

# vzlo

WWW.SPORT.FI/KOULU/OPPILAALLE

Namn:

Klasskoden:



## 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.

Sonera  
Next  
Generation



VEIKKAUS  
Iloa elämään.

VIKING LINE

Suomen  
Sotilain  
2014



LIIKKUVA KOULU  
skolan i rörelse

Opetus- ja  
kulttuuriministeriö

Mera av hurtig  
motion, mindre slöande.  
Blev du svettig? Bra!  
Kroppen tycker om att du  
blir anfädd.

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.

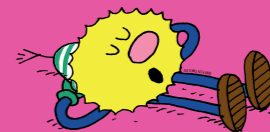


## RUTETID

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

MOTIONS-  
KORT  
KLASS 3.-6.



## 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 sportsspel, 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																						
ANTALMOTIONS-TIMMAR																						

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

