

## Nya appar gör skärmtid till en fysisk aktivitet för barn 2-7 år

Appar och skärmtid brukar vanligtvis betyda att barnet sitter stilla - men nu finns ett alternativ som uppmuntrar barn till att röra på sig. Piratsessans appar med barndans för barn 2-7 år.

Barn blir allt mer stillasittande och det beror delvis på skärmtid. Det finns även fördelar med skärmtid där barn lär sig räkning och rättstavning med pedagogiska appar, men utbudet är skralt när det gäller appar som uppmuntrar till rörelse.

Det här ville apputvecklarna Susanne Jarl och Caroline Nilsson ändra på och skapade två barndansappar med roliga rörelser till musik för tjejer och killar i åldern 2-7 år.

– Det är bra att etablera röra-på-sig-vanan så tidigt som möjligt, det ger barn bättre förutsättningar för att klara skolarbetet och minskar risken för övervikt, säger Caroline Nilsson, dansfröken, personlig tränare och pionjär i träningsbranschen.

Att röra på sig är bra för koncentrationsförmågan och gör att barn får en bättre kroppsuppfattning. Det i sin tur ökar möjligheten att utveckla en god självkänsla och känna självförtroende.

Barndans är ett bra sätt att kompensera stillasittande och apparna gör barndansen mer lättillgänglig.

Nu kan barnen dansa hemma i vardagsrummet, på förskolan eller fritids.

– Det är flera förskolor och fritids som använder Piratsessans barndans i sin verksamhet, och det är verkligen jätteroligt, konceptet har funnits i snart 3 år på dvd, berättar Caroline Nilsson.

Att uppmuntras till aktivitet och inspireras till hälsosamma vanor på ett lekfullt vis ger barn goda förutsättningar att utveckla en positiv attityd till att röra på sig, som vid skolidrott och vardagsmotion.

Goda vanor i tidig ålder ger en bra grund för att också välja en hälsosam livsstil som tonåring och vuxen - och på så vis må bättre hela livet.

---

### Snabbfakta om apparna:

- Piratsessan är en mix av en prinsessa och en pirat och bjuder upp till dans i sin pappas fängelsehåla och på sin mammas slott.
- Apparna riktar sig till barn (både killar och tjejer) i åldern 2-7 år och pedagogiken är "titta och härma", barn lär sig mycket på det sättet redan från spädbarnsåldern. Sätt igång appen och låt ditt barn titta och härma.
- Det finns två appar i App Store för iPhone, iPad och nya Apple TV och priset är 50 kr.
- Apparna heter:

Barndans med Piratsessan på Slottet

Barndans med Piratsessan i Fängelsehålan

Kontaktuppgifter till Caroline Nilsson (Piratsessan): skrivtill@piratsessan.se, telefon 070-660 16 11

---

### Länkar till apparna i App Store och till Piratsessans hemsida:

Barndans med Piratsessan på Slottet:

<https://itunes.apple.com/se/app/barndans-med-piratsessan-pa/id1062584985>

Barndans med Piratsessan i Fängelsehålan:

<https://itunes.apple.com/se/app/barndans-med-piratsessan-i/id1063036371>

Mer info finns också på Piratsessans hemsida: [piratsessan.se](http://piratsessan.se)

### Piratsessans barndanskoncept är internationellt, heter Pirate Sessa på engelska:

Kids Dance with the Pirate Sessa in the Dungeon:

<https://itunes.apple.com/app/kids-dance-pirate-sessa-in/id1063036371>

Kids Dance with the Pirate Sessa in the Castle:

<https://itunes.apple.com/app/kids-dance-pirate-sessa-in/id1062584985>

Den engelska versionen av hemsidan, Pirate Sessa: [piratesessa.com](http://piratesessa.com)