

Rörelsekluring 1

Vad menas med vardagsrörelse?

1. Rörelse som gör dig riktigt svettig, t.ex. springa runt fotbollsplanen så snabbt som möjligt. 30 min för vuxna och 60 min för barn, bara på vardagarna.
2. Rörelse som gör dig lite varm och andfådd, t.ex. en snabb promenad. 30 min för vuxna och 60 min för barn, varje dag.
3. Rörelse som gör dig svettig, 30 min för vuxna och 60 min för barn, bara på helgerna.



Rörelsekluring 1

Svar:

2. Rörelse som gör dig lite varmare och andfådd, exempelvis en snabb promenad. 30 min för vuxna och 60 min för barn som utförs varje dag.

Visste du att:

Om man rör sig intensivt 5 - 6 minuter per dag blir man mer koncentrerad. Att ett bra sätt att få in mer rörelse i vardagen är att cykla eller gå till skolan, ta trappan istället för hiss eller rulltrappa och röra sig så mycket som möjligt på rasten.

Utmaning:

Dansa eller lek tills du blir andfådd.

Vilka lekar innehåller mycket rörelse?

Se om du kan sitta längre i jägarvila än en vuxen.

