

Dags för äventyr!



Namn:

Klassens kod:



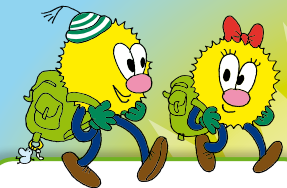
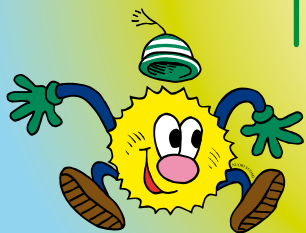
www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu



Två timmar vid skärmen räcker!

Teven och datorn är roliga apparater, men över två timmar per dag är redan för mycket.

Följ med under en äventyrsvecka hur länge du sitter vid teverutan eller datorskärmen. 1 kryss = 10 min. Fyll i nerifrån.



Det är roligare **med en kompis!** Se tillsammans till att ingen lämnas ensam.

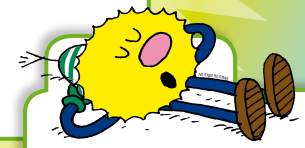
Försök också få dina föräldrar eller någon annan vuxen att vara med!



Vad åt du idag? Kom ihåg att du orkar bättre om du äter hälsosamt och tillräckligt ofta.



Det roligaste var..



Efter en äventyrsdag behöver du 9–10 timmar sömn.





Motionskort 4-21.4.2011



REPROTALO



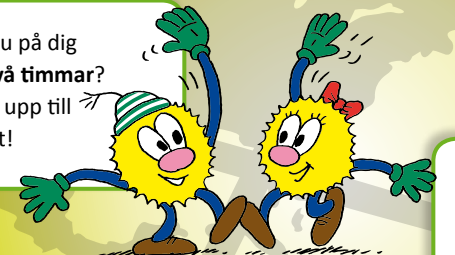
10 min. motion = 1 kryss	FÖRSTA VECKAN						ANDRA VECKAN						TREDJE VECKAN					
	MÅ 4.4	TI 5.4	ON 6.4	TO 7.4	FRE 8.4	LÖ 9.4	SÖ 10.4	MÅ 11.4	TI 12.4	ON 13.4	TO 14.4	FRE 15.4	LÖ 16.4	SÖ 17.4	MÅ 18.4	TI 19.4	ON 20.4	TO 21.4
SKOLDAGEN TILL EXEMPEL Skolvägen Raster Gymnastik-lektioner 																		
EFTER SKOLAN TILL EXEMPEL Utespel och lekar Idrottsklubbar Förenings- träningar Promenader Cykling Hundrastning Motion med familjen 																		
KRYSS TOTALT																		
MOTION I TIMMAR																		

Sätt ett kryss varje gång du har rört på dig **10 minuter**.
 Ringa in krysset om du blev andfädd.



Räkna ihop dagens kryss och omvandla dem till timmar.
 Till exempel
 6 kryss = 1 h
 15 kryss = 2 h 30 min

Rörde du på dig minst **två timmar**?
 Kom du upp till tre? Fint!



Om du är sjuk, skriv ett **S**.
 Kom ihåg, att du får glädje och nytta av motion, när du har blivit bättre.



Du kan promenera till skolan, spela bollspel på rasten, träna med en idrottsförening eller gå ut med hunden!

