

I Skolklassikern ska hela klassen tillsammans sättas i rörelse genom att skida, cykla, simma och springa. En av delutmaningarna är att gå eller springa sammanlagt tre mil.



SPRING I BENEN

Vad säger den engelska salladen när man öppnar kylskåpet?

Close the door, I'm dressing.



Bild: Per Gustavsson

Gå eller spring till skolan

När du går eller springer aktiverar du muskler i hela kroppen. Gör sällskap med kompisar, hitta en bra omväg om ni bor nära eller spring bara en bit av vägen om det är långt. Testa att förhöra varandra på läxan eller glosor medan ni går eller springer – tester har visat att människor lär sig 20% fler glosor om de hör dem när de promenerar.

Tänkad och klar! Lämna depån!

Tanka frukost

Mat ger kroppen energi så du orkar röra dig. Utan frukost startar inte kroppen – du blir tom i tanken (i båda bemärkelsen). För vilket fordon kan köra utan drivmedel? Ta med något att äta om du inte fått i dig något hemma vid köksbordet.



Med hjärtat som motor

Visste du att hjärtat kan producera tillräckligt med energi per dag för att driva en lastbil 32 kilometer? På en livstid blir det som en resa till månen!

Anmälan, tips och tävlingar på skolklassikern.se