

HVERNIG HREYFÐIR ÞÚ ÞIG Í GÆR?

Skoðaðu hvernig þú hreyfðir þig í gær og gefðu þér stig.

Mín stig:

Ferðamáti í skólann	Gangandi/ á hjóli	Strætó	Keyrð(ur)	
	5 stig	3 stig	0 stig	
Frímínútur	Hreyfileikir	Ganga um	Lítill/engin hreyfing	
	5 stig	3 stig	0 stig	
Frítími eftir skóla	Röskleg* hreyfing >60 mín	Röskleg hreyfing 20-60 mín	Lítill/engin hreyfing	
	5 stig	3 stig	0 stig	
			Samtals:	

* Röskleg hreyfing, miðað er við að þú náir að mæðast og/eða svitna.

Hvernig gekk?

Frábært!	Gott!	Sæmilegt!	Úps!
15 stig Þú stendur þig vel. Haltu áfram á sömu braut.	10-14 stig Getur þú bætt þig í einhverju?	5-9 stig Getur þú fundið einhverjar leiðir til að hreyfa þig meira? Prófaðu að setja þér markmið.	0 – 4 stig Það er mjög mikilvægt fyrir þig að setja þér markmið um hvernig þú getur hreyft þig meira.