

ILO-haaste koko perheelle



maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai

ILO-haasteen ohjeet



Valitkaa yhdessä perheen tai ryhmän kanssa yksi liikkumisen tavoite, johon haluatte panostaa seuraavien neljän viikon ajan. Valitkaa tavoite, joka tuntuu mukavalta ja saavutettavalta – tärkeintä on ilo ja yhdessä tekeminen!

Esimerkkejä tavoitteista:

- "Harjoittelemme pyöräilyä"
- "Kävelemme kouluun tai päiväkotiin"
- "Liikumme yhdessä vähintään 10 minuuttia"

Jokaisesta kerrasta, kun tavoitetta toteutetaan, saatte yhden tähden.

Voitte keskustella:

- Mikä tuntui kivalta?
- Huomasitteko jotain uutta matkalla?
- Millainen olo tuli liikkumisen jälkeen?

Tavoitteena ei ole täydellisyys vaan ilo ja yhdessä olo! Kuinka monta tähteä saatte väritettyä neljän viikon aikana? Halutessanne voitte sopia myös koko perheen yhteisestä palkinnosta.

Tavoitteenamme on kerätä _____ tähteä.

Palkinto: _____



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Pohjois-Suomen piiri