

Lift-off med hälsoraketen!

- Samla poäng i de olika idrotterna.
- Fyll i din raket genom att färglägga en rad för varje poäng.
- När du har fyllt i alla 50 poäng får du **hälsoraketens** bronsdiplom. Samla 50 poäng till och du kan få **hälsoraketens** silverdiplom. För att komma till **hälsoraketens** gulddiplom behöver du totalt 150 poäng!



Så här går det till! Ett hälsoraketpoäng för att:

Gå/jogga	1 km	Orientera (minst 3 kontroller
Cykla	2 km	Idrottslektion 20 min
Simma	50 m	Åka skridskor/skidor 1 km
Rida	20 min	Hemarbete (snöskottning, trädgårdsarbete, städning) 20 min
Spela boll	20 min	