

Kontekst/problem:

Hvorfor siger man 10.000 skridt om dagen?

Rådet om de 10.000 skridt stammer oprindeligt fra Japan, hvor man efter OL i 1964 lancerede den første skridttæller under navnet "manpo-kei" – eller 10.000 skridt. Dengang var målet og markedsføringen om de 10.000 skridt blot et fængende slogan og et gæt, der siden har vist sig at være særdeles kvalificeret.

Selvom forskere ikke har fundet et magisk antal skridt, hvor de sundhedsmæssige fordele indtræder, er 10.000 daglige skridt et rigtig godt sted at starte. I dag er manpo-kei kendt af alle japanere og de 10.000 skridt er desuden blevet målet for mange japanske gåklubber.

Målet om 10.000 skridt er et aktivitetsmål, som man har set, forbedrer hjertesundhed, mental sundhed og endda nedsætter risikoen for diabetes og det kan til en vis grad forklare, hvorfor vi har holdt fast i dette vilkårlige tal.

I det gamle Rom blev afstande faktisk målt ved at tælle skridt. Ordet 'mil' stammer fra det latinske udtryk 'mila passum', som betyder '1.000 paces' – cirka 2.000 skridt.

I gennemsnittet går en person omkring 100 skridt i minuttet, hvilket vil sige, at det tager ca 20 minutter for den gennemsnitlige person at gå en "mila passum".

Opgave:

Opstil problemstillingen for børnene og lad dem regne på det som en indledning. Så kan du give historien fra Rom bagefter, således, at de får lov at udforske det lidt, før svaret kommer.

Du kan sætte eleverne til at undersøge hvor langt 2000 skridt er, ved at de går en tur og måler med en skridttæller og en "kilometertæller" på samme tid.

Begge dele findes som app til mobilen.

De kan også gå og tælle skridtene og bruge et "trillehjul" samtidig – svarer 2000 skridt til 1 km?

Man kan også måle hvor langt et skridt er, gange det med 2000 og se hvor mange km det giver. Så for at nå i mål med de 10.000 skridt, skal vi gå mellem 6,4 og 8 kilometer om dagen, eller omkring 2 timers aktivitet.