

## Hagearbeid som fysisk aktivitet

**Tema:** Fysisk helse og aktivitetsglede.

**Aktivitet:** Elevene deltar i en rekke praktiske hageoppgaver, som graving, lusing og planting, for å fremheve hvordan hagearbeid kan være en form for fysisk aktivitet. De beregner også hvor mange kalorier de har brukt på en arbeidsøkt i hagen.

**Refleksjon:** Diskuter hvordan daglig fysisk aktivitet, inkludert hagearbeid, kan bidra til å opprettholde god helse og styrke kroppen på en naturlig måte.