



RÖRELSEKVARTEN

Bli höstens mest aktiva klass 2018–2019!

Vilken klass samlar flest kvarter?

Rörelsekvarten är en motionskampanj och en tävling mellan alla skolor i regionerna Nyland, Åboland, Åland och Österbotten. Vilken klass blir den mest aktiva i respektive region? Det gäller att vara så aktiv som möjligt på rasterna för att samla poäng i Rörelsekvarten.

Hur får man poäng?

1 poäng = rörelse under en rast. Varje elev kan samla en poäng per rast. Som rörelse räknas t.ex. lekar, fotboll, klättra i klätterställning, hoppa hopprep och springa.

Elevernas fysiska aktivitet ska helst ske på eget initiativ. Samla poäng, lek tillsammans, vinn bättre kondition och fina priser!

Rörelselogg

Under fyra veckor i oktober och november (vecka 44–47) får alla elever varje dag fylla i sina rörelsepoäng i rörelseloggen. Varje vecka räknas sedan klassens gemensamma poäng ihop. Efter avslutad motionskampanj skickas rörelseloggen in till Folkhälsan. Klassens medeltal räknas ut och den klass som har flest rörelsepoäng vinner.

Priser

Åk 1–3: Ett friluftsäventyr

Åk 4–6: Ett friluftsäventyr med övernattnig

Friluftsäventyren ordnas på våren.

ÄR NI INTRESSERADE? Anmäl er då redan i dag!

Sista anmälningsdag är måndagen den 22 oktober.

■ **Nyland:** Maria Hammarberg, maria.hammarberg@folkhalsan.fi

■ **Åboland:** Mari-Sofi Johansson, mari-sofi.johansson@folkhalsan.fi

■ **Åland:** Joakim Svensson, joakim.svensson@folkhalsan.ax

■ **Österbotten:** Erika Fogelberg, erika.fogelberg@folkhalsan.fi