

Världshälsoorganisationen, WHO, syfte är att alla människor ska uppnå en så god hälsa som möjligt. WHO rekommenderar att barn och unga ska röra sig 60 minuter varje dag. Rörelsen ska vara måttlig till hög intensitet. Det innebär att man behöver gå med raska steg, cykla, utföra lekar där man rör sig springer ibland eller delta i fysisk aktiviteter.

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 eller om du har 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



BALANSERADE BARN

