

Kluring – Fysisk aktivitet

Hur många minuter fysisk aktivitet om dagen behöver barn för att må bra?

1. 60 minuter.
- X. 30 minuter.
2. 100 minuter.



Bakgrund

Alla behöver röra på sig och få fysisk aktivitet, och barn behöver ca en timma, alltså 60 minuter, dagligen för att må så bra som möjligt. Detta hjälper barn att bygga upp kroppen och hålla sig stark och frisk. När man rör på sig varje dag så mår både kroppen och hjärnan bra.

Utmaning

Gör något av följande till nästa gång:

- Ta trappan istället för att åka hiss.
- Nästa gång du ska borsta tänderna, hoppa in i badrummet på ett ben.
- När du går till skolan, testa att gå lite fortare, så hjärtat börjar slå hårdare.

Rätt svar: 1

