

Rörelse

- ger mig nya tankar, energi och får mig att må bra



Kroppen och knoppen hör ihop!

När jag rör på mig blir både min kropp och min hjärna starkare. Rörelse gör mitt minne bättre och hjälper mig att lättare kunna fokusera i skolan. Om något får mig att känna mig orolig och stressad hjälper det ibland om jag springer en runda. Jag blir lugnare och hittar ofta en lösning på mitt problem.

Rörelse hjälper mig att hålla mig frisk och gör att musklerna växer.

Dessutom hjälper rörelse mig att känna energi, tänka på nya sätt och komma ihåg bättre. Rör jag mig varje dag, så mår jag både bättre på dagarna och sover bättre på nätterna.

Det är därför viktigt med rörelse varje dag.