

ALL RÖRELSE RÄKNAS KAIKKI LIIKKEET LASKETAAN

Lekfulla utmaningar - massor av rörelse!

Leikkisät haasteet - paljon liikettä!

30.3 – 31.5. 2026

För åk 1–6

Namn / Nimi

Tel (egen eller vårdnadshavarens) / Puh (oma tai huoltajan)

Gör såhär

Kryssa i rutan när du gjort en uppgift. Du kan göra varje uppgift 3 gånger. Du är med i utlottningen när du har 40 X totalt. Lämna in till närmaste bibliotek senast 14 juni.

Tee näin

Rastita ruutu, kun olet suorittanut tehtävän. Tehtävän voi suorittaa kolme kertaa. Osallistut arvontaan kun sinulla on yhteensä 40 rastia. Palauta lomake lähimpään kirjastoon 14. kesäkuuta mennessä.

Pris

Presentkort till Tropiclandia
Presentkort till Maxi Fun

Palkinto

Lahjakortti Tropiclandiaan
Lahjakortti Maxi Funiin



Skolan i rörelse



PEDERSÖRE

Juokse niin kauas kuin jaksat	Haasta perheenjäsen jalkakyykkyyn seinää vasten	Tanssi kaverin kanssa	Pyöräile kouluun tai harrastukseen	Ruutuvapaa päivä joka sisältää liikettä	5 kuperkeikkaa ja 5 kärrynpyörää
Käy uimahallissa	Rakenna ja suorita esterata	Leiki metsässä	Harjoittele heittoja ja koppien ottamista	Lainaa liikuntaväline kirjastosta	Tasapainokävely esineiden päällä
Kulje vaellusreitti		Kiipeile kolmeen eri puuhun	Pelaa liikuntapeli	Kävely 30 min.	Haasta kaveri lankussa
Käy kuntolaatikolla omassa kylässäsi	Aja potkulaudalla	Kokeile uutta liikunta- tai urheilulajia	Hyppää hyppynarua	Tee 20 X-hyppyä kun matikkakotitehtävä on tehty	Kävele paljain jaloin ulkona ja tunnustele erilaisia alustoja
Pyöräile niin kauas kuin jaksat	Pelaa pallopetiä	Istu kyykyssä kun harjaat hampaasi	Tee siltaharjoitus 5 kertaa päivässä	Ulkoleikkiä	Keksi tekemistä eläkeläisen kanssa