



HOPP FOR HJERTET 2025

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



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 i 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 15. mai.



Klassens navn

Mandag
5. mai

Tirsdag
6. mai

Onsdag
7. mai

Torsdag
8. mai

Fredag
9. mai

Sum

For mer informasjon om konkurransen: www.nasjonalforeningen.no/hoppforhjetet