

## Sammudelugemise tabeli juhend



Leppige ühiselt kokku oma rühma/klassi eesmärgid.

Soovitav on lähtuda liikumissoovitustest, mille järgi peaksid lapsed ja noored iga päev koguma vähemalt **12 000** sammu ning täiskasvanud **10 000** sammu.

Näide õpilastele:



Näide täiskasvanutele:



Märkige tabeli päisesse päevade nimed või kuupäevad, kuna sammude lugemine toimub. Märkige iga päev tabelisse tehtud sammude arv.



Need päevad, mil seatud eesmärk on täidetud, võite värvida roheliseks (roheline tuli valgusfooris on liikumise sümbol) või märkida muul silmapaistval viisil.



Sammude lugemise lõppedes arvutage kokku mõõtmispäevadel tehtud sammude arv ning mitmel päeval saavutasite eesmärgi. Samuti võite arvutada eesmärgi täitnud päevade osakaalu (ehk protsendi) kõikidest mõõtmispäevadest.



**NB! Oluline on tunnustada kõiki, kes on eesmärgi täitnud!**

Mõne õpilase/õpetaja puhul on ka miinimumeesmärgi täitmine suur pingutus ja väärib kindlasti esiletoomist. Eraldi võib tunnustada ka kõige enam samme kogunud osalejaid. Klasside kaupa võib samuti esile tuua klasse, kus igapäevaselt eesmärgi täitnud õpilaste osakaal oli kõige suurem, kus vähemalt pooled õpilastest täitsid iga päev eesmärgi vms.



**PS.** Kui kasutate Liikumislabori Fitbit sammulugejaid, siis märkida enne keskööd endale üles tehtud sammude arv, kuna keskööl sammulugeja läheb nulli ning eelmise päeva samme ei näe.

Mõnusat liikumist kõigile!  
TÜ Liikumislabor

