



	AN LUAN	AN MHÁIRT	AN CHÉADAOIN	AN DÉARDAOIN	AN AOINE
Ag siúl/ ag rothaíocht/ ag dul ar scútar ar scoil					
Ag siúl/ ag rothaíocht/ ag dul ar scútar abhaile					
Gníomhaíocht Choirp le linn Am Scoile					
Obair Bhaile Corpoideachais					
Gníomhaíocht Choirp sa Bhaile					
NÓIMÉID IOMLÁNA					

60 NÓIMÉAD SA LÁ

Cairt Gníomhaíocht Choirp

Molann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte gur chóir do pháistí agus do dhaoine óga, idir 5 agus 17 mbliana, gníomhaíocht chóirp mheasartha/ chrua a dhéanamh ar feadh 60 nóiméad ar a laghad gach lá.