

Bli höstens mest aktiva klass!

Skola: _____ Klass: _____ Antal elever: _____

Lärare: _____ Antal raster under en vecka: _____ Antal bortfallna raster: _____
(som rast räknas inte tiden innan första lektion och efter sista lektion)

[illegible]

Kontrollera att elevens antal raster inte överskrider klassens maximala antal raster!

Klassens sammanlagda rörelsepoäng:



ÅBOLAND

Mari-Sofi Johansson

Tfn 040 843 3713

E-post: förnamn.efternamn@folkhalsan.fi

■ ÖSTERBOTTEN

Linda Gulin

Tfn 044 788 1103

NYLAND

Annika Äijö

Tfn 044 488 3004



Mikaela Johansson

Tfn 018 527 045

www.folkhalsan.fi/rorelsekvarten

Lärarhandledning för

Rörelsekvarten

2024–2025

Välkommen med i Rörelsekvarten!

Rörelsekvarten är en motionskampanj och en utmaning mellan alla skolor i Åboland, på Åland, i Österbotten och i Nyland. Vilken klass blir den mest aktiva i respektive region? I Rörelsekvarten gäller det att vara så aktiv som möjligt på rasterna!

Alla klasser som deltar får en egen rörelselogg att hänga upp i klassen. Under fyra veckor i november får eleverna varje dag fylla i sina rörelsepoäng i rörelseloggen. Kampanjen är en utmaning vars huvudsyfte är att lyfta upp rastaktivitetens betydelse för hälsa, koncentration och inläring och att eleverna sporrar varandra till rörelse och tar med varandra i lekar på gården.

Varje vecka skickar vi ut ett tips på rastlek till de klasser som deltar.

1 poäng = rörelse under en rast

Exempel på olika rörelseaktiviteter: lekar, fotboll, klättra i klätterställning och hoppa hopprep.

OBS! I Rörelsekvarten räknar vi rörelse på rasterna. Skolgympan, skolvägen, tiden innan första lektion och tiden efter sista lektion räknas däremot inte. Ifall en elev är frånvarande anteckna S i rörelseloggen.

NAMN	VECKA 44						VECKA 45					
	M	T	O	T	F	Totalt	M	T	O	T	F	Totalt
Ville	2	1	3	2	4	12	III	5	III	1	II	13

Varje vecka får ni räkna ihop klassens gemensamma poäng. Efter fyra veckor räknas den slutliga poängsumman ut och skrivs upp på raden längst ner. Kontrollera att elevens antal raster inte överskrider klassens maximala antal raster! Räkna även antalet frånvaroraster och anteckna dem i rutan för antal frånvarorater på loggen.

Klassens rörelseloggar skickas in till Folkhälsan (se kontaktuppgifter nedan). Den klass i varje region som samlar ihop flest rörelsepoäng belönas med:

Åk 1–2: Ett friluftsäventyr

Åk 3–4: Ett vinteräventyr

Åk 5–6: Ett friluftsäventyr

Skicka in loggen senast 9.12 per epost eller telefon.

I januari meddelar vi alla klasser och skolor om vem som får komma med ut på äventyr. Äventyren förverkligas under vårterminen. Lycka till!

■ ÅBOLAND

Mari-Sofi Johansson
Tfn 040 843 3713
E-post: förnamn.efternamn@folkhalsan.fi

■ ÖSTERBOTTEN

Linda Gulin
Tfn 044 788 1103

■ NYLAND

Annika Äijö
Tfn 044 488 3004

■ ÅLAND

Mikaela Johansson
Tfn 018 527 045