

### **31. Vi är skapta att röra på oss**

Använd boken sida 207-210 till hjälp

Svara på frågorna i häftet:

1. Varför är motion bra för fysisk hälsa. Skriv 3 saker. (blåa rutan s. 207)
2. Varför är motion bra för psykisk hälsa. Skriv ner 3 saker. Blåa rutan.
3. Varför är motion bra för social hälsa. Skriv ner 3 saker. Blåa rutan igen.

Titta på sida 208.

4. Vad skall man tänka på då man sitter?
5. Varför är det dåligt att sitta för mycket? Nere på sida 208

Sida 209

5. Vad är nyttomotion?
6. Vad är osteoporos?

Sida 210

7. Vad är överträning?

Läs röda rutan på sida 211

Gör korsordet.

### **31. Vi är skapta att röra på oss**

Använd boken sida 207-210 till hjälp

Svara på frågorna i häftet:

1. Varför är motion bra för fysisk hälsa. Skriv 3 saker. (blåa rutan s. 207)
2. Varför är motion bra för psykisk hälsa. Skriv ner 3 saker. Blåa rutan.
3. Varför är motion bra för social hälsa. Skriv ner 3 saker. Blåa rutan igen.

Titta på sida 208.

4. Vad skall man tänka på då man sitter?
5. Varför är det dåligt att sitta för mycket? Nere på sida 208

Sida 209

5. Vad är nyttomotion?
6. Vad är osteoporos?

Sida 210

7. Vad är överträning?

Läs röda rutan på sida 211

Gör korsordet.