

Minu kehaline aktiivsus

Jälgi oma kehalist aktiivsust. Kirjuta tabelisse iga päev oma liikumisega seotud tegevused. Iga tegevuse juurde märgi ka tegevuseks kulunud aeg.

liikumisõpetuse tund, õues jooksmine / turnimine / mängimine, jalutamine, trenn, palli mängimine, rulluisutamine, ujumine, trepist kõndimine, jalgsi käimine kooli / koju / trenni / poodi, suusatamine, trenni tegemine, puude lõhkumine, koristamine, rattasõit, maa kaevamine või mõni muu füüsiline töö, ...

Päev	Kehaline tegevus	Tegevuseks kulunud aeg
Esmaspäev		Kokku:
Teisipäev		Kokku:
Kolmapäev		Kokku:
Neljapäev		Kokku:
Reede		Kokku:

Nädala kehalise aktiivsuse kokkuvõte

- Kõige sagedamini teen millist liikumisega seotud tegevust?
.....
- Mitu minutit sa iga päev kehaliselt aktiivne oled? Arvuta. Kirjuta tabelisse.
Kõige vähem liikusin minutit.
Kõige rohkem liikusin minutit.
Arvan, et seda on palju / piisavalt / vähe.
- Mitmel päeval sa liikusid järjest 30 minutit?
Arvan, et seda on palju / piisavalt / vähe.
- Nädalas (*mitu?*) päeva on sellised, kus ma liigun liiga vähe.