rörelse när man är liten, får man ofta ta sig tid för sjukdom senare.

Möjligheter till träning

När det gäller aktörer som Leo's Lekland ser hon en tydlig möjlighet.

– Platser som bjuder in till lek och spontan rörelse är jätteviktiga. Barn behöver känna att rörelse är roligt, inte ett krav. Ju fler sådana miljöer vi skapar, desto större blir chansen att barn tar med sig rörelseglädjen vidare i livet. Men jag vill poängtera att det inte är stunderna på leklandet som är de viktiga för helheten. Det är rörelserna som ständigt återkommer i vardagen som gör den stora skillnaden. Jag ser stunderna på leklandet som guldkantstillfällena som barnen kan längta till. Tillfällena där de kan praktisera sin motoriska förmåga som de övat upp i vardagsrörelserna.

Del 4:

Statistik från undersökningen 2026

” Föräldrar är barnens viktigaste förebilder, och deras engagemang har stor betydelse för hur mycket och hur gärna barn rör på sig

I undersökningen har vi frågat **2 000 föräldrar** runt om i hela Sverige med barn mellan 2 och 10 år om hur deras vardag ser ut när det gäller lek och rörelse. Här presenterar vi en del av resultaten som ger en tydlig bild av barnens aktivitetsnivå, vilka hinder de möter – och vad som kan göra det lättare och roligare för dem att röra på sig varje dag.

Barns dagliga lek och fysiska aktivitet

Barn är som mest aktiva i tidig ålder. Undersökningen visar att nästan åtta av tio barn mellan 2 och 4 år leker fysiskt varje dag, medan motsvarande siffra för 10-åringar har sjunkit till drygt tre av tio. Det tydliggör hur rörelsen minskar i takt med att barnen blir äldre – och hur viktigt det är att fortsätta uppmuntra till aktiv lek även högre upp i åldrarna.

Hur ofta leker ditt barn? (2-10 år)

Dagligen:	61%
3-5 dagar/vecka:	26%
1-2 dagar/vecka:	10%
Mer sällan:	2%
Vet inte:	1%

Skillnader mellan yngre och äldre barn

Barn 2-4 år:	78% leker varje dag
Barn 10 år:	34% leker varje dag

Barns rörelse utanför skola och förskola

Hur mycket barn rör sig på fritiden varierar kraftigt. En majoritet får minst en timmes daglig rörelse, men samtidigt rör sig var tionde barn mindre än 30 minuter per dag utanför skoltid.

2 timmar per dag eller mer:	27%
1-2 timmar per dag:	31%
30-59 minuter per dag:	33%
Mindre än 30 minuter per dag:	10%



” En betydande andel barn upplever svårigheter som riskerar att begränsa deras lust att delta i fysisk lek och idrott.

Skärmtid och stillasittande

Skärmtiden ökar tydligt med åldern. Redan i tidig ålder är skärmanvändning en etablerad del av vardagen, och bland äldre barn når den ofta nivåer som ligger långt över Folkhälso-myndighetens rekommendation på högst två timmar per dag för barn under 12 år.

Mer än 2 timmar per dag (2-10 år):	27%
2-3 timmar per dag eller mer (10 år):	53%
2-3 timmar per dag eller mer (2-åringar):	10%
1-2 timmar per dag (2-åringar):	40%

Föräldrarna är medvetna om problematiken:

44% är oroliga för barnens skärmtid
 54% är även oroliga för sin egen skärmtid
 58% upplever att skärmtiden minskar barnens vilja till fysisk lek
 Skärmtid lyfts också som ett konkret hinder för rörelse i vardagen.

15 % av föräldrarna anger skärmtid som den främsta orsaken till att barnet inte rör sig mer, medan tidsbrist i familjen är den vanligaste orsaken.

Motorik och koordination

De flesta barn har en god grundmotorik, men resultaten visar samtidigt att en betydande andel barn upplever svårigheter som riskerar att begränsa deras lust att delta i fysisk lek och idrott.

Grundläggande motoriska färdigheter:

22% har delvis eller ej god balans
 10% kan delvis eller inte använda händerna väl vid bygglek
 27% har svårigheter eller kan ej hoppa på ett ben
 47% kan ibland eller ej fanga en boll

Föräldrars engagemang i barns rörelse

När vuxna deltar i leken blir rörelse något roligt och naturligt i vardagen. Föräldrar är barnens viktigaste förebilder, och deras engagemang har stor betydelse för hur mycket och hur gärna barn rör på sig men vi ser tyvärr att vissa barn sällan får sällskap i rörelsen. Här finns en stor möjlighet: med små insatser kan fler barn få uppleva glädjen i att leka och vara aktiva – tillsammans med en vuxen.

Samtidigt visar undersökningen att:

Resultaten tyder på att motoriska utmaningar är vanligare än vad många föräldrar uppfattar. Svårigheter med koordination och finmotorik kan påverka barns självförtroende, vilja att delta i lek och i längden deras fysiska aktivitetsnivå.

Hur ofta är du som förälder aktiv tillsammans med ditt barn (cykla, spela boll, leka utomhus)?

Dagligen:

21%

Några gånger i veckan:

54%

Någon gång i månaden:

17%

Sällan eller aldrig:

7%

20%

undviker ibland eller ofta aktiviteter som kräver koordination

23%

blir ibland eller ofta frustrerade vid finmotoriska aktiviteter

8%

av föräldrarna uppger att de är oroliga för barnets motorik

Ledarledd sport och idrott

Organiserad idrott är för många barn en viktig källa till regelbunden rörelse, gemenskap och motorisk utveckling. Samtidigt visar resultaten att en stor andel barn står utanför det organiserade idrottsutbudet, vilket gör andra former av lek och vardagsrörelse extra betydelsefulla.

61% deltar i ledarledd sport eller idrott
39% deltar inte alls

Barns favoritaktiviteter

I denna flervalsfråga fick vi reda på barnens favoritaktiviteter. Barnen föredrar i första hand lek som innebär rörelse, särskilt utomhus. Samtidigt är digitala aktiviteter en stark konkurrent om tiden.

Utomhuslek:	69%
Inomhuslek:	63%
Lekland/simhall/parkourhall:	39%
Digitala aktiviteter:	47%
Sport/idrott:	34%

Hinder för mer rörelse i vardagen

När föräldrarna får ange vad som begränsar barnens möjlighet till mer fysisk aktivitet framträder flera återkommande faktorer:

Tidsbrist i familjen:	44%
Barnets ointresse:	18%
Skärmtid:	15%
Brist på lekplatser och ytor:	10%



Ett steg i rätt riktning, men inte tillräckligt

På Leo's anser vi att alla barn, även de yngsta, ska ha rätt till lek och rörelse från början i livet. Fritidskortet är ett viktigt initiativ som gör det möjligt för fler barn att delta i regelbundna aktiviteter inom idrott, kultur och friluftsliv.

I dag gäller kortet för barn från 7 års ålder, efter att regeringen nyligen sänkt gränsen med ett år. Det ser vi som ett steg i rätt riktning. Men det räcker inte. Rörelsevanor grundläggs tidigt. Barn behöver få möjlighet att leka, röra sig och utveckla sin motorik långt innan skolstart. Något som forskarna även nämner tidigare i rapporten. Motorik och rörelse måste grundläggas i tidig ålder.

Vår undersökning visar att föräldrarna håller med:

73% anser att Fritidskortet borde gälla även för yngre barn

80% tycker att organiserad idrott bör börja före 7 års ålder

Leo's kommer därför att fortsätta driva frågan. Fler barn ska få möjlighet att upptäcka glädjen i rörelse – tidigt i livet.

Det är inte bara roligt. Det är en investering i barns hälsa, motorik och framtida välmående.

**FRITIDS
KORTET**



**Visste
du att...**

Under ett besök
på Leo's tar ett
barn i genomsnitt
11 600 steg
eller motsvarande
3 900 steg
per timme?



Del 5:
Jämförelse med 2025

” Utvecklingen visar att problemen inte försvinner – de förändras

För att förstå utvecklingen över tid har årets resultat jämförts med Leo's Lek och Rörelserapport 2025.

Ökat: Barn leker mindre än föräldrar gjorde	40% → 45%
Minskat: Skärmtidens påverkan på lek	69% → 58%
Minskat: Oro för skärmtid	53% → 44%
Minskat: Oro över brist på rörelse	36% → 21%
Ökat: Ledarledd sport/idrott – andel som inte deltar	33% → 39%
Minskat: Motorikproblem	27% → 17%

Sammanfattning av utvecklingen

Oro för skärmtid och motorik har minskat något jämfört med förra året. Samtidigt deltar färre barn i organiserad idrott och barns totala rörelse fortsätter att minska med åldern.

Utvecklingen visar att problemen inte försvinner – de förändras. Mindre oro betyder inte nödvändigtvis bättre vanor. Tvärtom riskerar minskad fysisk aktivitet att normaliseras, trots att rörelse fortsatt är avgörande för barns hälsa, motorik och välbefinnande.



**Del 6:**

Framtidens rörelse – lek, teknik och möjligheter

” Utvecklingen visar att problemen inte försvinner – de förändras

På Leo's ser vi lek som något av det viktigaste som finns. Inte bara för att det är roligt, utan för att det stärker kroppen, väcker nyfikenhet och bygger trygghet hos barn. Rörelse är mer än aktivitet – det är glädje, mod och gemenskap. Det är att testa nytt, ramla ibland, skratta mycket och våga igen. Därför vill vi vara med och utveckla framtidens lek, så att fler barn får möjlighet att röra på sig på sitt eget sätt.

Lek och teknologi i balans

Skärmar och digitala upplevelser är redan en del av barns vardag. Vår ambition är att använda tekniken för att locka barn bort från stillasittandet och in i leken. Med digitala skattjakter, rörelseutmaningar och interaktiva spel kan tekniken bli en dörr in till spring i benen, pirr i magen och skratt tillsammans med andra.

Flexibla och inkluderande miljöer

Vi vill skapa miljöer där alla barn känner sig välkomna – oavsett personlighet, energinivå eller motoriska förutsättningar. Där det finns utrymme både för full fart i hinderbanan och för lugnare lek, fantasi och återhämtning. När barn får välja själva växer både självförtroendet och rörelseglädjen.

Barnen i förarsätet

De bästa lekarna uppstår ofta när barnen själva får bestämma. Därför vill vi ge dem mer utrymme att skapa egna banor, hitta på regler och starta sina egna små äventyr. När barn får ta initiativ blir rörelse inte något man “ska” göra – utan något man längtar efter.

Så kan vi tillsammans bidra till en mer aktiv generation:

Föräldrar

Ge leken mer plats i vardagen och hjälp till att hitta en sund balans mellan skärmar och rörelse. Små stunder av aktivitet gör stor skillnad.

Skolor och förskolor

Låt rörelse bli en självklar del av dagen, genom lekfull undervisning och miljöer som bjuder in till aktivitet, nyfikenhet och gemenskap.

Kommuner

Satsa på trygga, inspirerande och tillgängliga lekplatser och idrottsytor där alla barn kan röra på sig, oavsett bakgrund eller förutsättningar.

Beslutsfattare

Se till att barns rörelse får en självklar plats i samhällsplaneringen och låt Fritidskortet omfatta även yngre barn, så att rörelseglädjen kan börja tidigt.



Del 7:

Slutsatser – Tillsammans för en mer aktiv generation

” När föräldrar, pedagoger och andra runt barnet uppmuntrar till lek och rörelse, ökar både tryggheten och lusten att vara aktiv

Lek är barns sätt att utforska världen, bygga sin motorik, stärka sitt självförtroende och hitta sin plats bland andra. Det är där grunden läggs – för hälsa, lärande och gemenskap.

Årets undersökning visar att viljan att leka finns kvar, men att rörelsen minskar i takt med att barnen blir äldre och att skärmar tar större plats i vardagen. Forskningen bekräftar samtidigt hur avgörande tidig motorisk träning och daglig rörelse är – inte bara för kroppen, utan också för skolresultat, självkänsla och social utveckling.

Vi ser också hur stor skillnad vuxna kan göra. När föräldrar, pedagoger och andra runt barnet uppmuntrar till lek och rörelse, ökar både tryggheten och lusten att vara aktiv. Barn behöver inte perfekta förutsättningar – de behöver möjligheter, förebilder och uppmuntran.

Initiativ som Fritidskortet är ett viktigt steg mot mer jämlika förutsättningar, men för att få verklig effekt behöver stödet nå fler och börja tidigare i livet.

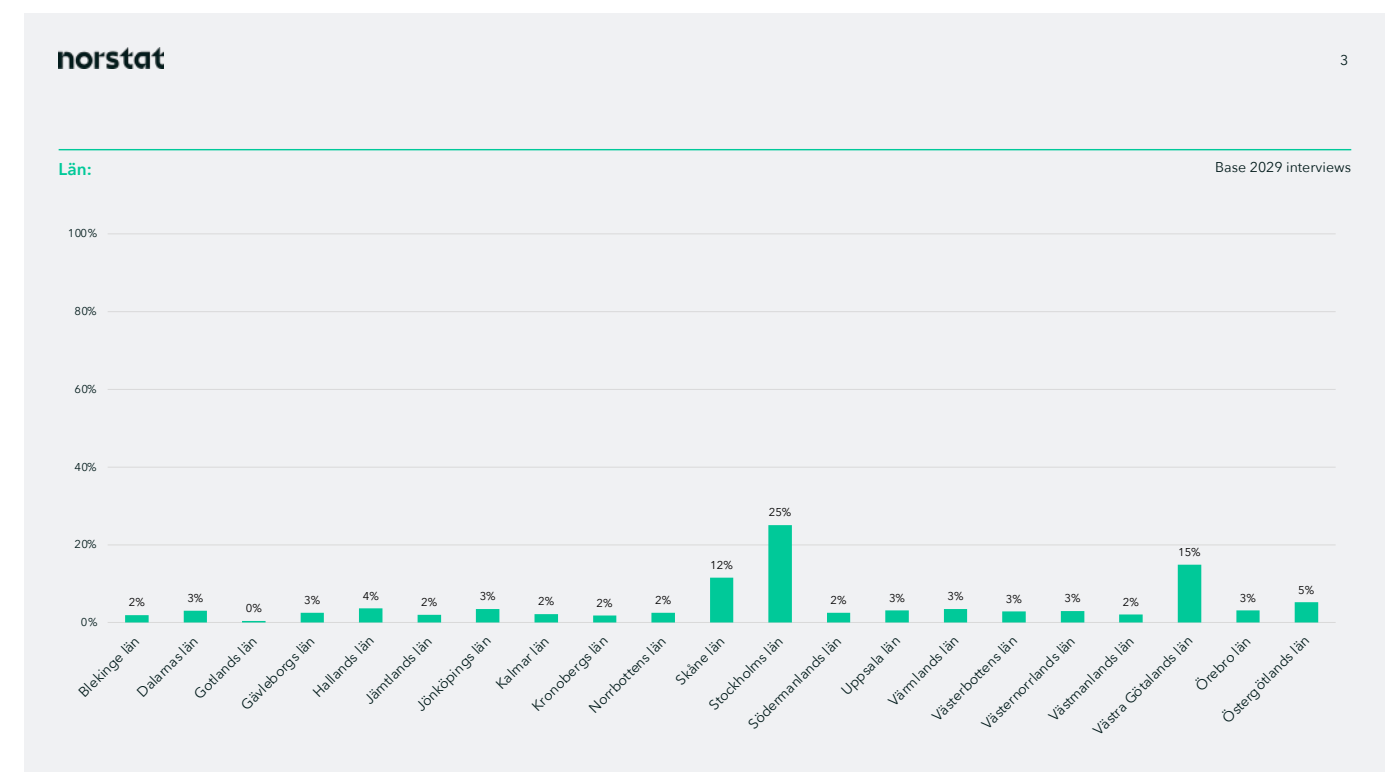
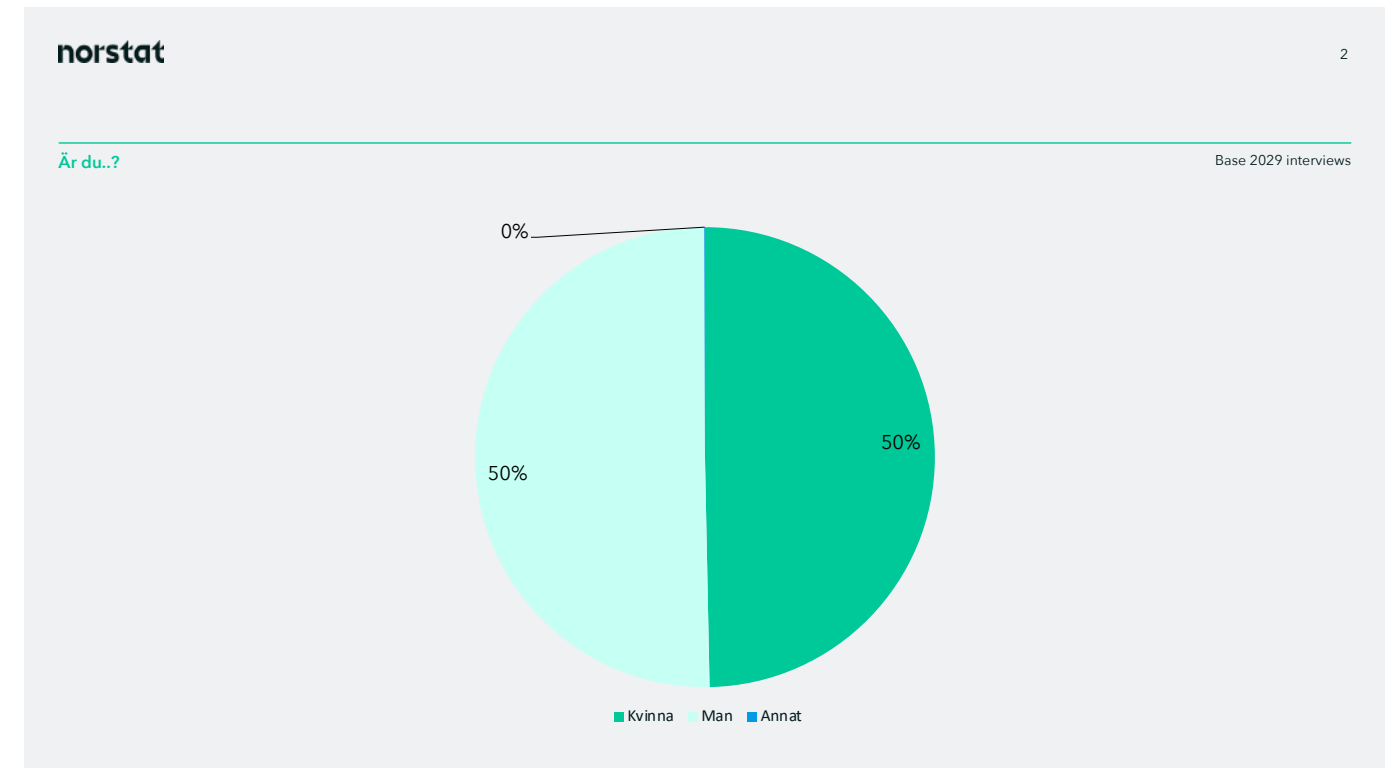
På Leo's vill vi vara mer än en plats för lek. Vi vill vara en del av lösningen – genom miljöer som väcker rörelseglädje, stärker motoriken och ger barn mod att prova, misslyckas, skratta och försöka igen.

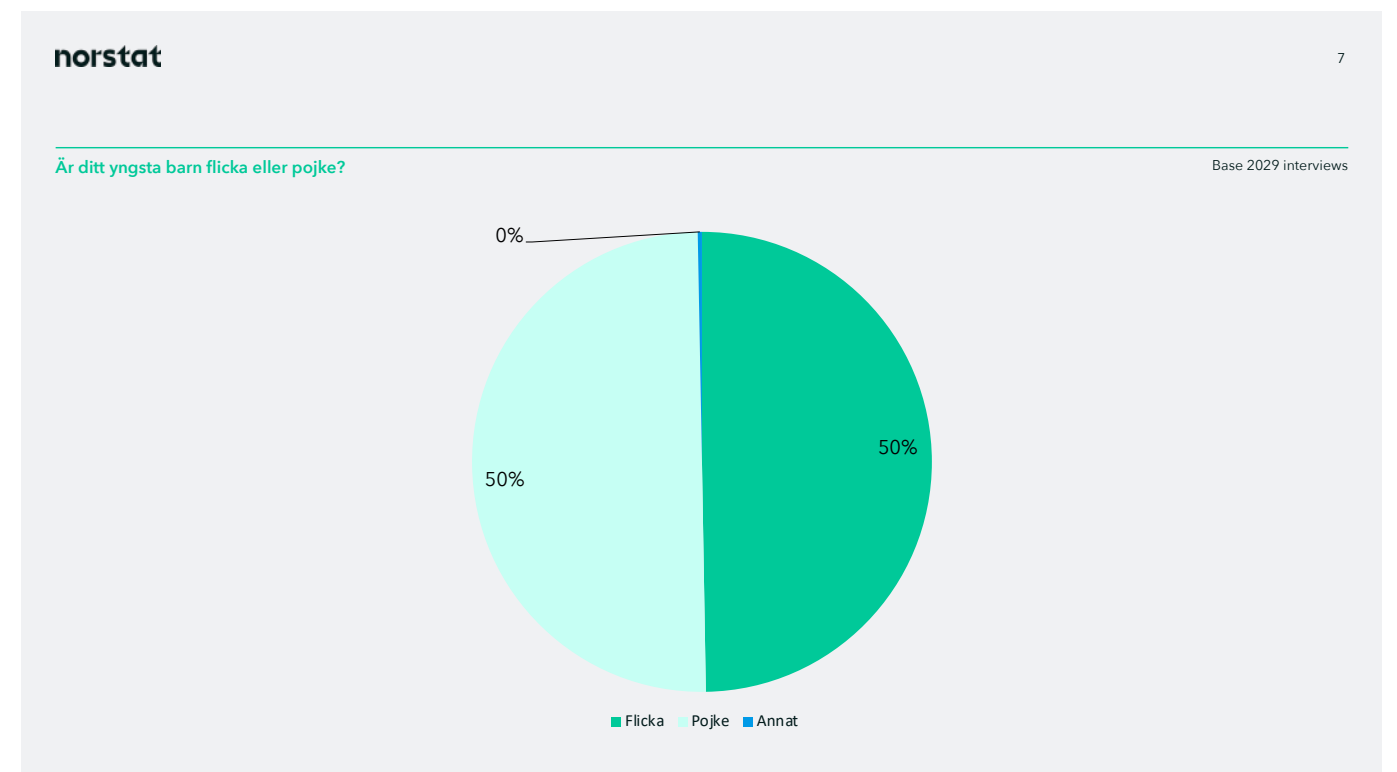
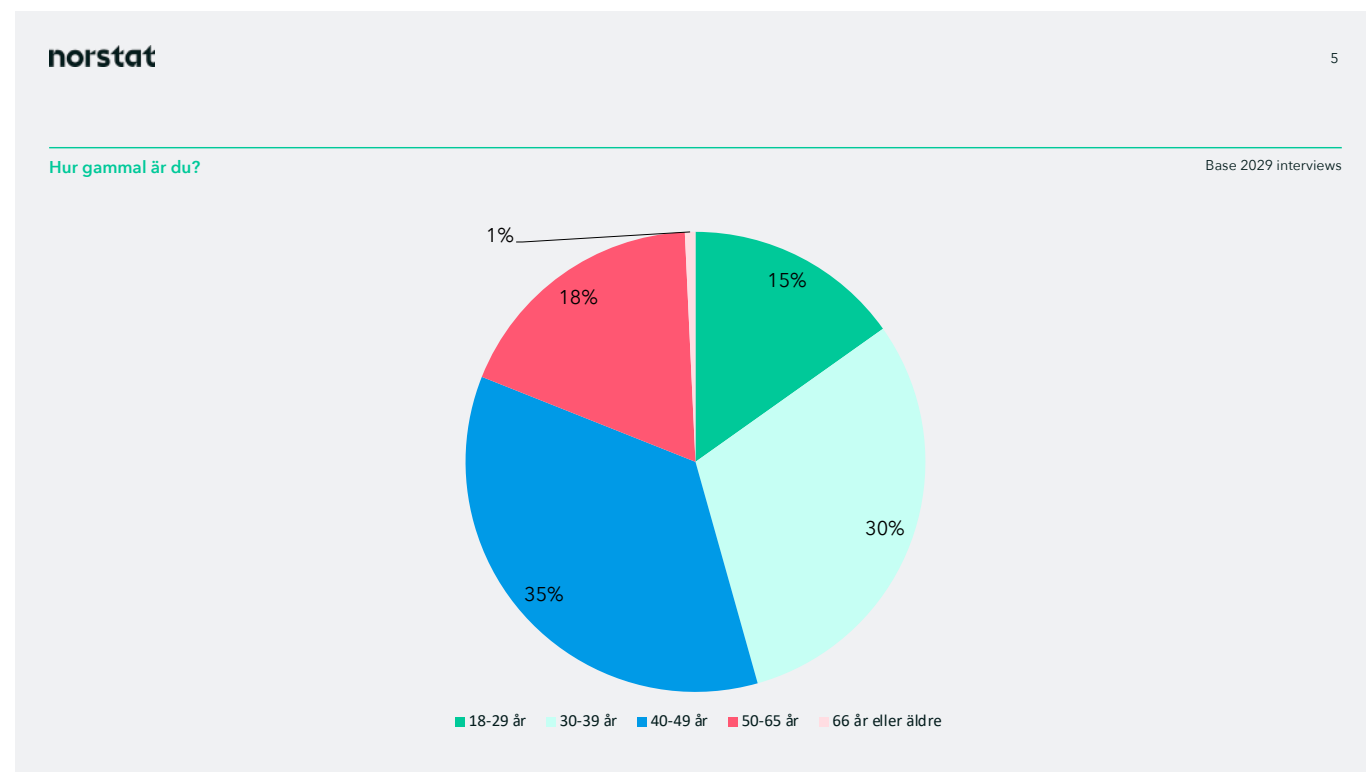
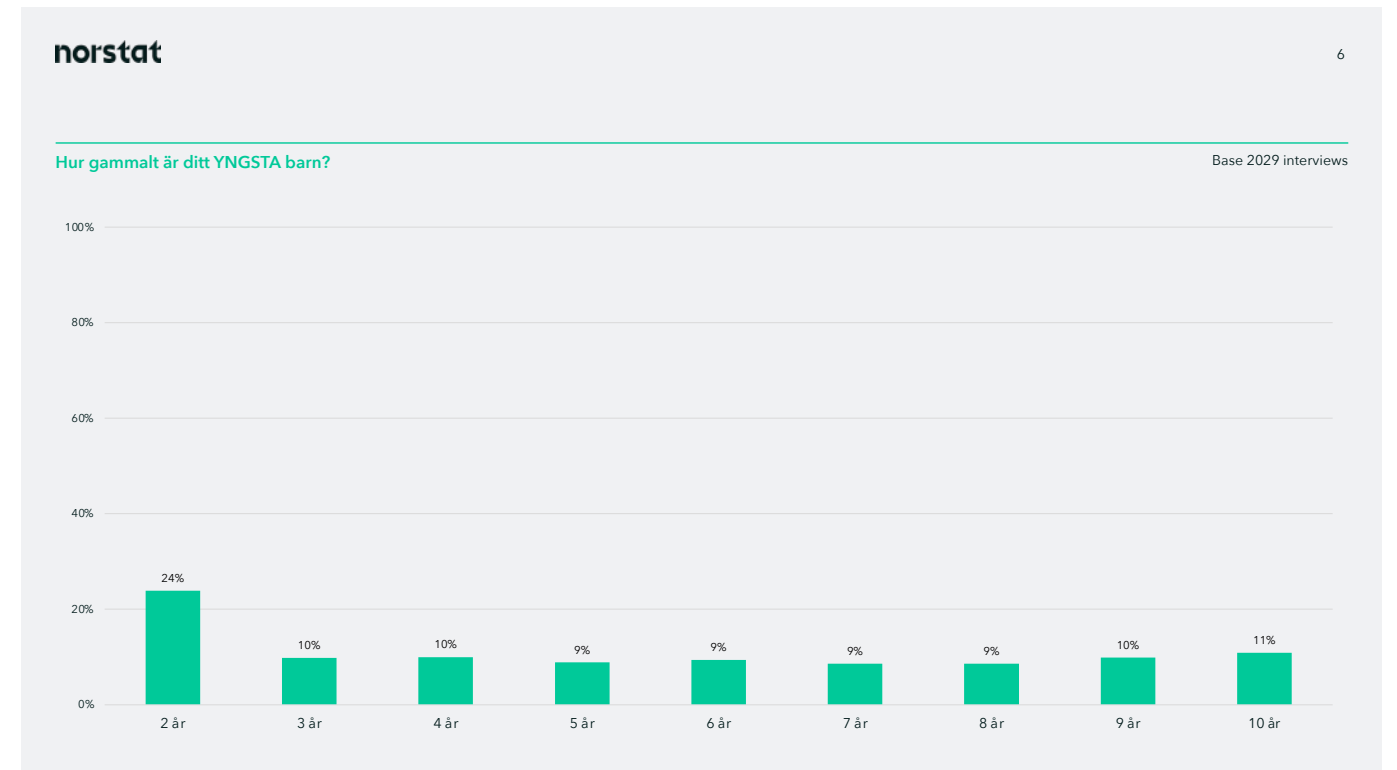
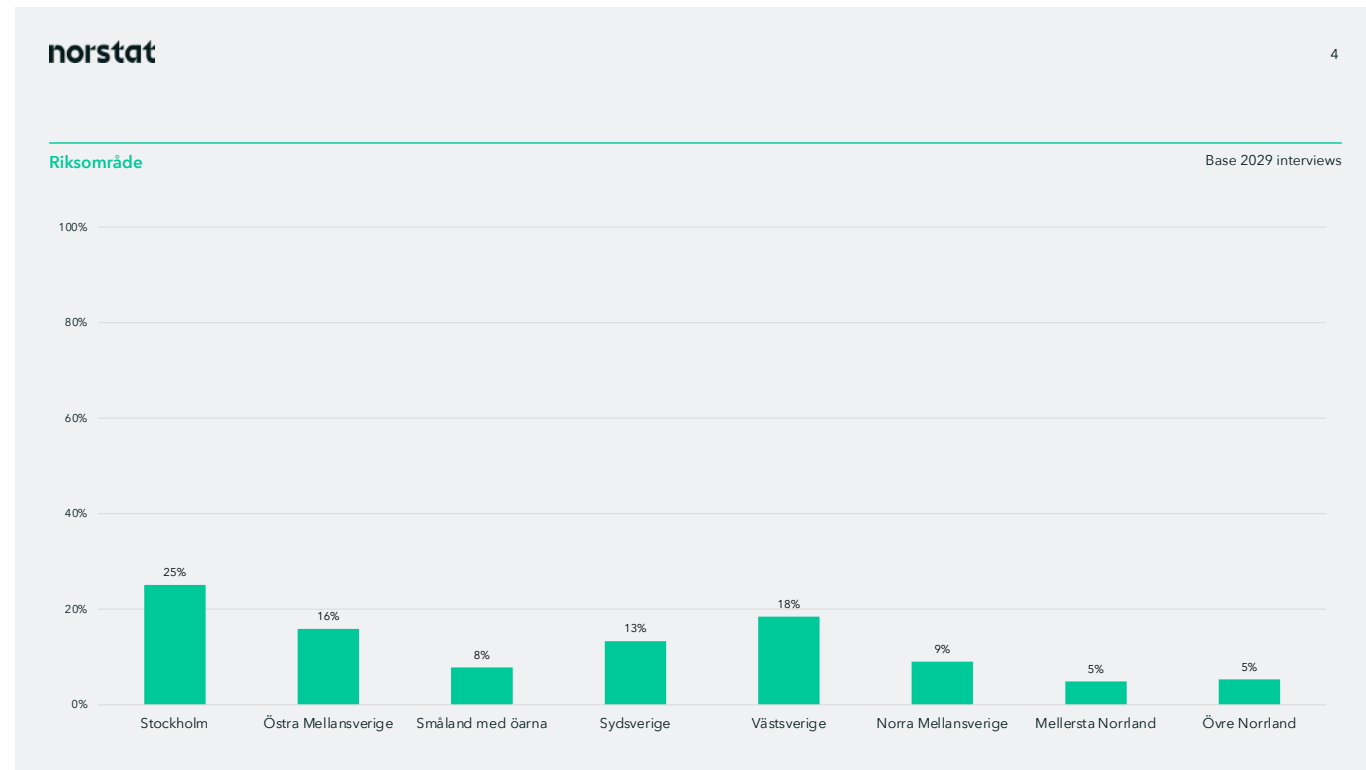
Först när hemmet, skolan, samhället och aktörer som vi drar åt samma håll kan lek och rörelse bli en självklar del av varje barns vardag.

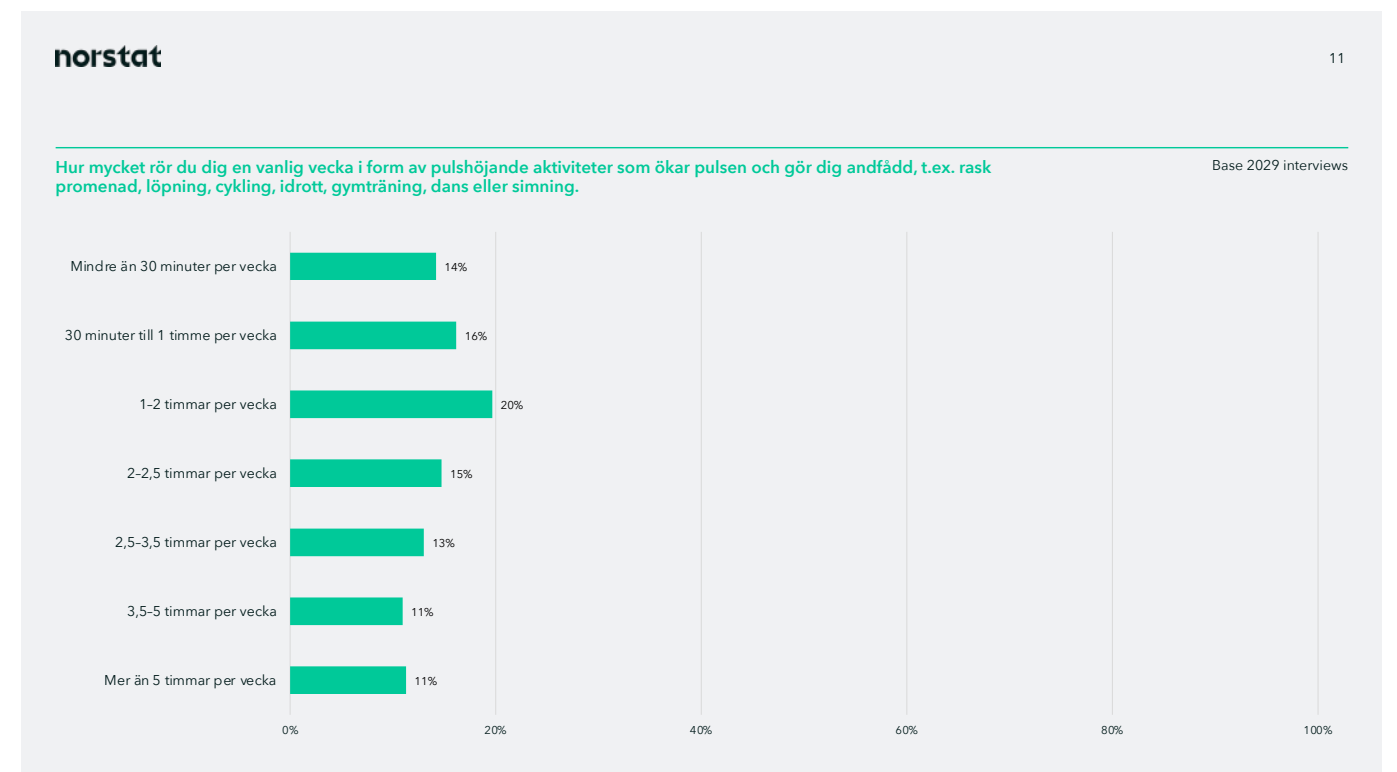
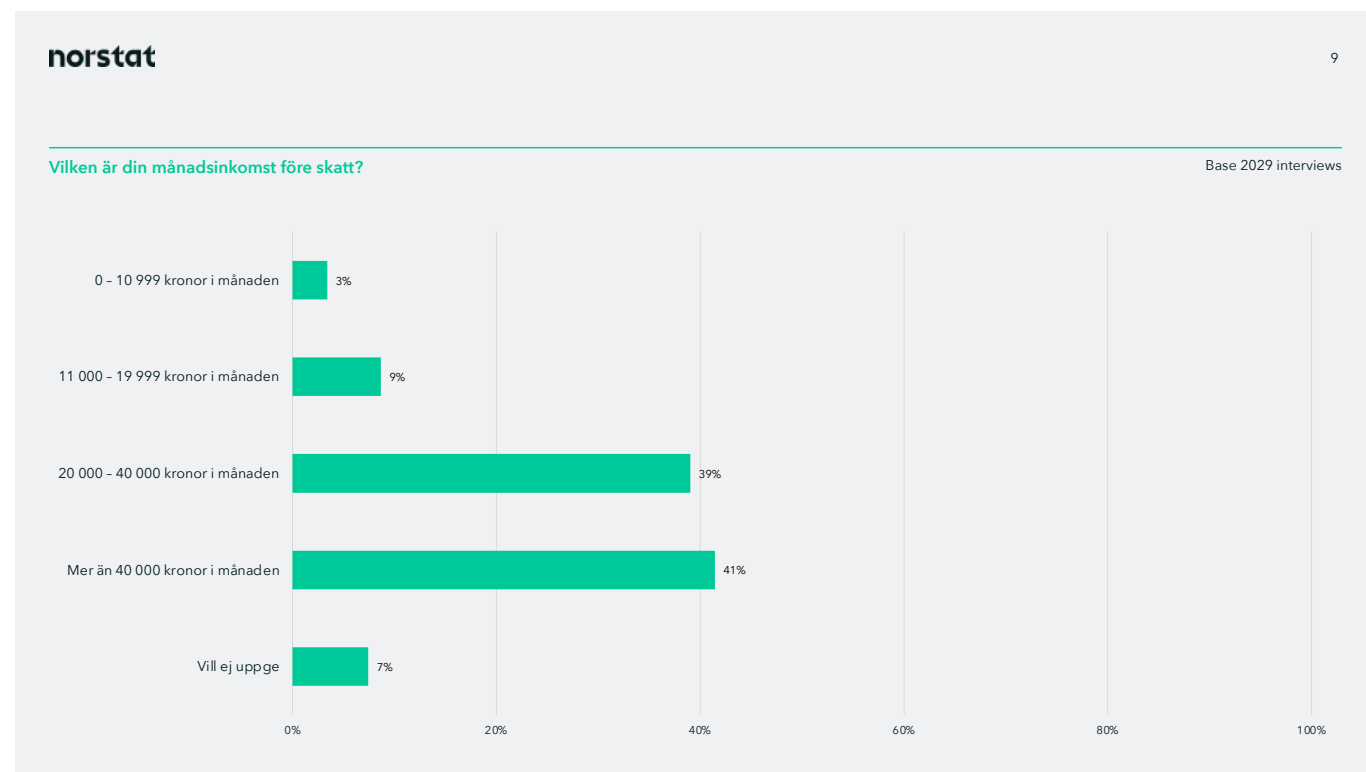
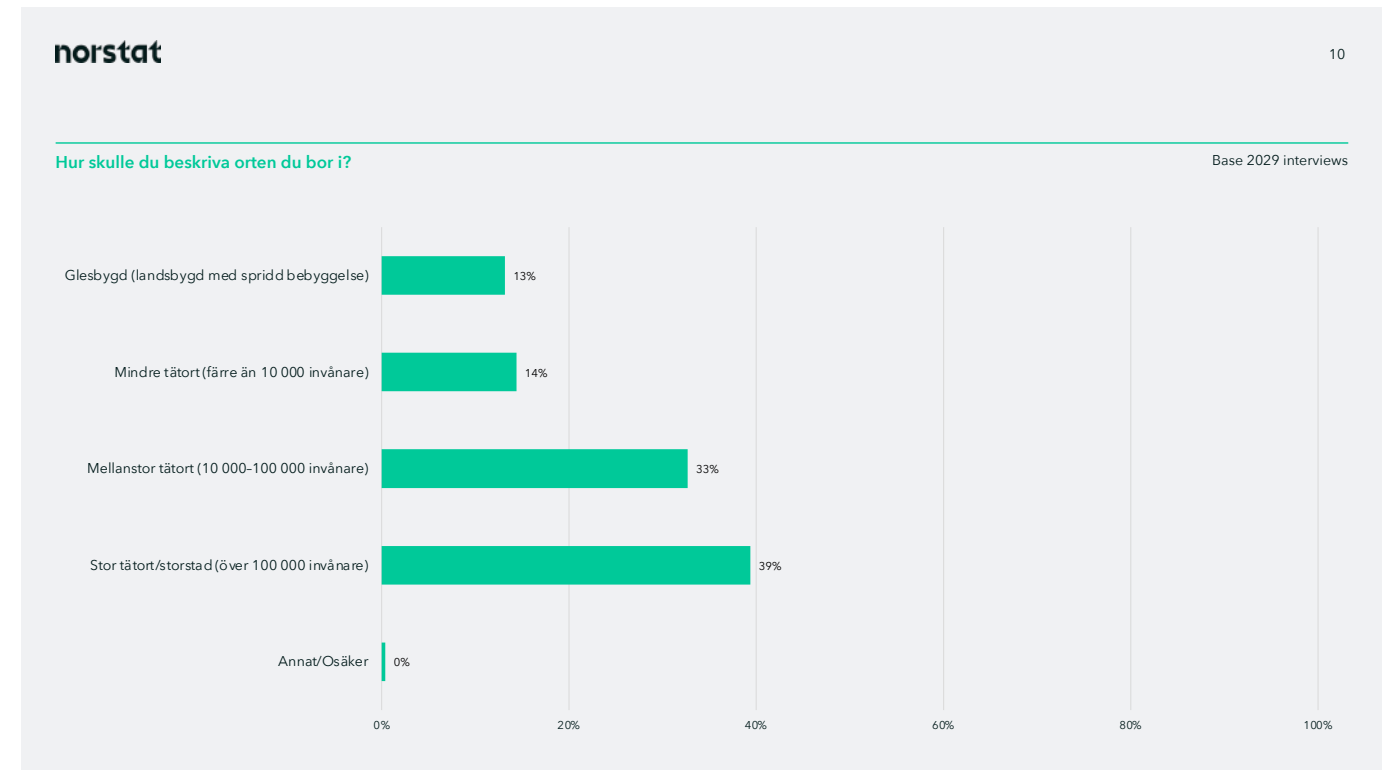
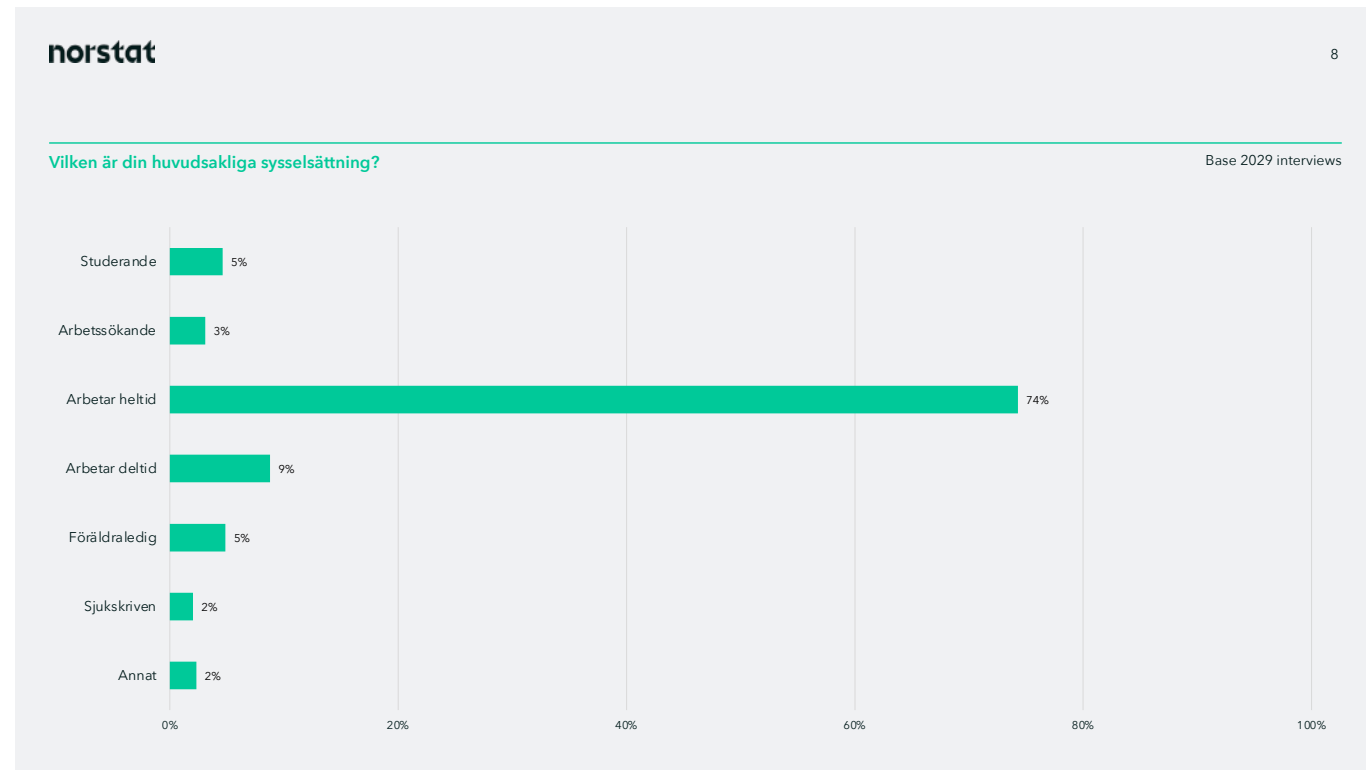
Vår övertygelse är enkel:

Varje barn förtjänar chansen att springa, klättra, leka och upptäcka världen med hela kroppen. Varje dag. Låt oss skapa den möjligheten – tillsammans.

DATAINSAMLING OCH METOD

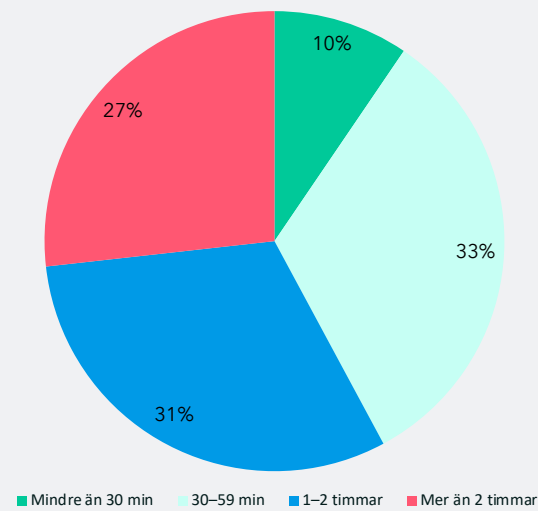






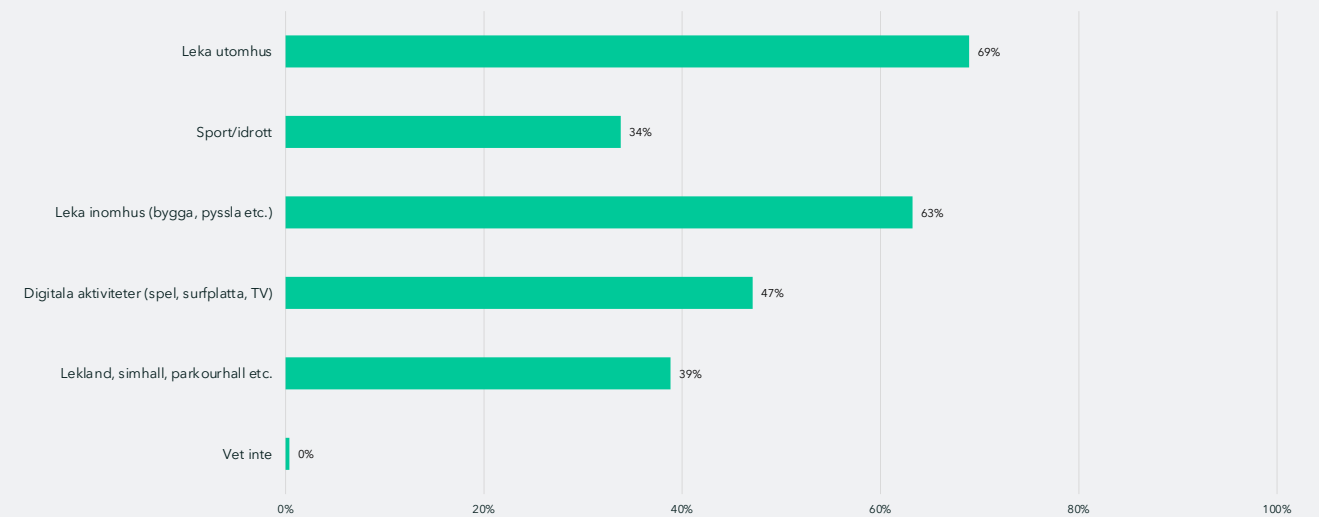
Hur mycket rör sig ditt barn en vanlig dag utanför skola/förskola? (För barn 2-5 år kan det handla om lek, aktiv transport, utvistelse och utforskande av olika miljöer. För barn mellan 6-10 handla det om att vara fysiskt aktiva på en måttlig till hög intensitet som ger ökad puls och andning).

Base 2029 interviews



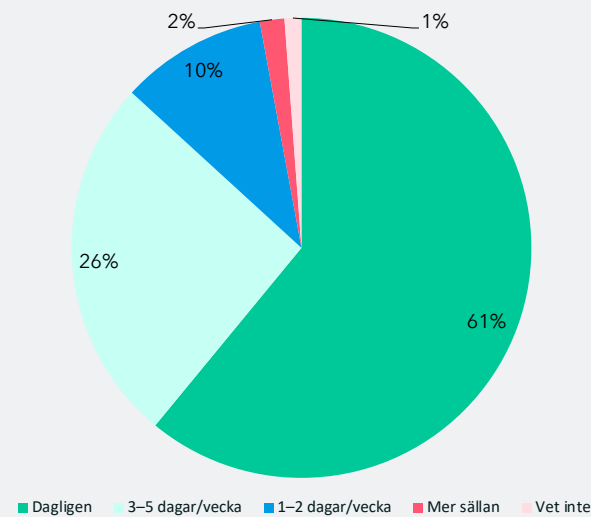
Vilken typ av aktivitet gör ditt barn helst? (flera svar möjliga)

Base 2029 interviews



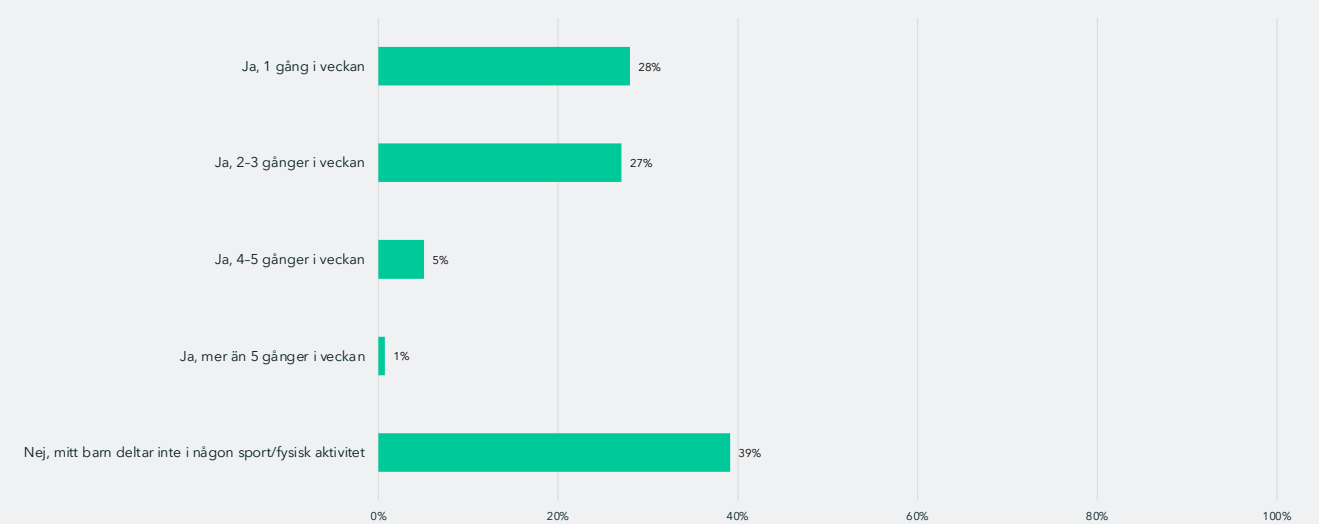
Hur ofta leker ditt barn fysiskt (springer, hoppar, klättrar etc.) under en vanlig vecka?

Base 2029 interviews



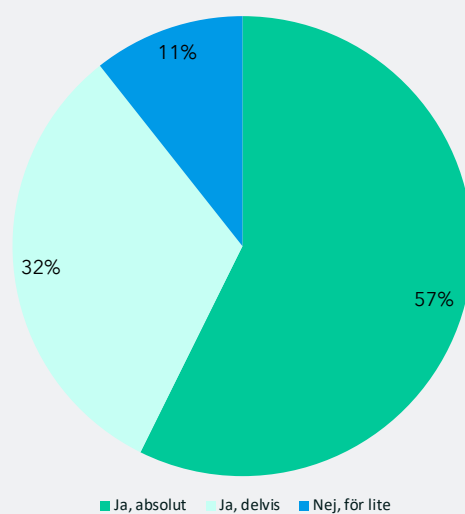
Utövar ditt barn någon ledarledd sport/fysisk aktivitet?

Base 2029 interviews



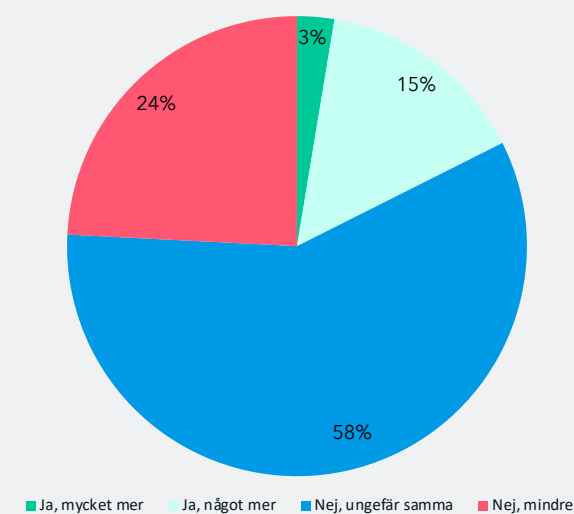
Upplever du att ditt barn får tillräckligt med fysisk aktivitet i vardagen?

Base 2029 interviews



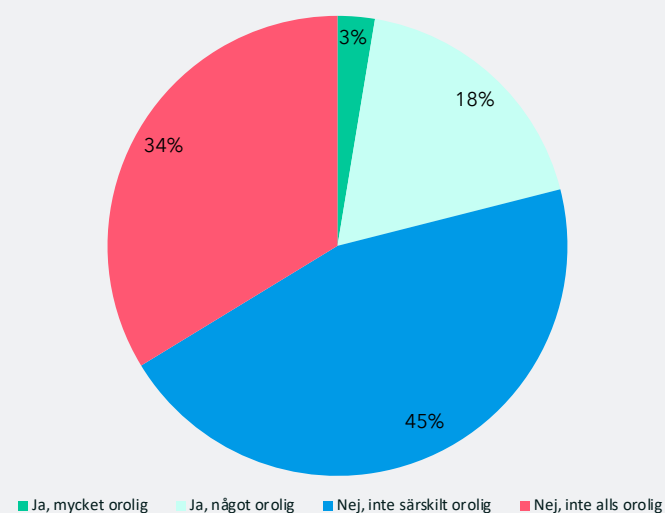
Tycker du att ditt barn är mer stillasittande nu jämfört med för ett år sedan?

Base 2029 interviews



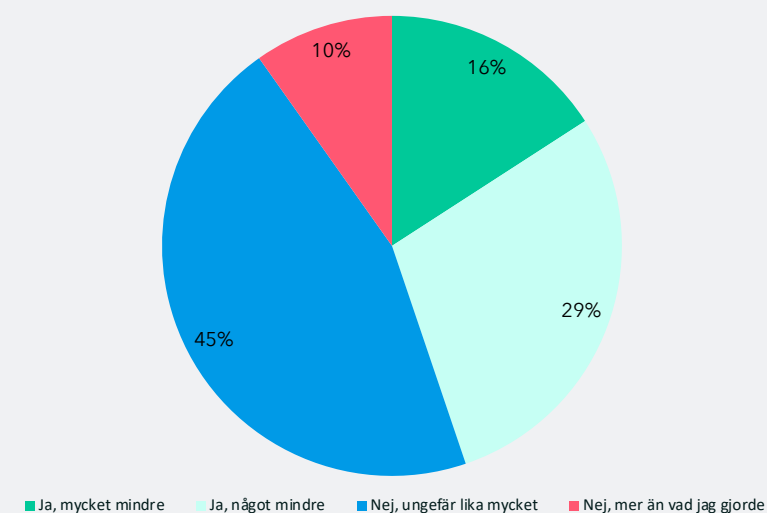
Är du orolig för att ditt barn rör på sig för lite?

Base 2029 interviews



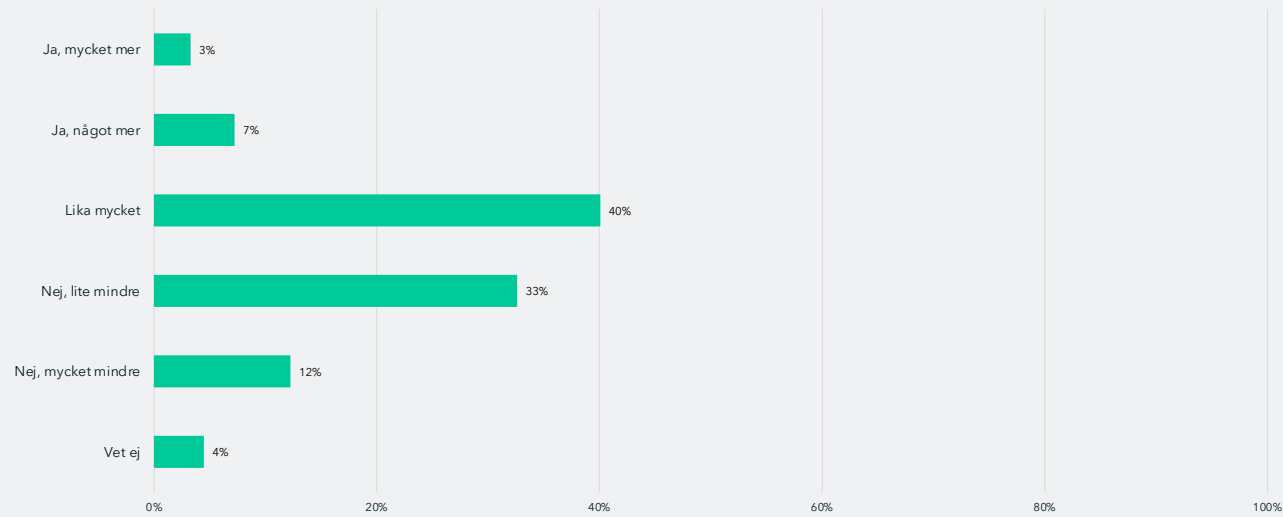
Upplever du att ditt barn rör sig mindre än vad du gjorde när du var i samma ålder?

Base 2029 interviews



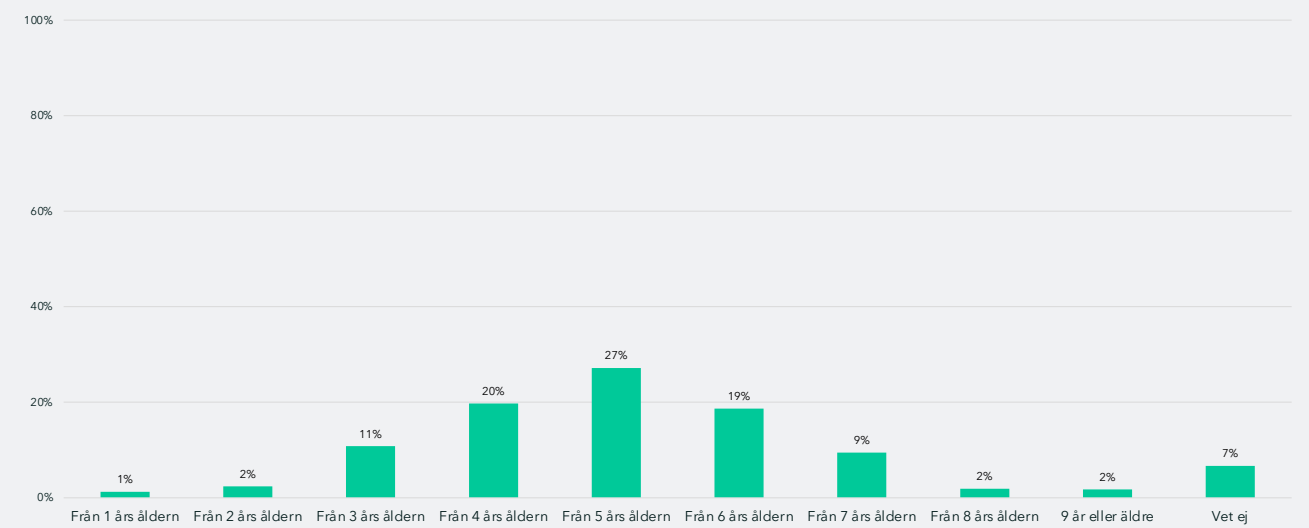
Upplever du att ditt barn leker i samma utsträckning som du gjorde när du var liten?

Base 2029 interviews



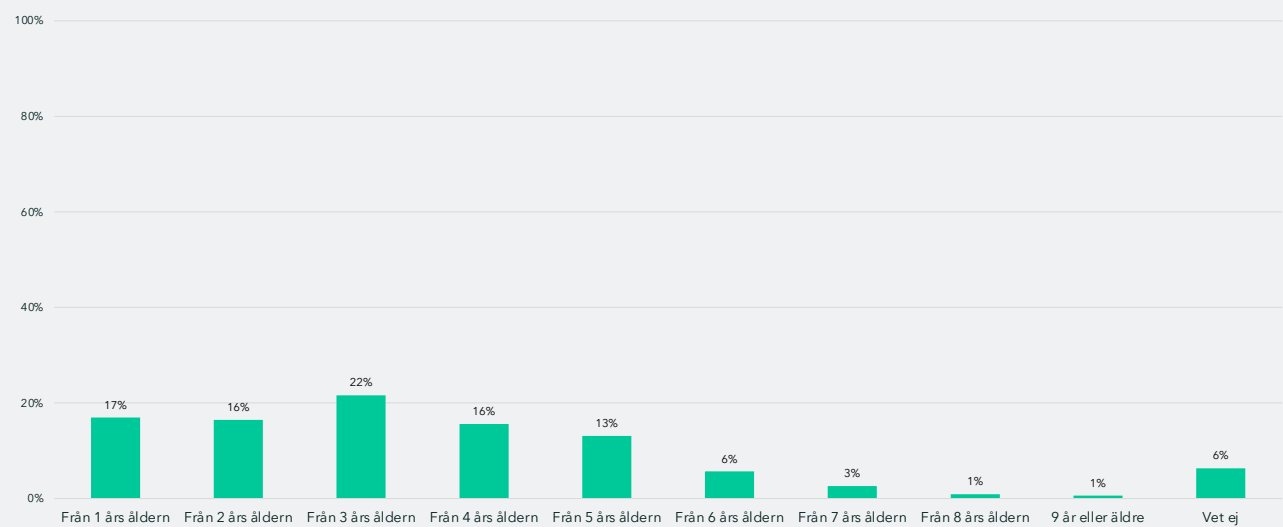
När tycker du att barn bör börja med organiserad idrott (t.ex. fotboll, gymnastik, simning)?

Base 2029 interviews



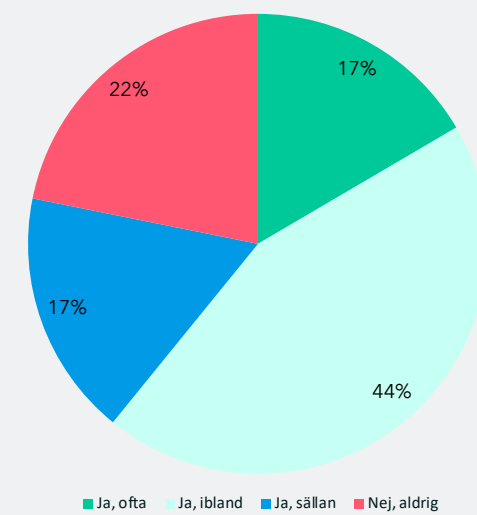
När tycker du att barn bör börja med regelbunden fysisk aktivitet/lek med rörelse (t.ex. springa, hoppa, klättra, dansa)?

Base 2029 interviews



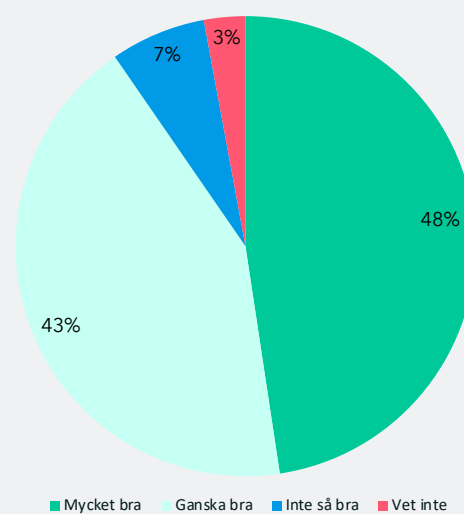
Övar du och ditt barn på motoriska övningar tillsammans? (T.ex. barnets rörelseförmåga, balans och koordination)

Base 2029 interviews



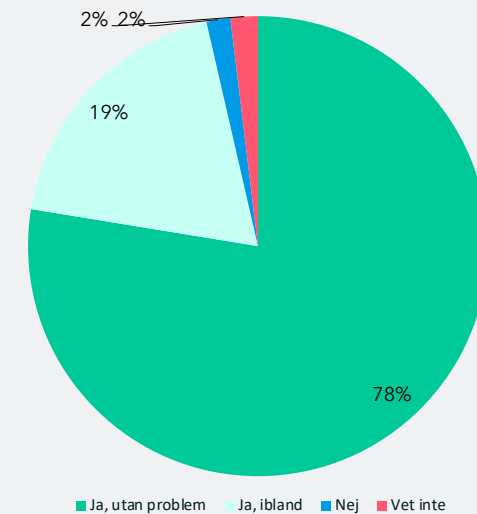
Hur bra tycker du ditt barn är på att springa i förhållande till sin ålder?

Base 2029 interviews



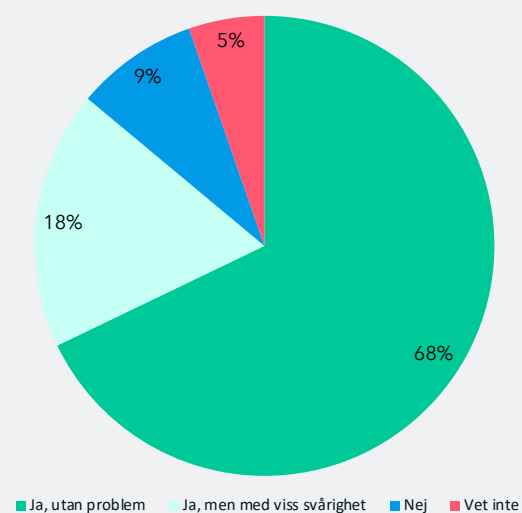
Klarar ditt barn att kasta en boll mot ett mål eller till en kompis?

Base 2029 interviews



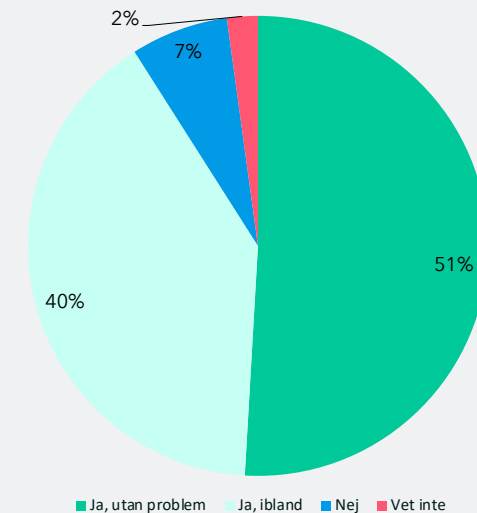
Klarar ditt barn att hoppa på ett ben?

Base 2029 interviews



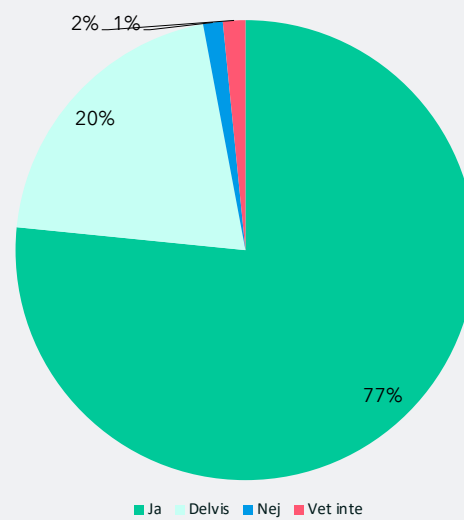
Klarar ditt barn att fånga en boll?

Base 2029 interviews



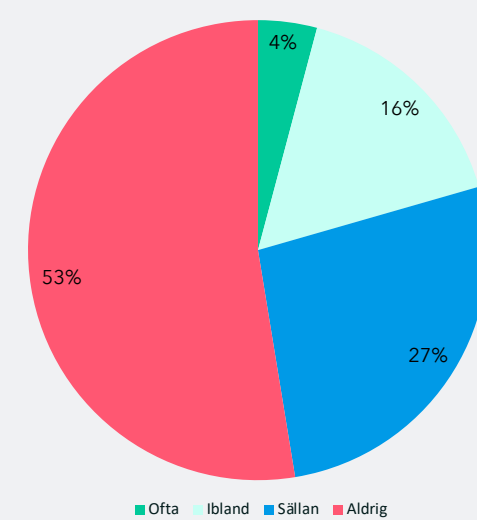
Tycker du att ditt barn har bra balans?

Base 2029 interviews



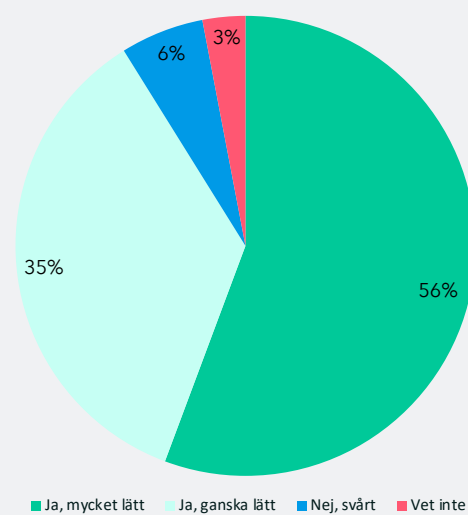
Märker du att ditt barn undviker fysiska aktiviteter som kräver koordinations (t.ex. bollspel, hoppa hopprep)?

Base 2029 interviews



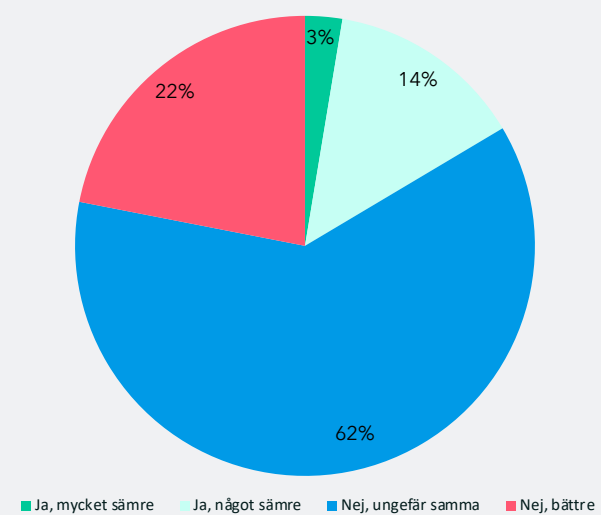
Har ditt barn lätt att klättra (lekställning, klättervägg etc.)?

Base 2029 interviews



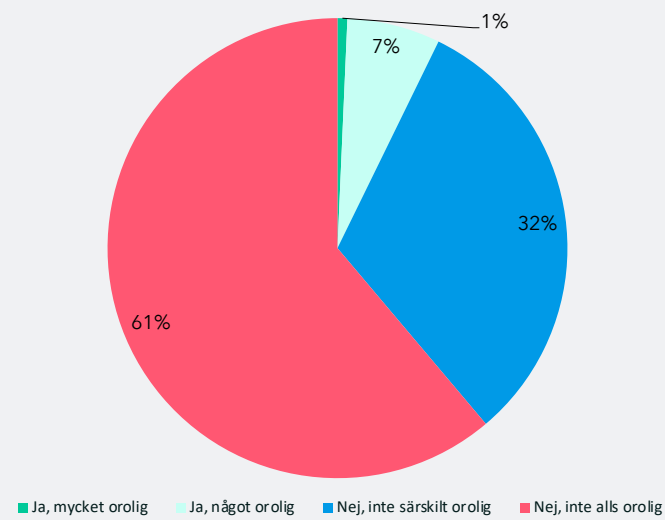
Upplever du att ditt barn har sämre grovmotorik än vad du hade i samma ålder? (Exempelvis kullerbytta, stå på ett ben, kasta en boll)

Base 2029 interviews



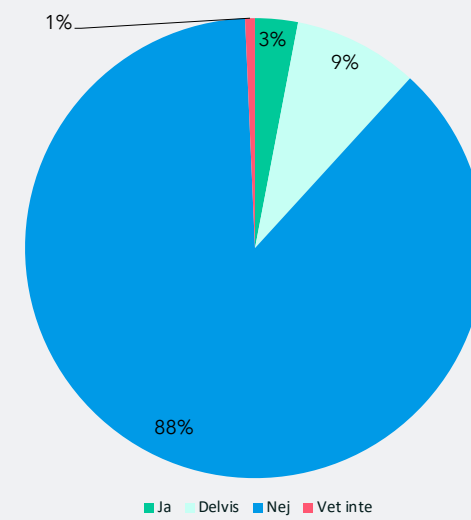
Är du orolig över ditt barns motoriska utveckling?

Base 2029 interviews



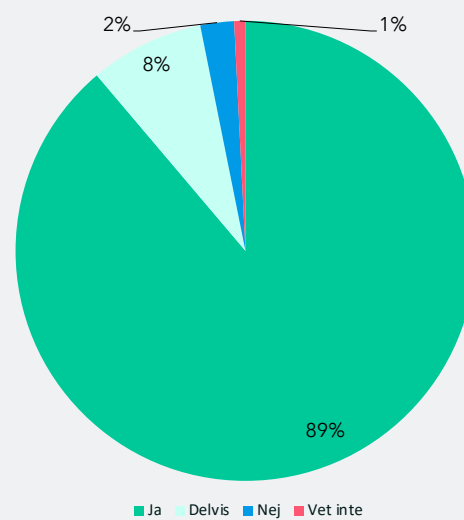
Har ditt barn svårt för att hålla i pennor, kriter eller bestick?

Base 2029 interviews



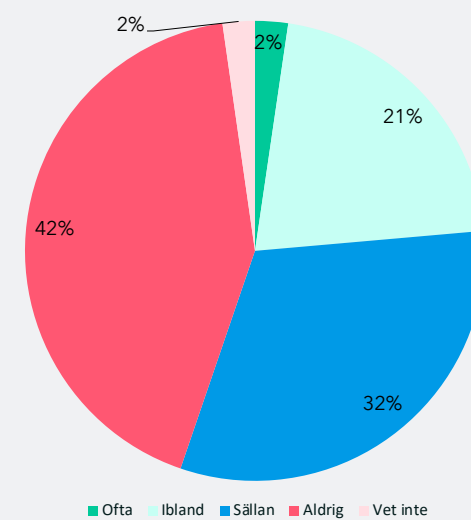
Tycker du att ditt barn har lätt att använda händerna i lekar (bygga med klossar, lego etc.)?

Base 2029 interviews



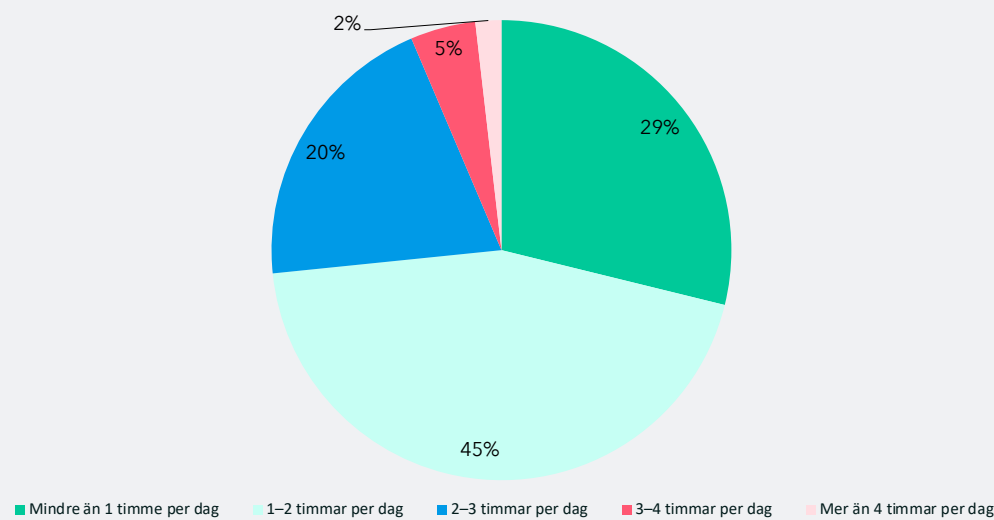
Märker du att ditt barn blir frustrerat vid aktiviteter som kräver finmotorik? (till exempel rita, klippa med sax, knäppa knappar eller bygga med klossar)

Base 2029 interviews



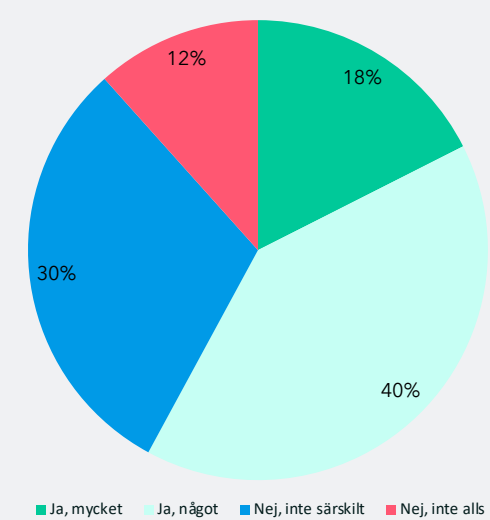
Hur mycket använder ditt barn en skärm, exempelvis Mobil/Ipad/Tv/Data?

Base 2029 interviews



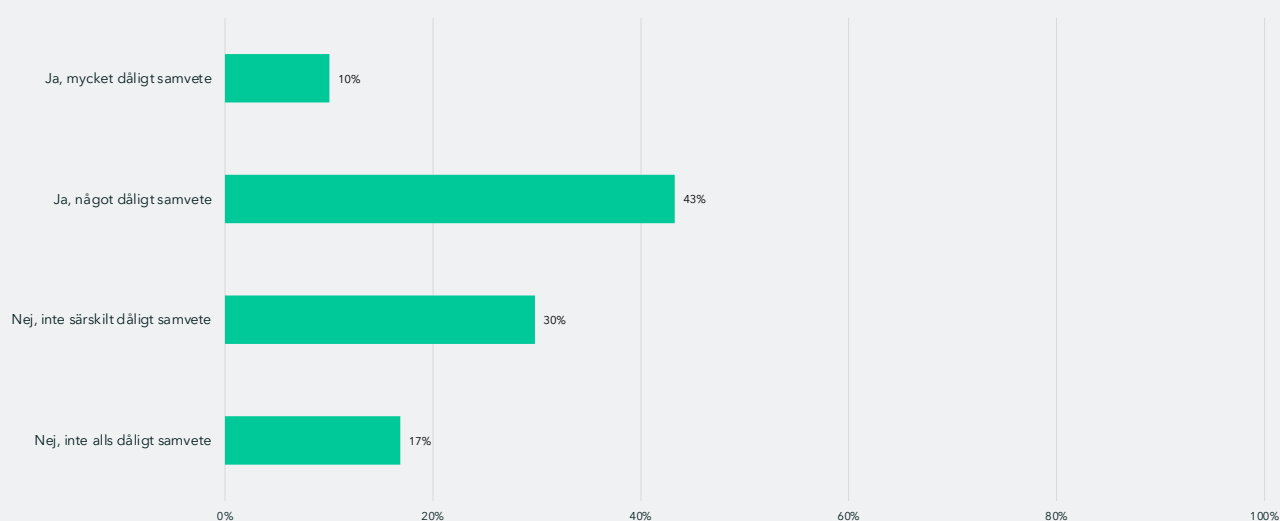
Upplever du att tid framför en skärm försämrar ditt barns vilja till fysisk lek/rörelse?

Base 2029 interviews



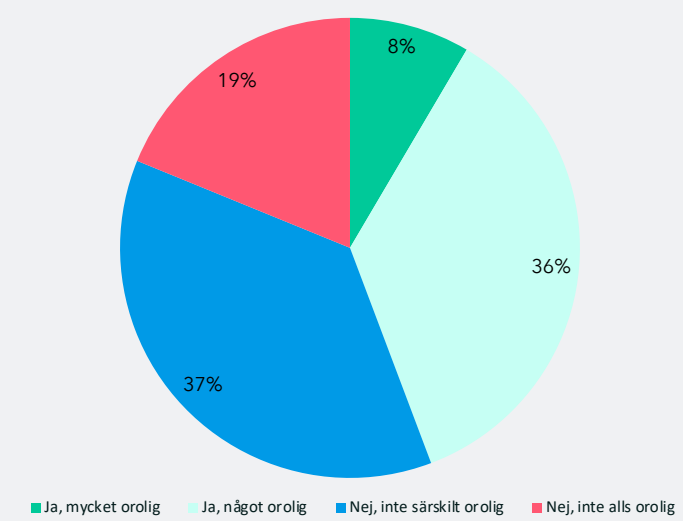
Har du dåligt samvete för att ditt barn ägnar mycket tid framför en skärm?

Base 2029 interviews



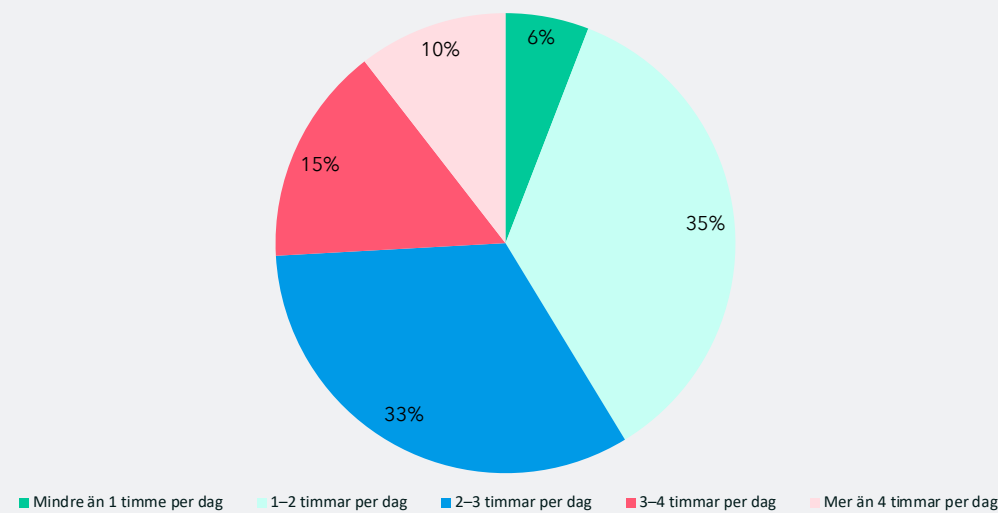
Är du orolig över att ditt barn sitter för mycket vid en skärm?

Base 2029 interviews



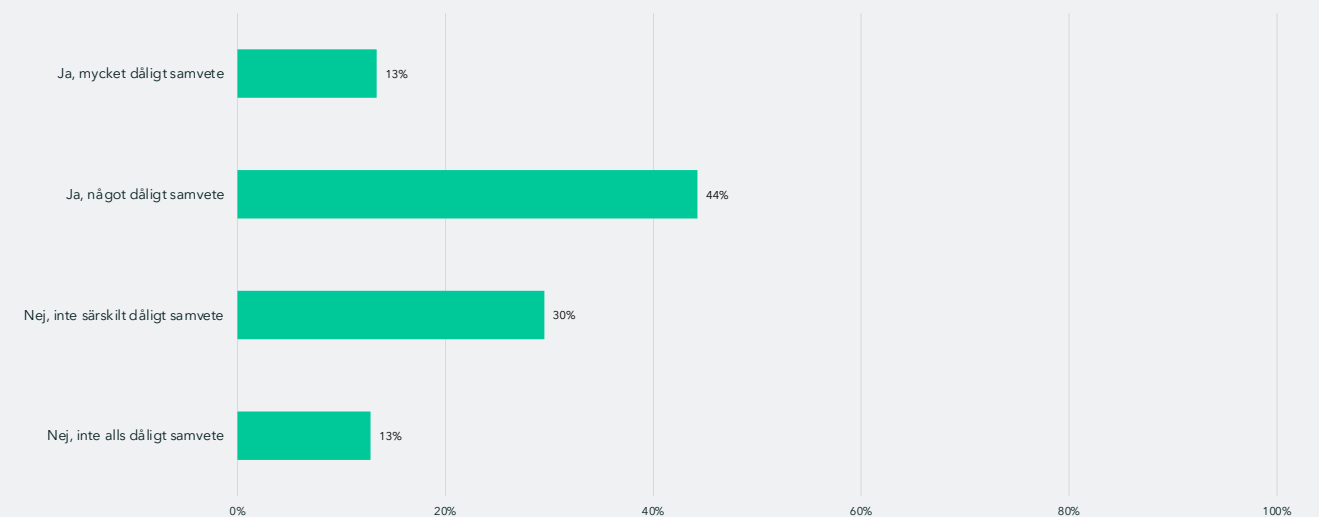
Hur mycket använder DU en skärm, exempelvis Mobil/Ipad/Tv/Data? (Utanför arbetstid)

Base 2029 interviews



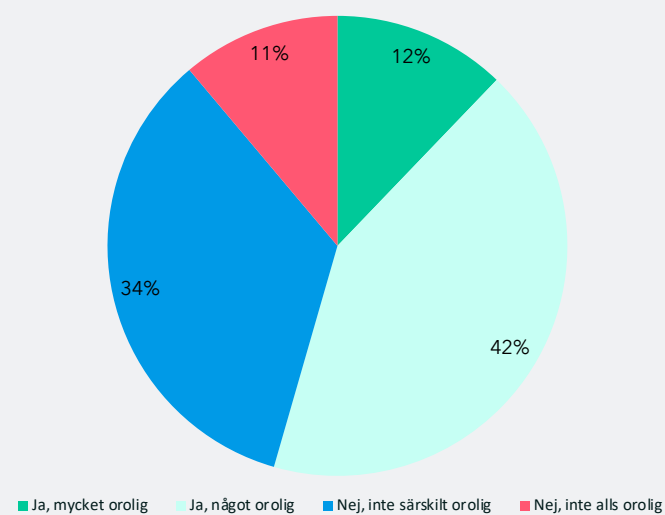
Har du dåligt samvete för att DU ägnar mycket tid framför en skärm?

Base 2029 interviews



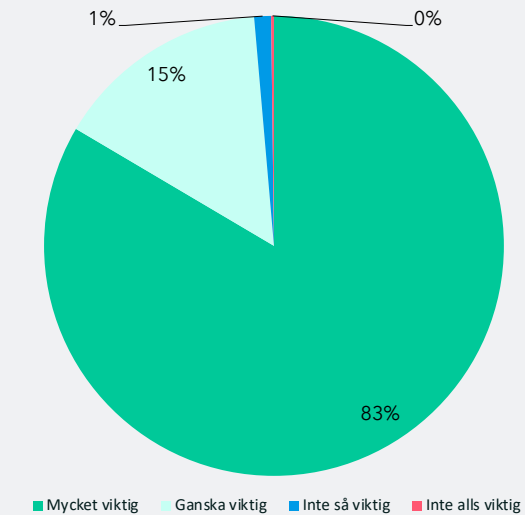
Är du orolig över att DU sitter för mycket vid en skärm?

Base 2029 interviews



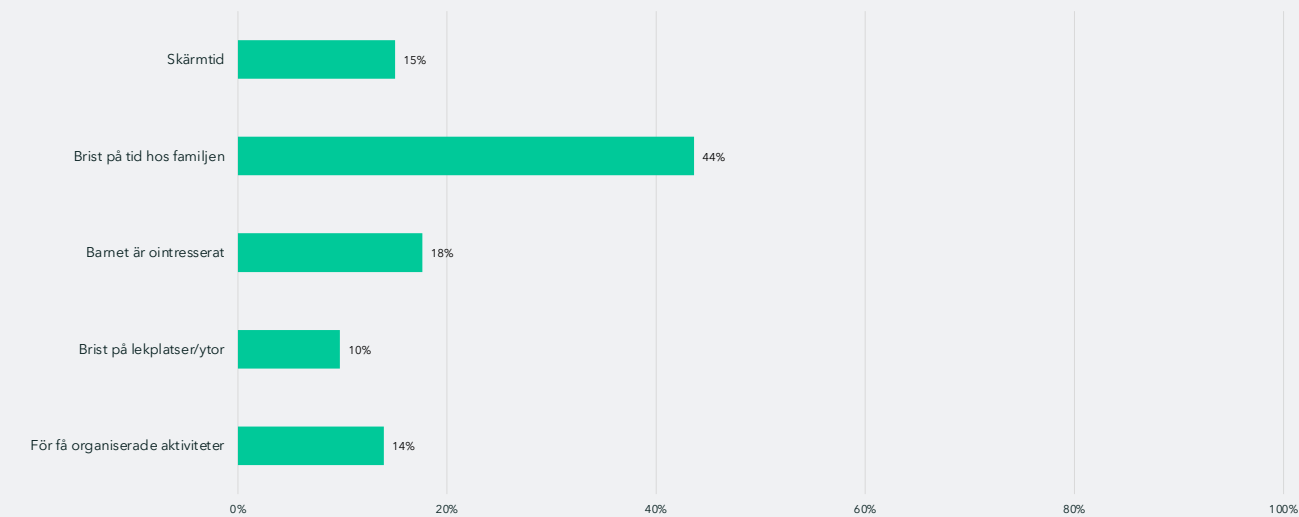
Hur viktig tycker du att fysisk aktivitet är för barns hälsa och utveckling?

Base 2029 interviews



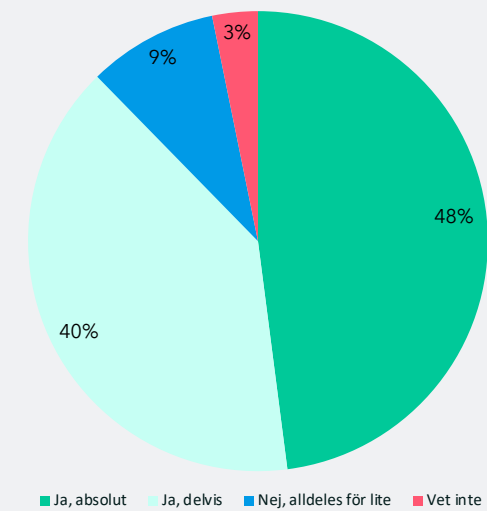
Vad är det största hindret för att ditt barn ska röra sig mer?

Base 2029 interviews



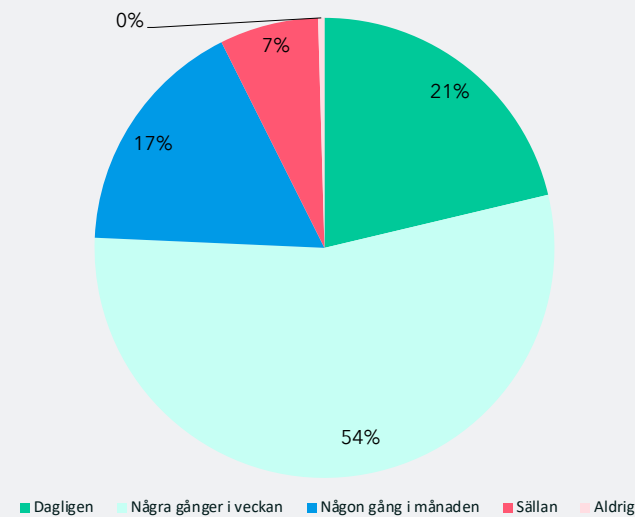
Tycker du att förskola/skola bidrar tillräckligt mycket med rörelse och motorisk träning?

Base 2029 interviews



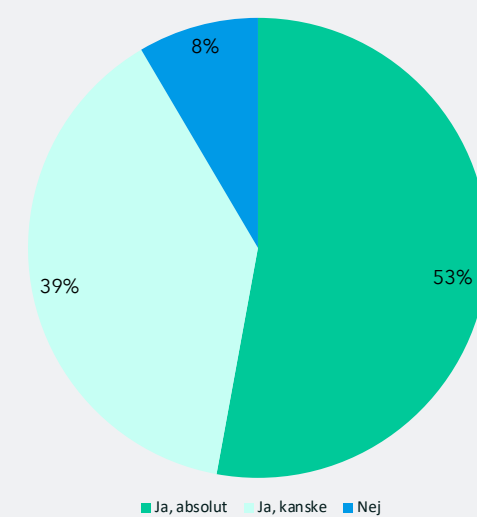
Hur ofta är du som förälder aktiv tillsammans med ditt barn (cykla, spela boll, leka utomhus)?

Base 2029 interviews



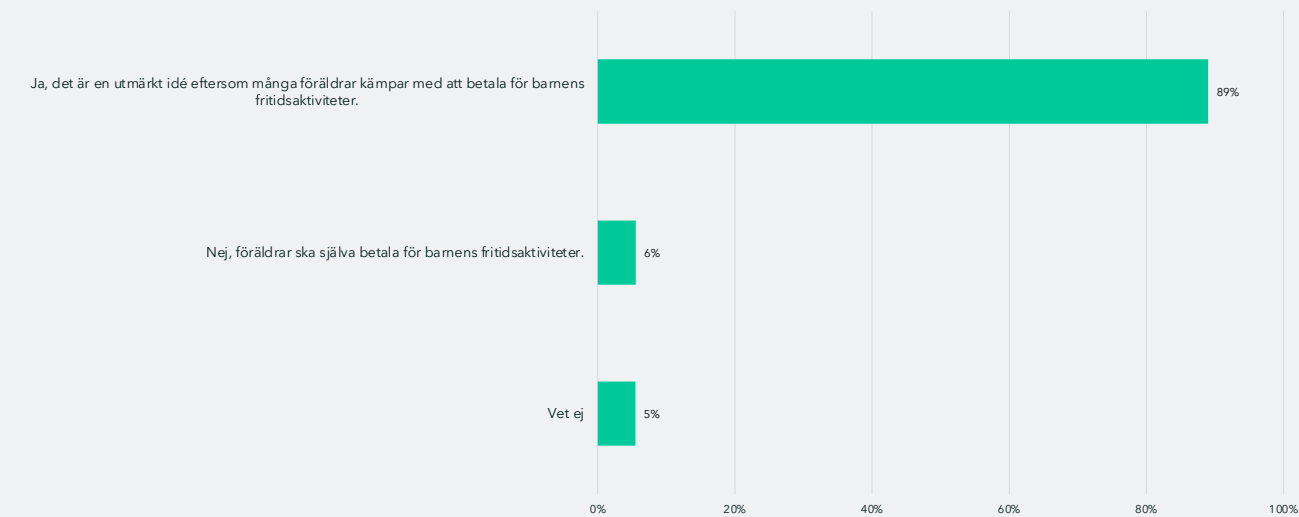
Skulle du vilja att ditt barn hade fler möjligheter till lek och rörelse i vardagen?

Base 2029 interviews



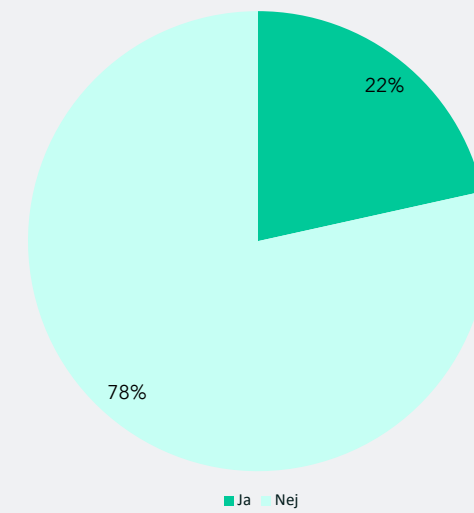
Politikerna har inför ett fritidskort som ska ge barn mellan 8 och 16 år bättre tillgång till idrott, kultur, friluftsliv och föreningsaktiviteter. Kortet har ett belopp som kan användas för att betala för dessa aktiviteter. Anser du att fritidskortet är en bra idé?

Base 2029 interviews



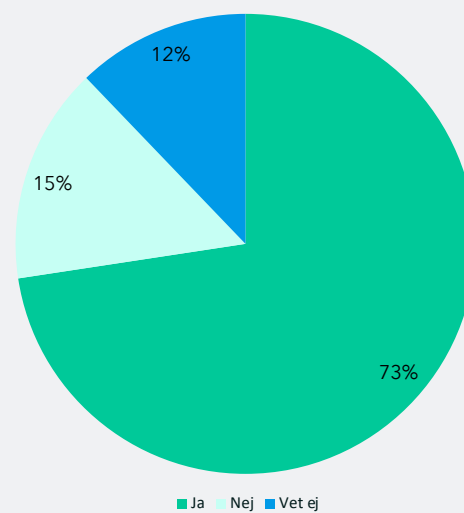
Har du använt Fritidskortet för ditt/dina barns fritidsaktiviteter?

Base 2029 interviews



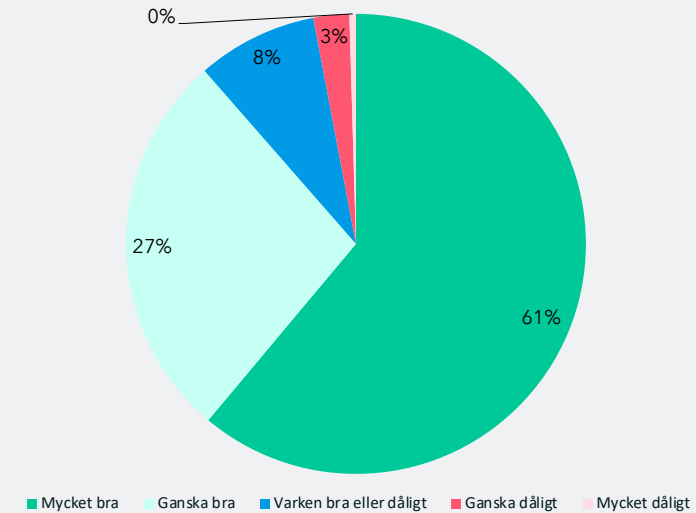
Idag gäller fritidskortet endast för barn mellan 8-16 år. Tycker du att det borde gälla även för yngre barn, så att även de får möjlighet att delta i aktiviteter?

Base 2029 interviews



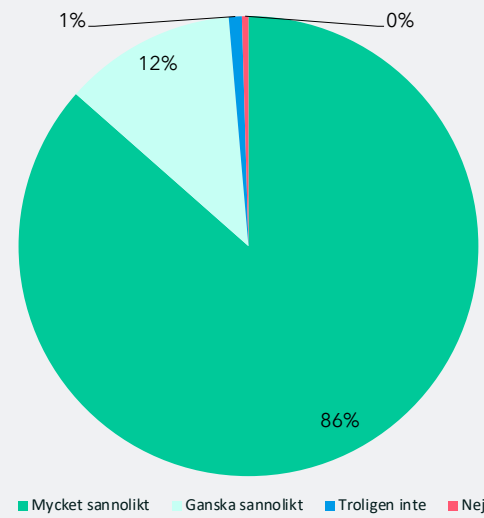
Du sa att du har använt Fritidskortet - hur upplever du det hittills?

Base 437 interviews



Hur sannolikt är det att du kommer fortsätta använda Fritidskortet framöver?

Base 437 interviews



Källor

Leo's Lek och Rörelserapport 2025:

<https://cms.leosplay.com/wp-content/uploads/2025/03/leos-lek-och-rorelserapport-2025-lr-1-page.pdf>

Ingegerd Ericssons doktorsavhandling:

<https://lup.lub.lu.se/search/publication/21300>

Folkhälsomyndighetens rekommendation om skärmtid för barn:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/hjalp-ditt-barn-pa-natet/>

