

STYRK DIN HJERNE OG DIT HJERTE

Mål: At I får fokus på, hvornår og hvordan I er aktive i løbet af en dag
Omfang: Ca. 20 minutter
Materialer: Skriveredskaber – blyant/kuglepen, elevark



Skriv eller tegn hvordan jeres dag, kan se ud, når:

- I er aktive 60 minutter
- Der er variation i jeres bevægelser, altså skift mellem at sidde stille og bevæge dig i forskellige tempi fx gå, løbe og cykle