

Oppdrag: Bevegelse

Sett ring rundt JA hvis du har vært i fysisk aktivitet i dag

Kom igjen!

Man	JA
Tir	JA
Ons	JA
Tor	JA
Fre	JA
Lør	JA
Søn	JA

Hvordan følte det å bevege seg?



Oppdrag: Vinn med vann

Sett ring rundt antall glass vann du har drukket i dag

	Hvor mange glass vann har du drukket?	Har du drukket noe sukkerholdig i dag?
Man		JA / NEI
Tir		JA / NEI
Ons		JA / NEI
Tor		JA / NEI
Fre		JA / NEI
Lør		JA / NEI
Søn		JA / NEI

Har du vært i fysisk aktivitet hver dag denne uken?



Oppdrag: Samarbeid

Noter når du har vist lagånd.
I timene? I friminuttene? Etter skolen?

Man	
Tir	
Ons	
Tor	
Fre	
Lør	
Søn	

Har du vært i fysisk aktivitet hver dag denne uken?

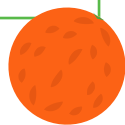
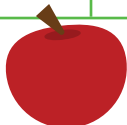
Oppdrag: Ernæring

Tegn eller skriv hvilke frukt og grønnsaker du har spist hver dag. Målet er fem om dagen.

Du kan klare det!

Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					

Har du vært i fysisk aktivitet hver dag denne uken?



Oppdrag: Stå-på-vilje

Noter når du ikke har gitt opp.

Stå på og prøv igjen!

Man	
Tir	
Ons	
Tor	
Fre	
Lør	
Søn	

Har du vært i fysisk aktivitet hver dag denne uken?

Oppdrag: Kondisjon

Fargelegg for hver 15 minutter du har vært i fysisk aktivitet hver dag. Målet er 60 minutter om dagen.

Før skolen, i timene, i friminuttene, etter skolen, hjemme.

Man	15 min	15 min	15 min	15 min
Tir	15 min	15 min	15 min	15 min
Ons	15 min	15 min	15 min	15 min
Tor	15 min	15 min	15 min	15 min
Fre	15 min	15 min	15 min	15 min
Lør	15 min	15 min	15 min	15 min
Søn	15 min	15 min	15 min	15 min

Har du vært i fysisk aktivitet hver dag denne uken?



Mitt oppdragsskjema

Navn:

Klasse:



Mitt mål

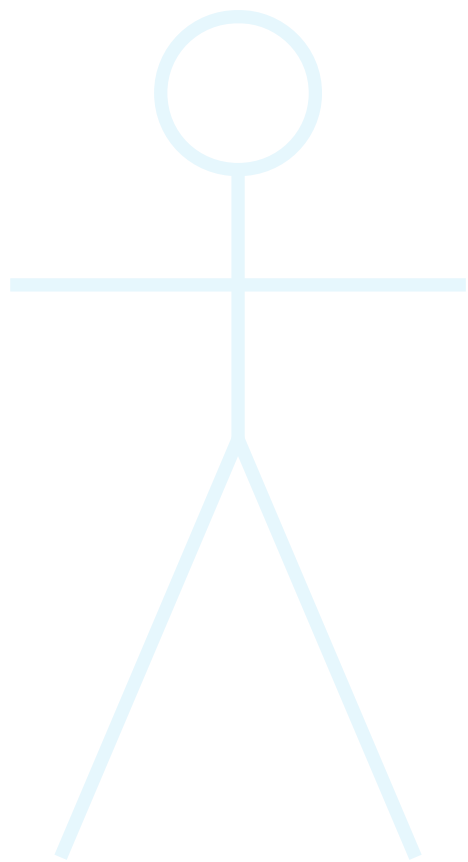
Nå som du har deltatt i Darts spesialagentprogram, hvilke mål vil du sette deg videre?

Jeg vil...

Signert

Dato

Du kan klare det!



Tegn deg selv som en frisk og aktiv person. Vær kreativ. Bruk fantasien. Hva kan du ha på deg for å være aktiv? Hva slags sunn mat kan du spise og drikke? Hvilket utstyr kan være nyttig?

Bruk oppdragsskjemaet som en huskeliste.