

RÖRELSELOPPA

VIK
MIG!

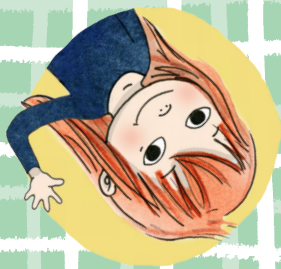
Visste du att vår kropp mår bra av att röra på sig varje dag? Dessutom blir vi gladare av att vara fysiskt aktiva. Det blir ännu roligare om vi rör på oss tillsammans.

Så här viker du en pappersloppa: Lägg pappret med den vita sidan uppåt. Vik in hörnen mot mitten av pappret. Vänd på pappret och vik in alla hörn igen. Vik pappret på mitten. Stoppa in ett finger i varje flik och tryck till.

HA SÅ ROLIGT!



Illustrationer: Emma Götner



Bygg en
hinderbana

Gå balansgång
på ett snöre
eller en
planka

Gör en rolig
grimas

Hoppa som
en groda tio
gångar

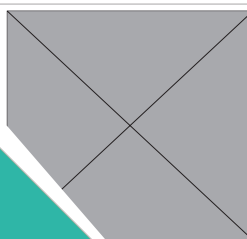


Stå på ett ben
och räkna till 5

Dansa

Träna på
att göra en
kullerbytta

Åla som
en orm



RÖRELSE-
LOPPA

RÖRELSELOPPA

VIK
MIG!

Visste du att vår kropp mår bra av att röra på sig varje dag? Dessutom blir vi gladare av att vara fysiskt aktiva. Det blir ännu roligare om vi rör på oss tillsammans.

Så här viker du en pappersloppa: Lägga pappret med den vita sidan uppåt. Vik in hörnen mot mitten av pappret. Vänd på pappret och vik in alla hörn igen. Vik pappret på mitten. Stoppa in ett finger i varje flik och tryck till.

HA SÅ ROLIGT!



RÖRELSE-
LOPPA

SÄTT MIG PÅ
KYLSKÅPSDÖRREN

FRUKT & GRÖNSAKS- BINGO



Måla magen med maten. Varje gång du äter ska det finnas grönsaker, frukt eller bär på tallriken. Grönt är skönt. Men har du tänkt på att grönsaker inte alltid är gröna? Din kropp gillar när mat har olika färger.



BINGO!

Kryssa för de frukter och grönsaker du äter under en dag. Sätt gärna bingobrickan på kylskåpsdörren. Då blir det enkelt att kryssa. Fem i rad ger Bingo! Vad blir din familjs Bingopris?

Lycka till!

