

AKTIVITETSKORT



Hold deg aktiv i «Korona-tiden»
#SVKsammen





Hold deg aktiv når verden stopper opp. Bli med og vinn fine premier.



Når koronatiltakene krever at du skal være mest mulig hjemme, blir det ekstra viktig å ha fokus på aktivitet. Derfor lanserer Sør-Varanger kommune **Aktivitetskortet**. Målet er at alle skal gjøre én daglig aktivitet gjennom uka.

Alle aktiviteter er like mye verdt og må utføres i minimum 20 minutter per gang. Hver aktivitet teller 1 poeng og alle som har fem poeng eller mer er med i konkurransen. Trekningen skjer vilkårlig blant alle deltakere. I tillegg vil vi hedre de med mest poeng. Se forslagene til aktiviteter under. Gi gass!

Send inn dine aktiviteter hver søndag innen klokka 23.00. Da er du med i trekningen den påfølgende mandagen. Vi trekker 5 premier hver uke i 5 uker.

Oppstart

27. mars 2020

Registrer aktivitetene på svk.no
Sendes inn hver søndag før
klokken 23.00

#SVKsammen

MERK: Informasjon du sender blir kun brukt til å registrere din deltakelse den aktuelle uken, deretter blir den slettet så snart trekningene er gjort.

HUSK:

Følg Folkehelsemyndighetenes retningslinjer; hold avstand, nys i armkroken og vask hendene ofte. Følg også med på Sør-Varanger kommunes hjemmeside: svk.no for utviklingen av Corona.

Følgende aktiviteter er med i konkurransen



Uteaktiviteter

- **Ut på tur** (gå, løpe, sparke, ski, skøyter, sykkel, ake, truge osv...)
- **Gjør snøaktiviteter i hagen** (snøfigur, snøhule, snølandsby)
- **Snørydding** (Måking av oppkjørsel, tak, veranda, bålgrøp)
- **Arranger et flaskeløp** ute med familien
- **Gå tur og ta bilde av 10 ting** som inneholder bokstaven S, V eller K!



Inneaktiviteter

- **Innetrening** (ta 10 situps, 10 armhevinger, stjerne hopp og 10 vanlige spensthopp, hoppetau)
- **Svømme på magen** gjennom huset
- **Dans**
- **Lær deg BlimE-dansen** 2017 eller 2018!
- **Lage hytte** i stua
- **Spille brettspill**
- **Tegne eller male**
- **Lag en by** av papp, tape og lim – husk farger!
- **Spill et instrument**



Gode koronagjeringer

- **Husarbeid** (Vaske, støvsuge, oppvask, søppel)
- **Lage frokost, middag, kvelds** til flere enn deg selv
- **Baking til familien** eller noen som er alene
- **Rydde snø** for noen i karantene
- **Gå ut og plukk en bærepose søppel!**
- **Handle for familien**, eller en nabo som er i karantene.
- **Ta en telefon** til noen som er alene hjemme



Aktiviteter med klassen

- **Få klassen med til å skrive en historie** igjennom Teams! (Hver i klassen skriver 1 setning)



Vær kreativ!

Finn på en gøy aktivitet!