**Vitaminpiller för trötta**

Är barnen trötta och inte orkar koncentrera sig mer, är det kanske dags för att röra på sig lite. Här är ex. på några roliga rörelser barnen kan göra.

|  |  |
| --- | --- |
| 15 x-hopp på ställe | springa 5 varv runt stolen |
| röra golvet och sträcka upp 8 gånger | 10 sprattelgubbshopp |
| 10 indian hopp | 10 skratt |
| 10 snurra armarna framåt runt | Kullerbytta |
| gör sig så lång man kan och sedan sjunka sedan ihop 7 gånger | böja och sträcka benet 5 ggr. |
| 10 stora gap med munnen | 10 skid hopp |
| 5 sitta ner och lyfta upp fötterna | springa ut och komma in |
| gå ett varv runt rummet | ta av strumporna och sätta på dem igen |
| sitta ner på golvet, gunga bakåt 5 gånger | stå på ett ben |