

Dags för äventyr!



Namn:

Klassens kod:

**NUORI
SUOMI**

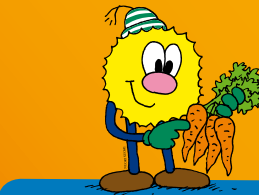
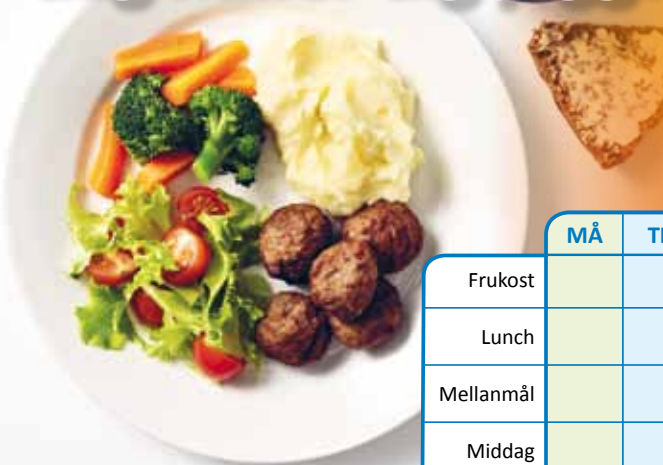
SLÄPP GLÄDJEN LOSS

www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu



Undervisnings-
och kultur-
ministeriet

Fem måltider per dag håller dig pigg!

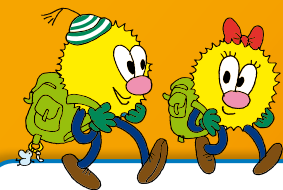


VECKANS UPPFÖLJNING

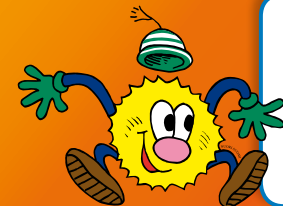
	MÅ	TI	ON	TO	FRE	LÖ	SÖ
Frukost							
Lunch							
Mellanmål							
Middag							
Kvällsmål							

Fyll i halva tallriken med grönsaker, ¼ med kött, fisk eller höna och ¼ med potatis, ris eller pasta. En bra måltid innehåller också fullkornsbröd med margarin och till dricka mjölk eller vatten!

Sätt ett kryss i varje gång, när du har ätit måltid eller mellanmål. Genom att följa tallriksmodellen får du måltiden att bli mångsidig.

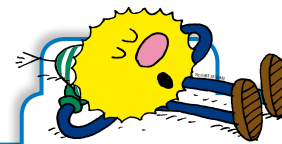


Det är roligare med en kompis! Se tillsammans till att ingen lämnas ensam. Försök också få dina föräldrar eller någon annan vuxen att vara med!



Teven, datorn och konsolspelar är roliga apparater, men kom ihåg, att två timmars stirrande på rutan är tillräckligt.

Hurdan motionering var roligast, i var klarar du dig bäst?



Efter en äventyrsdag behöver du **9–10 timmar sömn.**



Motionskort 10–29.4.2012



I samarbete med



SKOLDAG	FÖRSTA VECKAN					
	TI 10.4	ON 11.4	TO 12.4	FRE 13.4	LÖ 14.4	SÖ 15.4
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						

SKOLDAG	ANDRA VECKAN						
	MÅ 16.4	TI 17.4	ON 18.4	TO 19.4	FRE 20.4	LÖ 21.4	SÖ 22.4
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							

SKOLDAG	TREDJE VECKAN						
	MÅ 23.4	TI 24.4	ON 25.4	TO 26.4	FRE 27.4	LÖ 28.4	SÖ 29.4
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							

Små olympiautmaningar

Liikkuen Lontooseen
2012



Välja eget och utmana dig att testa tipset minst 3 gånger i veckan. Följa med vad händer- orkar du bättre och växer din kondition brusande?

HISS
Pressa stående mot väggen. Hur många gånger kan du pressa?

VÄGGEN
Luta dig mot väggen och "sitt" i luften. Hur länge kan du sitta

BROMSEN
Andra försöker springa, andra bromsar. Näsorna mot varandra, ta i kompis axlar och den som är framför bromsar.

HOPP
Hoppa 100 hopp per dag.



10 MIN. MOTION = 1 KRYSS. RINGA IN KRYSSET OM DU BLEV ANDFÅDD OCH FICK DITT HJÄRTA ATT BULTA.



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

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

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