

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, gör att musklerna växer och skelettet blir starkare. Dessutom hjälper rörelsen mig att känna energi, tänka på nya sätt, komma ihåg, lösa problem och koncentrera mig bättre.

Rör jag mig varje dag, så mår jag både bättre på dagarna och sover bättre på nätterna.

Både vuxna och barn behöver röra på sig varje dag, men det är extra viktigt för oss barn, eftersom våra kroppar växer och behöver bli starka. Det är också när vi är barn som vi kan skapa goda vanor inför resten av livet. Att röra mig varje dag, på olika sätt och att inte sitta still för långa stunder är jätteviktigt.

Det är därför viktigt med rörelse varje dag.

MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 