

Årskurs 3–årskurs 5

Lift-off med hälsoraketen!

- Samla poäng i de olika idrotterna.
- Fyll i din raket genom att färglägga en rad för varje poäng.
- När du har fyllt i alla 100 poäng får du **hälsoraketens** bronsdiplom. Samla 100 poäng till och du kan få **hälsoraketens** silverdiplom. För att komma till **hälsoraketens** gulddiplom behöver du totalt 300 poäng!



Så här går det till! Ett hälsoraketpoäng för att:

Gå/jogga	1 km	Orientera (minst)	3 kontroller
Cykla	3 km	Idrottslektion	20 min
Simma	100 m	Åka skridskor/skidor	1 km
Rida	20 min	Hemarbete	
Spela boll	20 min	(snöskottning, trädgårdsarbete, städning)	20 min