

En timme om dagen

En timme om dagen handlar om att vara fysiskt aktiv minst en timme om dagen vilket är den lägsta rekommenderade nivån för fysik aktivitet för barn och ungdomar enligt WHO.

Fyll i hopprepet varje dag du är aktiv, försök nå minst en timme om dagen. All rörelse som sker under dagen räknas!

Illustration: Susanne Fredelius



Färglägg en cirkel för var 20:e minut du rört på dig under dagen.
Lägg till fler cirklar om du är aktiv mer än 60 minuter.



Namn: _____

Signatur vuxen: _____

Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på www.rf.se/rorelsesatsningiskolan

Exempel på aktiviteter i skolan:

- » Promenera eller cykla till och från skolan
- » Olika lekar på rasten
- » Bollspel
- » Bygg en hinderbana
- » Hitta på en dans tillsammans

Exempel på aktiviteter hemma:

- » Bygg en bana med olika rörelsestationer
- » Lek inte nudda golv
- » Promenera i skogen
- » Hoppa rep
- » Hjälptill med lövkattning, gräsklippning eller snöskottning
- » Be en vuxen ge förslag på lekar från deras barndom, gärna utomhus.