

vzlo

WWW.SPORT.FI/KOULU/OPPILAALLE

Namn:

Klasskoden:



Sonera
Next
Generation



VEIKKAUS
Iloa elämään.

VIKING LINE

Suomen
Sotšin
2014



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Opetus- ja
kulttuuriministeriö

MIN DAG

AV VILKA VIKTIGA SAKER
BESTÅR DIN DAG AV?

KLASSEN VALDE
UPPFÖLJINGSDAGEN:

Kom ihåg att äta
mångsidigt och
tillräckligt!



Börja alltid att fylla i från nedersta rutan

Kvällsmat	2,0 h	10 h
Middag	1,5 h	9 h
Mellanmål	1,0 h	8 h
Lunch	0,5	7 h
Frukost	0 h	6 h
NÄRING	RUTETIDEN	VILA

KRYSSA I RUTAN NÄR DU HAR ÄTIT DEN MÄRKTA MÄLTIDEN ELLER MELLANMÅLEN.

FÖLJ UNDER EN DAG HUR MYCKET TID DU TILLBRINGAR VID RUTAN. KRYSSA UPPÅT TILLS DU HAR NÅTT DEN SAMMANLAGDA RUTETIDEN.

MÄRK NATTSÖMNENS LÄNGD, T.E.X OM DU SOV I 10 TIMMAR, KAN DU KRYSSA I ALLA RUTOR.

Kan du hålla
rutetiden
under 2 timmar?



Sträva
efter 9-10
timmars
nattsömn.

Mera av hurtig
motion, mindre slöande.
Blev du svettig? Bra!
Kroppen tycker om att du
blir anfådd.
Emilia Pikkarainen,
simning



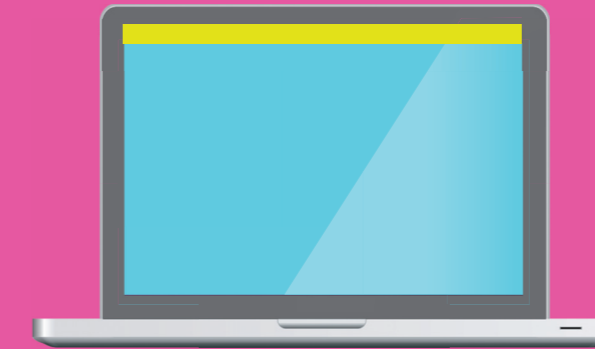
SONERA NEXT
GENERATION
IDROTTARE
KÄMPAR ALLA
ATT MOTIONERA!
SONERA.FI/
NEXTGENERATION

Mera sömn, mindre
vaketid. Läggdagsen
vinner uppetiden!
En god sömn hjälper
hjärnan och kroppen
att återhämta sig.
Leo-Pekka Tähti,
Rullstolsåkning



NÄRING

Vad åt du i dag? Kom ihåg,
att du orkar bättre, när
du äter mångsidigt och
tillräckligt ofta.

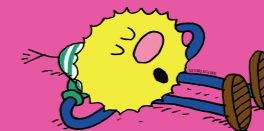


RUTETID

TV, dator och konsolspel är roliga
saker, men över 2 timmar med dem
är för mycket.

VILA

Efter äventyrsdagen
behöver du 9-10 timmars
sömn. Tillräcklig sömn
hjälp dig, att komma
ihåg och du lär dig bättre.
Det är lättare att vara på
god humör, när du är pigg!



LIKUNTA SEIKKAILU

MOTIONSKORT
KLASS 0.-2.



FYLL I KORTET SÅ HÄR:

Kryssa alltid i rutan, när du har motionerat i **10 minuter**.

Anfådd motion är bra för dig! Ringa in krysset, om du blev anfådd.

12 kryss = 2 timmar motion

Om du är sjuk, märk med ett **S**. Kom ihåg, att du har glädje och nytta av motion efter att du har blivit helt frisk.

STJÄRNTIMMEN

Hade du ett motionspaus under lektionen? Om du hade, får du märka ett kryss!

VILKEN TYP AV MOTION FÅR DU KRYSS AV?

SKOLDAG

- Motionerade du under rasten? Du kan märka ett kryss i rutan!
- Motionerade du under den långa rasten t.ex matrasten? Du får två kryss!
- Motionerade du under lektionen?
- Hade du gympatimme i skolan?
- Gick du skolvägen?

EFTER SKOLAN

- Lekte eller spelade du ute?
- Gick du på motionsklubb eller klubbsträning?
- Gick du till affären, biblioteket eller till kompisen?
- Cyklade du?
- Spelade du någon slags av sportspel, så att du rörde på dig eller gjorde du hushållsarbete?
- Motionerade du med familjen?



LIKUNTA SEIKKAILU

	Dag 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
SKOLDAG																					
EFTER SKOLAN																					
SAMMANLAGDA KRYSS																					

Sträva efter minst 12 kryss per dag! Fick du till och med mer? Toppen!

Det går bra!

DET ÄR
ROLIGARE MED
EN KOMPIS!
TA TILLSAMMANS
HAND OM, ATT
INGEN BLIR
ENSAM.

Isac Elliot,
Motionsäventyrs
kämpare

