



MOTION

Motion är viktigt eftersom det håller kroppen och hjärnan i bra skick.

Då jag motionerar:



Experter rekommenderar att barn och unga motionerar åtminstone **en timme om dagen**. Förutom ledda träningar är också skolvägen, gymnastiklektioner och utelekar bra **vardagsmotion**. Motion kan vara nästan vad som helst - till exempel lek, cykling, dans, sport. Det viktigaste är att det är roligt.



Källa: Terve koululainen- sidan.