

Werkblaadje: Analyse van mijn eigen bewegingsgedrag 1/2

Vul de vragen en het schema zo goed mogelijk in. Je hoeft je naam niet op het papier te schrijven en je antwoorden aan niemand te laten lezen. Dit is enkel een hulpmiddel om jezelf beter te begrijpen en je bewegsgewoontes in kaart te brengen. Je mag dit werkblaadje na de les mee naar huis nemen.

Waarom beweeg jij graag?

- ☐ Ik doe mijn sport gewoon graag.
- ☐ Ik word er fit van.
- ☐ Het past bij mijn imago.
- ☐ Ik ben er goed in.
- ☐ Het maakt een goede indruk op mensen.
- ☐ Ik kan er veel energie door kwijt.
- ☐ Ik doe het samen met vrienden.
- ☐ Ik word er gezond door.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Waarom beweeg jij niet graag?

- ☐ Ik vind geen sport die ik leuk vind.
- ☐ Ik hou het niet lang vol.
- ☐ Ik spendeer mijn tijd liever op andere manieren.
- ☐ Ik ben er niet goed in.
- ☐ Ik schaam me omdat
- ☐ Ik heb er geen tijd voor.
- ☐ Mijn vrienden doen andere sporten en ik ga niet graag alleen.
- ☐ Ik vind sporten te duur.
- ☐ Ik heb snel pijn als ik sport.
- ☐ Ik vind sporten ongemakkelijk: je zweet ervan, je wordt moe ...
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Waar heb jij wel eens of altijd last van?

- ☐ Lage bloeddruk
- ☐ Rugpijn
- ☐ Spierkrampen
- ☐ Pijnlijke gewrichten
- ☐ Snel buiten adem zijn
- ☐ Stress
- ☐ Gebrek aan concentratie
- ☐ Slecht zelfbeeld
- ☐ Depressieve gedachten
- ☐ Menstratiepijn
- ☐ Slapeloosheid
- ☐ Energiegebrek
- ☐ Eenzaamheid
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Verminderen of verdwijnen deze klachten op actieve dagen? Zet een kruisje voor die klachten.

Analyse van mijn eigen bewegingsgedrag 2/2

Hoe ziet jouw dag eruit? Beschrijf je dag in de tabel hieronder, van het moment dat je opgestaan bent tot het moment dat je ging slapen. Noteer zowel actieve als passieve activiteiten. Analyseer daarna je eigen gedrag: is jouw dag in balans? Vul in de laatste kolom in hoe je periodes van lang stilzitten zou kunnen onderbreken of hoe je enkele bewegingsmomenten aan je dag zou kunnen toevoegen.

Vb.:

Mijn dag	Van ... tot ...?	Wat?	Zitten of bewegen?	Hoe lang?	Onderbrekingen?	Mogelijkheid tot verbetering?
Na school	17:30-18:30	Studeren	Zitten	1 u	Geen	Na 30 minuten even een frisse neus halen.

Mijn dag	Van ... tot ...?	Wat?	Zitten of bewegen?	Hoe lang?	Onderbrekingen?	Mogelijkheid tot verbetering?
Ochtend						
Voormiddag						
Middag						
Namiddag						
Na school						
Avond						