

Världshälsoorganisationens (WHO) syfte är att alla människor ska uppnå en så god hälsa som möjligt. WHO rekommenderar att barn och unga ska röra sig minst 60 minuter varje dag. Rörelsen ska vara måttlig till hög intensitet. Det innebär att man behöver gå med raska steg, cykla, utföra lekar eller delta i fysiska aktiviteter så att hjärtat slår lite snabbare och andningsfrekvensen ökar.

För varje minut du rört på dig sätter du ett kryss i rutan. Har du tex spelat fotboll i 15 minuter på rasten kryssar du 15 rutor. Har du gått i 7 minuter till skolan kryssar du 7 rutor.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

JAG HAR RÖRT MIG I 60 MINUTER



VAD ÄR FYSISK AKTIVITET FÖR DIG?

- Cykla
- Gå (rask takt)
- Aktiva Brain breaks
- Rörelsepass
- Träning

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-