

# Motionskampanj 675

## Liikuntakampanja 675

2 oktober – 10 december / 2 lokakuuta – 10 joulukuuta

NAMN / NIMI

TEL / PUH

### PRIS

Alla som samlat 675 poäng deltar i utlottningen av ett skidpaket från Sportmagasinet Mattsson. Skidpaketets värde är 570 euro (skidor, stavar, skidskor). Bland alla deltagare lottas 10 mindre priser ut.

### PALKINTO

Kaikkien 675 pistettä keränneiden kesken arvotaan Urheiluaitta Mattssonin hiihtopaketti. Hiihtopaketin arvo on 570 euroa (sukset, sauvat, monot). Kaikkien osallistujien kesken arvotaan myös 10 pienempää palkintoa.



KULTURHUSET AX  
KULTTUURITALO AX

[www.pedersore.fi](http://www.pedersore.fi)

AKTIVITET / AKTIVITEETTI	POÄNG / PISTEET
Promenad, cykling <i>Kävely, pyöräily</i>	1 KM = 2 P
Joggning <i>Lenkkeily</i>	1 KM = 3 P
Gymträning <i>Salitreeni</i>	5 P
Simning 45 min <i>Uinti 45 min</i>	10 P
Gruppträning 45–60 min <i>Ryhmäliikunta 45–60 min</i>	10 P
Övrig träning 30 min <i>Muu liikunta 30 min</i>	3 P
Deltagit i aktivitetsdagen 11.11 <i>Osallistui liikuntapäivään 11.11</i>	100 P

Okt / Lok	POÄNG / PISTEET	Nov / Mar	POÄNG / PISTEET	Dec / Jou	POÄNG / PISTEET
2		1		1	
3		2		2	
4		3		3	
5		4		4	
6		5		5	
7		6		6	
8		7		7	
9		8		8	
10		9		9	
11		10		10	
12		11		TOTALT / YHT	
13		12			
14		13			
15		14			
16		15			
17		16			
18		17			
19		18			
20		19			
21		20			
22		21			
23		22			
24		23			
25		24			
26		25			
27		26			
28		27			
29		28			
30		29			
31		30			
TOTALT / YHT		TOTALT / YHT			

## GÖR SÅHÄR

Poängsätt din aktivitet enligt listan ovan och anteckna poäng per dag i tabellen till höger. Räkna ihop den sammanlagda poängsumman vid kampanjens slut. Skriv namn och telefonnummer på andra sidan av poängkortet och lämna in till närmaste bibliotek senast 15 december.

## TEE NÄIN

Pisteytä aktiivisuutesi yllä olevan taulukon mukaisesti ja kirjaa pistemäärä taulukkoon. Laske yhteen kokonaispistemäärä kampanjan lopussa. Kirjoita nimesi ja puhelinnumerosi pistekortin toiselle puolelle ja palauta se lähimpään kirjastoon 15. joulukuuta mennessä.

SAMMANLAGT  
YHTEENSÄ

poäng  
pisteet

# Motionskampanj 675

## Liikuntakampanja 675

2 oktober – 10 december / 2 lokakuuta – 10 joulukuuta

NAMN / NIMI

TEL (egen eller vårdnadshavarens) / PUH (oma tai huoltajan)

### PRIS

Bland alla deltagare lottas ett skidpaket från Sportmagasinet Mattssons ut. Skidpaketets värde är 350 euro (stavar, skidor, skidskor). 10 mindre priser lottas också ut.

### PALKINTO

*Kaikkien osallistujien kesken arvotaan Urheiluaitta Mattssonin hiihtopaketti. Hiihtopakettin arvo on 350 euroa (sauvat, sukset, monot). Lisäksi arvotaan 10 pienempää palkintoa.*



KULTURHUSET AX  
KULTTUURITALO AX

[www.pedersore.fi](http://www.pedersore.fi)



## GÖR SÅHÄR

Utför 30 minuter fysisk aktivitet på en dag och sätt ett X i rutan bredvid dagens datum i tabellen till höger. Fysisk aktivitet kan vara bland annat promenad, cykling, simning, skolgymnastik, fotboll osv. Räkna ihop antalet X vid kampanjens slut. Skriv namn och telefonnummer på andra sidan av poängkortet och lämna in till din lärare eller till närmaste bibliotek senast 15 december.

## TEE NÄIN

Harrasta 30 minuuttia liikuntaa ja merkitse X oikean päivämäärän vieressä olevaan ruutuun. Esimerkiksi kävely, pyöräily, uinti, koululiikunta, jalkapallo jne. Laske X:ien kokonaismäärä yhteen kampanjan lopussa. Kirjoita nimesi ja puhelinnumerosi tuloskortin toiselle puolelle ja palauta se opettajallesi tai lähimpään kirjastoon 15. joulukuuta mennessä.

Okt / Lok	POÄNG / PISTEET	Nov / Mar	POÄNG / PISTEET	Dec / Jou	POÄNG / PISTEET
2		1		1	
3		2		2	
4		3		3	
5		4		4	
6		5		5	
7		6		6	
8		7		7	
9		8		8	
10		9		9	
11		10		10	
12		11			
13		12			
14		13			
15		14			
16		15			
17		16			
18		17			
19		18			
20		19			
21		20			
22		21			
23		22			
24		23			
25		24			
26		25			
27		26			
28		27			
29		28			
30		29			
31		30			
TOTALT / YHT		TOTALT / YHT		TOTALT / YHT	

SAMMANLAGT  
YHTEENSÄ

poäng  
pisteet

**OBS!**

Försök samla minst 70 poäng  
(30 minuter per dag).

**HUOM!**

Yritä kerätä vähintään 70 pistettä  
(30 minuuttia päivässä).

# Motionskampanj 675

## Liikuntakampanja 675

2 oktober – 10 december / 2 lokakuuta – 10 joulukuuta



NAMN / NIMI

ENHET / YKSIKKÖ

### GÖR SÅHÄR

Spela rörelsebingo med spelplattan på baksidan. Välj en aktivitet som du vill göra och kryssa över bilden i rutan när du är klar. Försök att få fyra kryss i rad. Skriv namn och enhet på poängkortet och ta hjälp av en vuxen om du behöver! Kortet samlas in på daghemmen och i förskolorna 15 december. Alla deltagare får pris!

### TEE NÄIN

*Pelaa liikuntabingo kortin takana olevalla pelialustalla. Valitse haluamasi aktiviteetti ja rastita kuva kun olet valmis. Yritä saada neljä rastia peräkkäin. Kirjoita nimesi ja yksikkösi tuloskortille ja pyydä aikuisen apua, jos tarvitset! Kortit kerätään päiväkodeissa ja esikouluissa 15. joulukuuta. Palkinto kaikille osallistujille!*



KULTURHUSET AX  
KULTTUURITALO AX

[www.pedersore.fi](http://www.pedersore.fi)

PYÖRÄILE



LEK MED EN KOMPIS

TASAPAINOILE



LEK  
KURRAGÖMMA



RYÖMI JONKIN ALLE



BYGG EN KOJA

KÄVELE METSÄSSÄ



PICKNICK

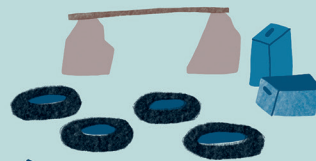


UTOMHUS

RAKENNA HAHMOJA



LEK UTOMHUS



RAKENNA ESTERATA

KLÄTTRA I TRÄD



KÄY  
LEIKKIPUISTOSSA



DANSA



KÄY UIMASSA



SPELA FOTBOLL

