






Rör dig till hälsa

Har du mycket spring i benen? Bra! Att röra sig mycket stärker skelettet, lungorna, musklerna och ökar din rörlighet. Du får bättre balans, koordinationsförmåga och håller dig lättare frisk. Rör du dig mycket på rasten får du dessutom lättare att sitta still när du verkligen behöver det. Som i klassrummet till exempel.



Rasttips!

-  Gör en hinderbana – med lite rep, pinnar och stockar kommer ni långt.
-  Hoppa hopprep – det finns hur många tricks som helst att öva in.
-  Kings out – boll och krita är allt som behövs.
-  Under hökens vingar kom – här behöver ni ingenting.
-  Frisbee – kasta till varandra eller se hur nära pinnen ni kommer.