FAMILJENS AKTIVA VECKA!

POÄNGLISTA

1. Gå eller cykla till skolan/jobbet (1 poäng per person): I stället för att använda bilen kan ni gå eller cykla till skolan eller jobbet om möjligt.
2.. Promenad på lunchen (2 poäng): Om det är möjligt, ta en kort promenad tillsammans under lunchrasten.
3. Familjepromenad (3 poäng): Varje kväll går ni som familj på en promenad tillsammans i minst 30 minuter.
4. Aktivitets- eller sportkväll (4 poäng): En kväll i veckan ägnar ni åt en gemensam aktivitet eller sport som alla kan delta i, som att spela fotboll, frisbee eller badminton.
5. Hemma-gympass (5 poäng): Ni gör ett kort träningspass hemma som inkluderar övningar som armhävningar, sit-ups och squats.
6. Hitta en ny träningsaktivitet (6 poäng): Ni testar en ny träningsaktivitet tillsammans, som att dansa, yoga, eller leka brännboll.

Namn: _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mån Tis Ons Tor Fre Lör Sön

Namn: _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mån Tis Ons Tor Fre Lör Sön

Namn: _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mån Tis Ons Tor Fre Lör Sön

Namn: _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mån Tis Ons Tor Fre Lör Sön

FAMILJENS TOTALA POÄNG: _____

Skapad av Friskvårdslotsen, RF-SISU Uppland 2024