AKTIVITETSDAGBOK

AKTIVA 2026 VECKAN

Visste du att pulshöjande fysisk aktivitet

- Förebygger sjukdomar
- Förbättrar inlärnings- och koncentrationsförmågan
- Främjar den mentala hälsan och gör att du mår bättre

Under Aktiva Veckan är målsättningen att vara fysiskt aktiv minst 60 minuter per dag.

Namn: _____ Klass: _____

	JA	NEJ	ANTECKNINGAR
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			

2025★2026 ÅRGÅNG 35 TRAFIK kalendern FÖR BÄTTRE TRAFIKSÄKERHET I BARNENS NÄRMILJÖ

I SAMARBETE MED

GENERATION PEP! SKOLA