



All rörelse räknas.

Visste du att barn bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag? Genom att röra på oss mår vi bättre både fysisk och psykiskt. Att till exempel gå eller cykla till skolan är ett jättebra exempel på vardagsmotion. Ett annat tips är att skaka loss tillsammans med Tryggve och Joy på skakaloss.aktivskola.org.

#allaharenminut