

Hälsomånad - Utmaningen

Nu är det dags för Årstaskolans hälsomånad!

Under en månad med start 22 april ska du försöka göra minst 12 aktiviteter som är minst 30 minuter långa. Det kan vara i princip vad som helst där du rör på dig och får upp pulsen, jogga, cykla, leka, spela basket, gå en promenad, hemmaträning, dansa osv. Det viktigaste är att du rör på dig minst 30 minuter i sträck.

Lyckas du att göra och skriva i minst 12 aktiviteter under denna tid kommer du delta i utlottningen av fina priser den 23 maj!

Hälsomånaden avslutas på Årstafestivalen torsdagen 23 maj och då kommer vi även ha prisutdelning. Din ifyllda lapp lämnar du dagen innan till din lärare.

Skriv vad du gjort och hur länge:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
v.17						
v.18						
v.19						
v.20						
v.21		Lämna in din lapp!	Utlottning 23 maj	X	X	X

Lycka till!

Namn _____ klass _____