



Rörelsekvarten

Bli höstens mest aktiva klass 2024–2025!

Vilken klass samlar flest kvarter?

Rörelsekvarten är Folkhälsans populära motionskampanj som sedan år 2005 engagerat hundratals klasser att röra på sig. Rörelsekvarten är 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 veckorna 44–47 får alla elever dagligen fylla i sina rörelsepoäng i klassens gemensamma rörelselogg. Varje vecka räknas sedan klassens poäng ihop. Efter avslutad motionskampanj skickas rörelseloggen till Folkhälsan. Klassens medeltal räknas ut och den klass som har flest rörelsepoäng vinner ett äventyr.

Rasturang

Bland alla deltagande skolor i respektive region lottar vi ut Rasturangbesök. Under Rasturangbesöket sprider vi rörelseglädje, aktiverar elever och ger tips på nya lekar.

Alla klasser som skickar in sin rörelselogg får ett pris per post.

Priser

Åk 1–2: Ett friluftsäventyr

Åk 3–4: Ett vinteräventyr

Åk 5–6: Ett friluftsäventyr

Är du intresserad?

Anmälan senast fredagen
den 18 oktober:

www.folkhalsan.fi/rorelsekvarten

