



## Stegräknare

### Så här gör du!

Fäst stegräknaren på höften i byxlinning och prova om den räknar dina steg. Ha den på dig från att du kliver upp på morgonen tills du lägger dig på kvällen. När du tar av den skriver du upp datum och hur många steg du samlat under dagen och vilken aktivitet du tror du fick många steg på. Din utmaning är sedan att **öka antal steg** nästa dag, och nästa, och nästa... Hitta roliga saker där du samlar många steg! Dansa, hoppa hopprep, trappor, kull...

Du bestämmer själv i vilken takt du vill öka. Sätt upp ett mål hur många steg du vill komma upp i. Det viktiga är att du ökar och alla steg räknas!

### Rekommendation på antal steg för att hålla energibalans.

Flicka 6-12 år 12.000 steg  
Pojke 6-12 år 15.000 steg

Datum    Antal steg    Aktivitet

Datum	Antal steg	Aktivitet

Mitt mål antal steg: .....

**Lycka till!**