MOTIONSREKOMMENDATION FÖR 7–17 ÅRINGAR

Du rekommenderas röra på dig minst 60 minuter varje dag på ett mångsidigt, raskt och ansträngande sätt.

FÖRBÄTTRA UTHÅLLIGHETEN 3 GÅNGER I VECKAN

Få upp pulsen ordentligt och bli andfådd. Kanske du skulle tycka om att simma, att ta en rask promenad, att cykla, spela fotboll eller korgboll, att skrinna eller att skida?

STÄRK MUSKLERNA OCH BENSTOMMEN 3 GÅNGER I VECKAN

Lägg märke till din vighet, balans och styrka. Kanske du skulle tycka om att dansa, spela innebandy, badminton eller volleyboll, att åka skateboard, att hoppa på trampolin, gå på gruppgymnastik, eller öva dig i parkour eller klättring?

HÅLL DIG PIGG

Gör pauser då du måste sitta stilla en längre tid. Kan du varje timme ta en bensträckare, begränsa skärmtiden eller hålla pausgymnastik?

ÖKA DITT VÄLMÅENDE

Rör på dig alltid då du kan. Skulle du t.ex. kunna gå eller cykla till skolan, ta trapporna istället för hissen eller gå ut med hunden?

VILA DIG

Sov tillräckligt. Ge din hjärna tid att ordna tankarna och rensa lagret så att du kan lära dig nytt.

Källa: Lasten ja nuorten liikkumissuositus. UKK-instituutti.

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021 | på svenska Hanna Fagerudd | RyhmäRenki.fi

MOTIONSKORT FÖR APRIL

NAMN _____ ÅR _____

MITT MOTIONSLÖFTE

JAG ÖKAR PÅ _____

_____

JAG PRÖVAR PÅ _____

_____

	SKRIV PÅ RADEN HUR DU RÖRDE PÅ DIG OCH HUR LÄNGE.
1.4.	
2.4.	
3.4.	
4.4.	
5.4.	
6.4.	
7.4.	
8.4.	
9.4.	
10.4.	
11.4.	
12.4.	
13.4.	
14.4.	
15.4.	
16.4.	

17.4.	
18.4.	
19.4.	
20.4.	
21.4.	
22.4.	
23.4.	
24.4.	
25.4.	
26.4.	
27.4.	
28.4.	
29.4.	
30.4.	

Utvärdera hur du klarade av att hålla ditt motionslöfte.