



Beste ouders, als onderdeel van deze sessie zullen we **mobiele apparaten/ smartwatches gebruiken** om stappen te tellen en verschillende methoden voor gegevensverzameling te vergelijken.

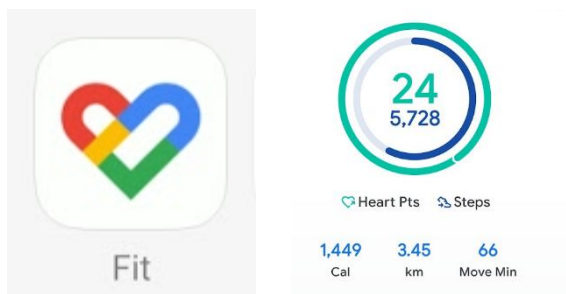
- 1) Maak je geen zorgen als je kind geen **mobiel apparaat of een smartwatch** heeft! Ze kunnen de opdrachten met iemand anders samen doen. 
- 2) Als uw kind **een smartwatch heeft** (een apparaat dat om de pols wordt gedragen en stappen kan tellen), zorg er dan voor dat het deze op de dag van de sessie meeneemt. 
- 3) Als uw kind een mobiel apparaat bezit (of deelt), en u **spreekt af om het op de dag van de workshop naar school te brengen**, kunt u dan **vooraf controleren** of het apparaat dagelijkse stappen telt? De meeste mobiele apparaten hebben hiervoor al een ingebouwde app – het is niet nodig om iets te installeren. Zorg ervoor dat het tellen van stappen ten minste twee dagen voor de sessie is ingeschakeld in de app. 

Leg uw kind uit hoe het de app voor het tellen van stappen opent.

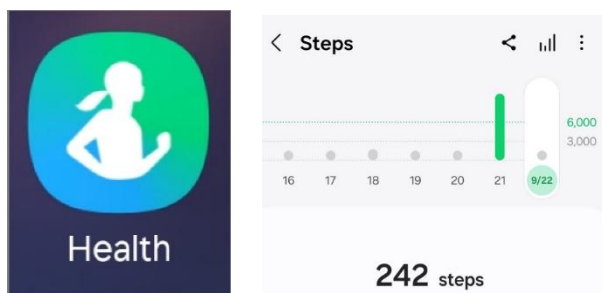
Hieronder vindt u instructies voor het controleren of inschakelen van stappentelling in deze apps:

- **Android-apparaten:** als de app al is geïnstalleerd, zou deze al stappen moeten tellen - het is niet nodig om iets in te schakelen.

- *Google Fit-app*



- *Samsung Health-app (voor mobiele telefoons van Samsung)*



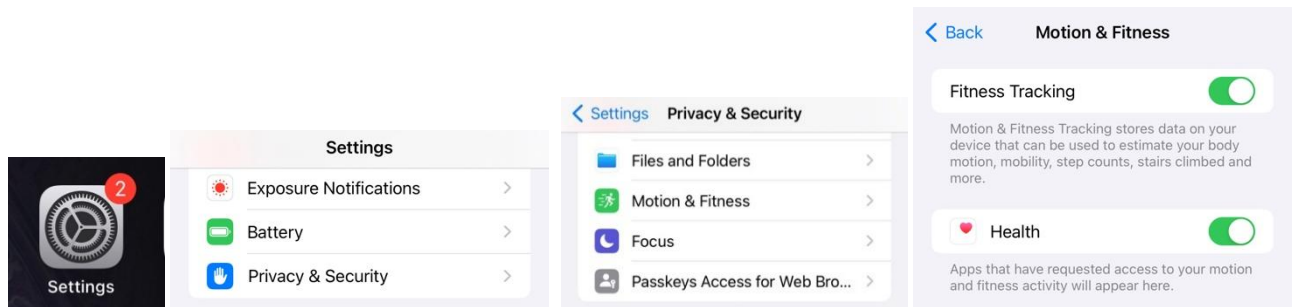
- **iPhone-apparaat** : zie volgende pagina! →

BEDANKT VOOR UW HULP!



- **iPhone-apparaten:**

- Openen *Instellingen* op uw *iPhone (Engels)*.
- Selecteer *Privacy*.
- Tik op *Beweging en fitness*.
- Inschakelen *Fitness volgen*.



- Er zijn twee manieren om het aantal stappen weer te geven:

- Met de *Conditie-app* :

Open de *Geschiedenis* app, selecteer *Samenvatting* -> *Activiteit* waar u het aantal stappen per dag, week en maand kunt zien.



- Met behulp van de *Gezondheid* app: Afhankelijk van je *iPhone (Engels)* versie, selecteer een van beide *Samenvatting* in de rechterbovenhoek of selecteer *Stappen* rechtstreeks van de *Activiteit* afdeling. Kies indien nodig *Favorieten bewerken* om de gewenste activiteit weer te geven (in dit geval *Stappen*) en selecteer vervolgens *Klaar*. In het *Samenvatting* -venster, tik op *Stappen* om gedetailleerde informatie over het aantal stappen weer te geven.

