

# Rörelsekluring 3

Hur ofta behöver vi ställa oss upp och röra på oss för att kroppen och hjärnan ska må bra?

1. Varannan timma
2. Var fjärde timma
3. En gång i halvtimmen



# Rörelsekluring 3

**Svar:**

3. En gång i halvtimmen

**Visste du att:**

I Sverige är barn inaktiva 70 % av sin vakna tid – de sitter, halvligger eller står stilla. Pensionärer sitter mindre stilla än unga vuxna.

**Diskussion:**

Ge varandra tips på hur man kan göra små rörelsepåuser.

Te.x. göra dansstopp eller upphopp under tv-reklamen, leka inte röra mark på väg till skolan, hoppa bock över en förälder innan middag.

