

NTI Vetenskaps gymnasiet.

Går mot framtiden.

Promenad varje dag på schemat.

- 10 minuter promenad i Hjärnstark -tempo (10 min / kilometer.)
- 2 gånger varje dag.
- Inlagt i schemat.
- En naturlig del av lektionen.

Köp ett paraply att ha i skåpet!

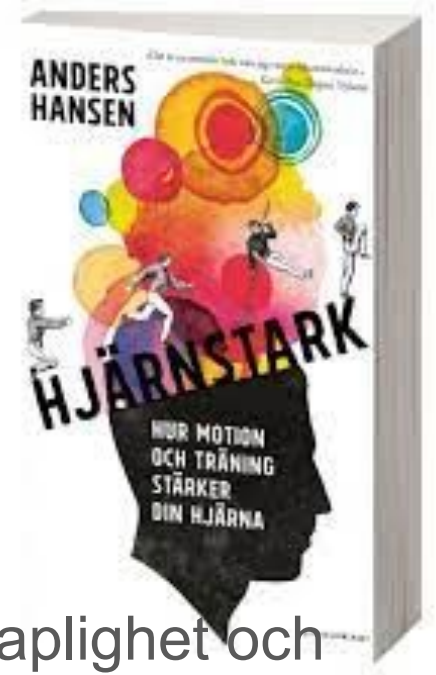


Hjärnstark

- Ökad inlärning
- Ökad kreativitet
- Bättre psykiskt välmående.

Undervisningen i skolan ska baseras på vetenskaplighet och beprövad erfarenhet.

Vi vet att fysisk aktivitet har dessa goda effekter, därför för vi in det som en naturlig del av undervisningen.



What!??



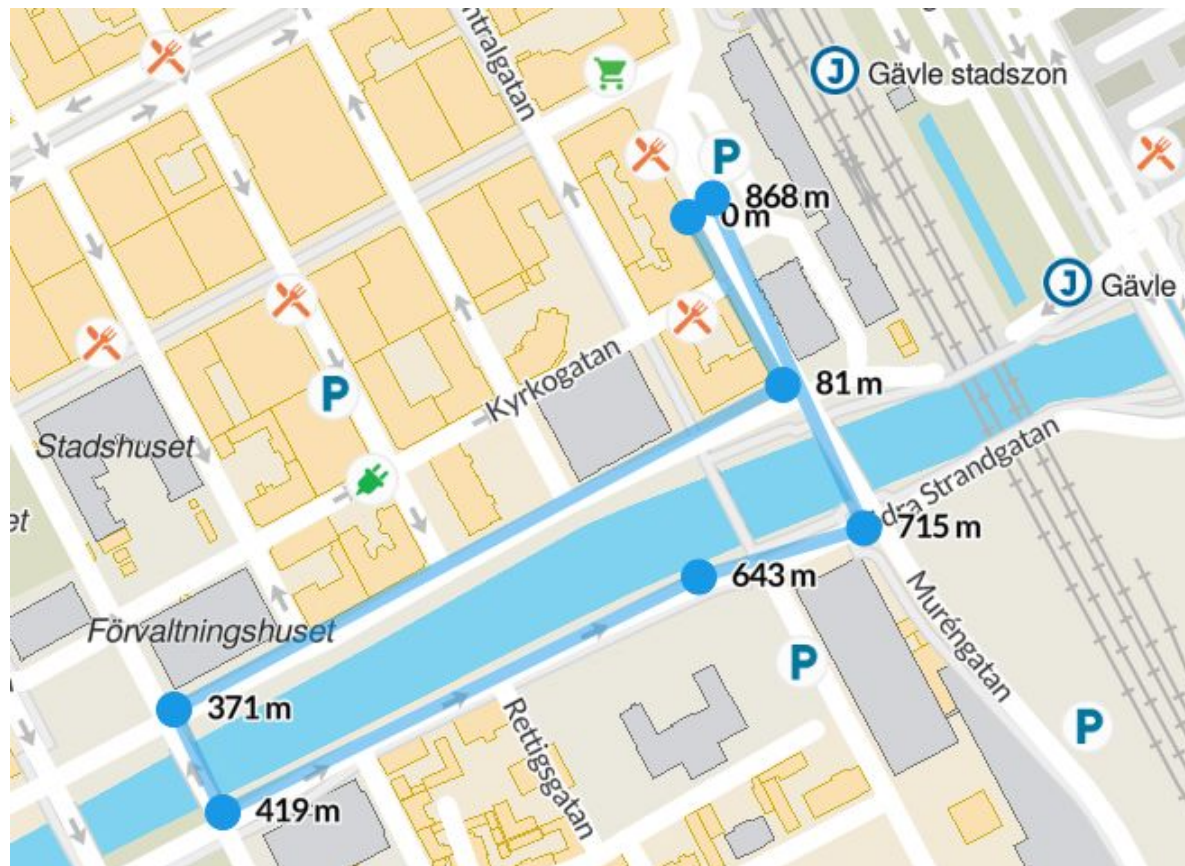
Stegmätare SCRIN

- Stegmätare som mäter stegfrekvensen.
- Talar om vilket tempo du behöver röra dig i för att uppnå rätt effekt.
- Locka och inspirera till rörelse.
- Dagens mål för barn och ungdomar är 60 minuter per dag.
- Tillsammans tar vi reda på hur mycket som krävs för att komma upp i rätt mängd.



Promenadsträcka.

Promenaden ska ses som en naturlig del av lektionen.



Målet är..

- Att må bättre i vardagen.
- Att lära sig mer.
- Att bli mer kreativ.
- Lösa svåra problem lättare.
- Minska stressen.
- Öka självförtroendet.
- Och..

Höja betygen



ANDERS
HANSEN



HJÄRNSTARK

HUR MOTION
OCH TRÄNING
STÄRKER
DIN HJÄRNA

HURRÖRELSELABET