

LIIKUMISNÄDALA KOKKUVÕTE

Täida täpselt ja ausalt

Teie Google'i kontoga seotud nimi, kasutajanimi ja foto salvestatakse, kui laadite faile üles ja esitate selle vormi

* Kohustuslik

Vali klass *

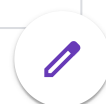
Valige

Sugu *

Valige

Kas ja kui kaua olid õues? *

	Ei käinud	Kuni 30min	30-60min	1-2h	2h+	Olin haige
Esmaspäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teisipäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kolmapäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neljapäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

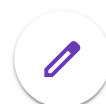


Mitu minutit iga päev liikusid kokku? *

	Kuni 30min	30-60min	1-2h	2h+	Olin haige
Esmaspäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teisipäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kolmapäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neljapäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitu minutit oli AKTIIVSET liikumist (hingeldamine, higistamine) *

	Ei liikunud aktiivselt	kuni 15min	16-30min	31-45min	46-60min	60min+	Olin haige
Esmaspäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teisipäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kolmapäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neljapäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Mida LIIKUVAT TEGID? *

	Mitte midagi	Jalutasin/ matkasin	Jooksin	Liikusin vahendil (rula,tõuks,ratas)	Mängisin õues sport-/liikumismänge	Muu
Esmaspäev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teisipäev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolmapäev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neljapäev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kui valisid "MUU" siis palun täpsusta, mida muud sa tegid?

Teie vastus

Kuidas hindad oma liikumiskoormust? *

	Kerge	Mõõdukas	Tugev	Ei märkinud
Esmaspäev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teisipäev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolmapäev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neljapäev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Kirjelda oma päeva enesetunnet *

	Õnnelik	Mõnus	Normaale	Väsinud	Väga väsinud
Esmaspäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teisipäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kolmapäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neljapäev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitmel päeval nädalas tegid ÜKE CHALLENGIT? *

Valige

Analüüsi ja kirjelda kuidas sul ÜKE challenge läks paari lausega. *

Teie vastus

Võid lisada oma ÜKE challenge video (VABATAHTLIK)

 Lisa fail

Lisa pilt TÄIDETUD liikumiskalendrist *

 Lisa fail



Võid lisada toredaid pilte liikumisest või sportimisest (VABATAHTLIK)

 Lisa fail

1. leht 1-st

Saada ära

Ärge saatke paroole kunagi Google'i vormide kaudu.



Google Vormid

