



Nestlé Healthy Kids

# AKTIIVISUUSHAASTETAULU

Koulu \_\_\_\_\_ Luokka \_\_\_\_\_ Haasteaika \_\_\_\_\_

NESTLÉ HEALTHY KIDS - AKTIIVISUUSHAASTEET	MA	TI	KE	TO	PE	MA	TI	KE	TO	PE	PISTEET YHTEENSÄ
Söin aamupalaa											
Kuljin koulumatkan tai osan siitä liikuntaa vaativalla tavalla (kävely, pyörä...)											
Harrastin liikuntaa kouluajan ulkopuolella 1 tunti tai enemmän (liikuntakerhot yms.)											
Söin tai laitoin iltaruokaa yhdessä läheisteni kanssa											
Vietin aikaa kavereitten kanssa ulkona											
Kävin nukkumaan ennen klo 22.00											

Luokan aktiivisuushaasteluku (tavoite): Luokan oppilasmäärä \_\_\_\_\_ X 20 = \_\_\_\_\_ Luokan aktiivisuushaastetulos: 

- Luokka valitsee 2 viikon yhtenäisen jakson, jolloin suorittaa Aktiivisuushaastetta.
- Oppilaat suorittavat haasteita vapaa-aikanaan.
- Yhden oppilaan yksi suoritettu haaste = 1 haastepiste.
- Suoritettavat haastepisteet merkitään Aktiivisuushaastetauluun:  
Valitse oikea viikonpäivä, käy läpi kaikki kuusi haastetta luokkasi kanssa, esim.  
haaste: "Söin aamupalaa", luokasta 15 lasta söi aamupalaa edellisenä päivänä = 15 haastepistettä merkitään tähän ruutuun!

- Luokan tavoitteena on saavuttaa oma aktiivisuushaasteluku = luokan oppilasmäärä x 20!
- Ilmoita luokkasi aktiivisuushaasteen suoritus meille:  
[www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi), palvelutunnus 2018AKTIIVI,  
ILMOITTAUTUMINEN ON AUKI 1.3. - 30.11.2018.  
Kaikki ilmoittautuneet ovat mukana yleisurheilun välinepakettien arvonnassa ja kaikki opettajat saavat ilmoittautumisesta yllätyslahjan!



## YLEISURHEILU

