



Rörelsekvarten

Bli höstens mest aktiva klass 2022–2023!

Vilken klass samlar flest kvarter?

Rörelsekvarten är en motionskampanj och en utmaning 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 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 får ett äventyr.

Priser

Åk 1–2: Ett friluftsäventyr

Åk 3–4: Ett vinteräventyr

Åk 5–6: Ett friluftsäventyr

Är du intresserad?

Anmälان senast fredagen
den 21 oktober:

www.folkhalsan.fi/rorelsekvarten



Har du frågor?

- **Nyland:** Niclas Wiitala, niclas.wiitala@folkhalsan.fi
- **Åboland:** Mari-Sofi Johansson, mari-sofi.johansson@folkhalsan.fi
- **Åland:** Joakim Svensson, joakim.svensson@folkhalsan.ax
- **Österbotten:** Julia Lövdahl, julia.lovdahl@folkhalsan.fi