

# AKTIIVISUUSHAASTETAULU

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

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											
Söin ainakin yhden tuoreen hedelmän tai kasviksen päivän aikana											
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.
- Suoritetut 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:  
<https://link.webropol.com/s/aktiivisuushaaste22>,  
ILMOITTAUTUMINEN ON AUKI 1.3. – 15.11.2022.  
Kaikki ilmoittautuneet ovat mukana yleisurheilun välinepakkettien arvonnassa ja kaikki opettajat saavat ilmoittautumisesta yllätyslähjän!



Good food, Good life