



Rörelsekvarten

Bli höstens mest aktiva klass 2019–2020!

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 dagligen fylla i sina rörelsepoäng i rörelseloggen. Varje vecka räknas sedan klassens gemensamma poäng ihop. Efter avslutad motionskampanj skickas rörelseloggen till Folkhälsan. Klassens medeltal räknas ut och den klass som har flest rörelsepoäng vinner.

Priser

Åk 1–2: en friluftsdag

Åk 3–4: ett vinteräventyr

Åk 5–6: ett friluftsäventyr med övernattning

Är du intresserad?

Anmäl din klass här, senast fredagen den 18 oktober:

www.folkhalsan.fi/rorelsekvarten



Har du frågor?

- **Nyland:** Ghita Johansson, ghita.johansson@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