

Tid

Du skal bruge

– grøn og rød
farve/tusch

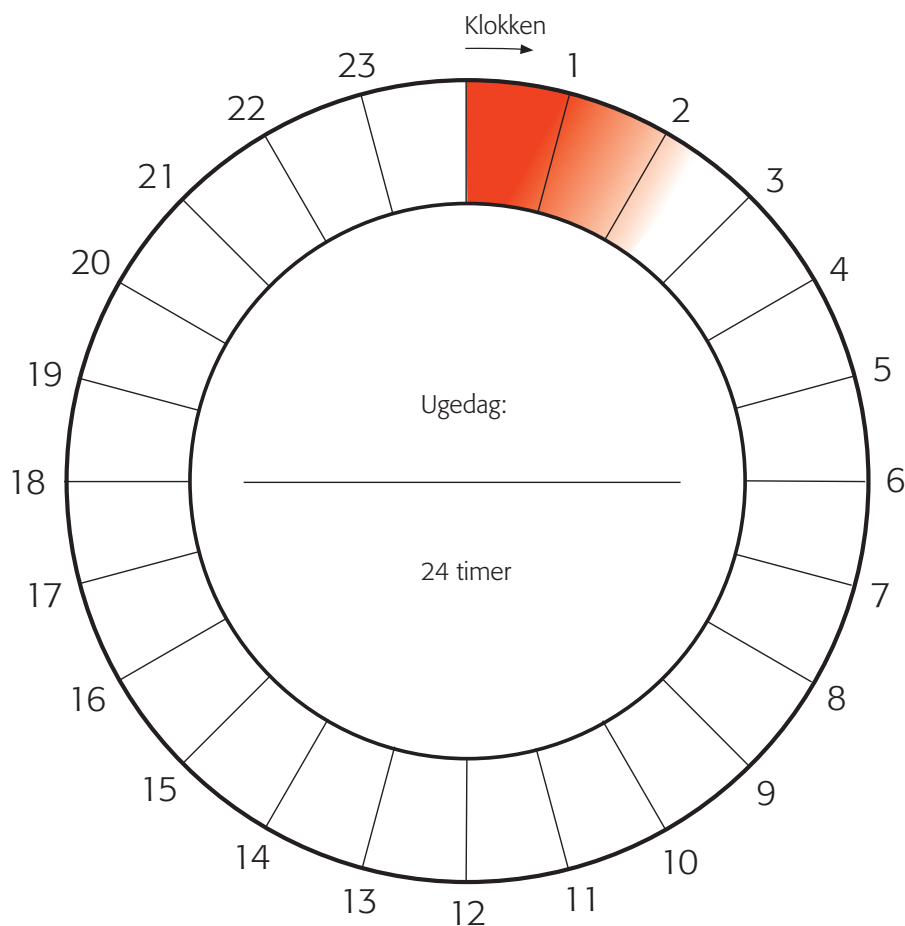
Du skal finde ud af, hvor aktiv du er på en dag i løbet af ugen



Ikke så aktiv.
(sove, ligge, sidde)



Aktiv.
(sport, lege, gå, cykle)



Vælg en uge-dag, mandag til fredag.

Farv tiden rød, når du ikke er så aktiv med kroppen (fx sidde, ligge, sove)

Farv tiden grøn, når du er aktiv (fx sport, lege, gå, cykle)

Hvor mange timer er du aktiv? _____

Hvorfor er det godt at dyrke motion?

Hvor lang tid bruger du ca. foran en skærm i løbet af en dag (med iPad, telefon, computer, X-boks, nintendo, fjernsyn o. lign.)?
