

VARJE DAG ÄR EN RÖRELSEDAG JOKAINEN PÄIVÄ ON LIIKUNTAPÄIVÄ

Hoppa, rulla, spring och lek!

Hyppää, kieri, juokse ja leiki!

30.3 – 29.5. 2026

För 3–6-åringar

Namn / Nimi

Vårdnadhavarens tel. / Huoltajan puh.

Gör såhär

Välj aktiviteter som du vill göra och kryssa över dem i rutan när du är klar. Samla minst 15 st. X – lämna in blanketten till ditt daghem eller förskola vid kampanjens slut.

Tee näin

Valitse haluamasi aktiviteetit ja rastita ne kun olet valmis. Kerää vähintään 15 rastia – palauta lomake päiväkotisi tai esikouluusi kampanjan päättyessä.

Alla som deltar får pris!

Kaikki osallistujat saavat palkinnon!



PEDERSÖRE

Stå på ett ben så länge som du kan	Bygg en hinderbana och genomför den	Spring sicksack mellan 5 saker	Lek i skogen	Gör 5 kullerbyttor	Spring och rör något blått, grönt och gult
Lek i lekpark	Bygg en koja	Cykla till dagis	Balansera på en linje	Gör en rörelseaktivitet du tycker om	Dansa
Hoppa 10 grodhopp	Lek med ett syskon	Kasta boll med någon	Hoppa på studs matta	Lek en fartfylld lek	Gå björngång 3 gånger på en dag
Spring 3 varv runt ditt hus	Spring på gräsmattan	Balansera med ett föremål på ditt huvud	Klättra i klätterställning	Blås såpbubblor och jaga dem	Gå en promenad med en pensionär
Klättra	Balansera på föremål	Simma	Hoppa jämfota 5 gånger på en dag	Cykla till en kompis	4 stycken grodhopp