

MONIALAINEN VIIKKO 2019
AKTIIVISUUSHAASTE

Nimi: _____

Luokka: _____

* Merkitse rastilla (X) päivän haasteet.

* Laske lopuksi aktiivisuuspisteet (x = 1 piste).

AKTIIVISUUSHAASTEET	MA	TI	KE	TO	PE	PISTEET YHTEENSÄ
Söin aamupalaa.						
Kuljin koulumatkan tai osan siitä liikuntaa vaativalla tavalla (pyöräily, kävely, jne).						
Harrastin liikuntaa kouluajan ulkopuolella yhden tunnin tai enemmän.						
Söin tai laitoin iltaruokaa yhdessä läheisteni kanssa.						
Vietin aikaa kavereiden kanssa ulkona.						
Kävin nukkumaan ennen klo 22.						

Koko viikon aktiivisuuspisteeni: