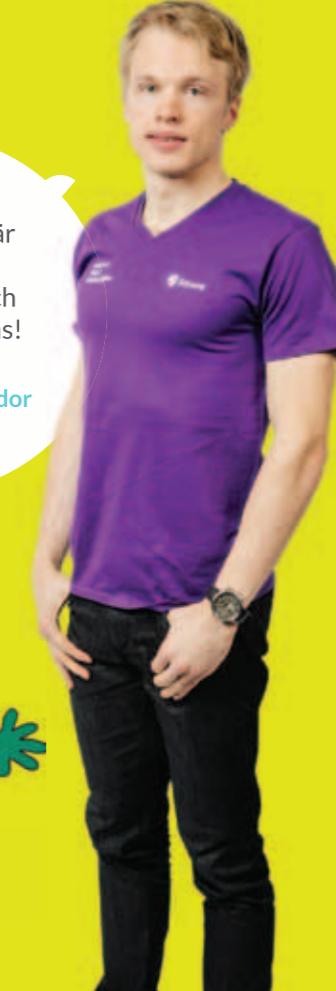


När klockan slår nio på kvällen, marsch i säng! Ordentlig sömn håller huvudet och kroppen pigg.  
Tuula Tonkanen segling/laser radial



Motion är kul när man är många. Samla gänget och spela tillsammans!  
Iivo Niskanen, längdåkning på skidor



SONERA NEXT GENERATION IDROTTARE KÄMPAR ALLA ATT MOTIONERA!  
SONERA.FI/  
NEXTGENERATION



### VAD HAR DU ÄTIT IDAG?

När du äter mångsidigt och tillräckligt ofta så orkar du bättre!

### MER SÖMN, MINDRE VAKANDE.

När du sover ordentligt har du lättare att lära dig och komma ihåg saker!

NÄR DU MOTIONERAR ORKAR DU KONCENTRERA DIG OCH LÄR DIG BÄTTRE!



### ÄVENTYR PÅ WEBBEN

WWW.MUUVIT.COM



Läs om städer, sevärdheter, skolgång osv.

Lösenordet till webbäventyret finns på pärmen!



# Muuvit

## LIKUNTA SEIKKAILU



MOTIONSKORT ÅK 0-6

## FYLL I KORTET SÅ HÄR:

Sätt ett kryss i rutan varje gång du har rört på dig i 10 minuter.

Motion som gör dig andfådd gör gott! Ringa in krysset ifall du blir andfådd. Om du är sjuk, markera rutan med bokstaven S.

## HURDAN MOTION FÅR MAN KRYSS FÖR?

### SKOLDAGEN

- Rast = 1 kryss
- Lång rast = 2 kryss
- Motionspaus under lektionen = 1 kryss
- Gymnastiklektion = 4 kryss
- Dubbel gymnastiklektion = 9 kryss
- Promenad eller cykling 10 min = 1 kryss

### FRITIDEN

- 1 timme motion = 6 kryss
- lekar eller spel inomhus eller utomhus
- promenad eller cykling till butiken, biblioteket, hem till kompisen
- skidåkning eller skridskoåkning
- snöskottning, hundrastning, städning...
- motion tillsammans med den egna familjen
- motionsklubb eller träning i en förening

Vägen till skolan är ett sätt att motionera mera varje dag. Om vägen är lång eller farlig kan du åka med bil en del av vägen men ta dig fram på egen hand där det är tryggt.

EN TIMME MOTION I SKOLAN OCH MINST EN TIMME PÅ FRITIDEN. VARJE DAG!

— DAGEN —

SKOL-DAG

FRITID

KRYSS TOTALT

	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						
27																						
28																						
29																						
30																						
31																						
32																						
33																						
34																						
35																						
36																						
37																						
38																						
39																						
40																						
41																						
42																						
43																						
44																						
45																						
46																						
47																						
48																						
49																						
50																						
51																						
52																						
53																						
54																						
55																						
56																						
57																						
58																						
59																						
60																						

Försök få ihop 6 kryss under skoldagen och ytterligare 6 kryss på fritiden!

Har du rört på dig mer än förra veckan? Toppen!

Rörde du på dig mer än läraren?

vzilo

NAMN

ÄVENTYRETS BETECKNING

[www.muuvit.com](http://www.muuvit.com)

Sonera  
Next  
Generation

SUBWAY  
eat fresh.



VIKING LINE

ISKU

VEIKKAUS