



# HOPP FOR HJERTET 2024

## TAKK for at dere er med på hoppetaukonkurransen!

Å hoppe tau er både lek og kan bidra til læring. Hoppetau gir mulighet for at klassen har det morsomt sammen i friminuttet, og til å være aktive i undervisningen. På nettsiden vår finner dere tips og morsomme videoer, som bidrar med inspirasjon til hvordan dere kan gjennomføre Hopp for hjertet.

Vi ønsker dere lykke til!

## Slik teller dere poeng:

- ◆ Klassen teller hvor mange minutter dere er aktive sammen konkurransen hver dag.
- ◆ Det telles ett poeng per minutt klassen er aktiv.
- ◆ Det er maksimalt mulig å hoppe seg til 60 poeng per dag.
- ◆ Når konkurransen er ferdig, summerer dere poengene til klassen.
- ◆ Registrer klassens totale poengsum på nettsiden, frist 13. mai.



Klassens navn	Mandag 29. april	Tirsdag 30. april	Torsdag 2. mai	Fredag 3. mai	Mandag 6. mai	Tirsdag 7. mai	Onsdag 8. mai	Sum

For mer informasjon om konkurransen: [www.nasjonalforeningen.no/hoppforhjetet](http://www.nasjonalforeningen.no/hoppforhjetet)