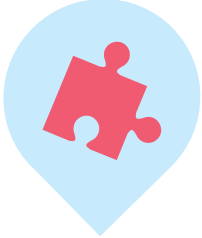
Dagelijks functioneren en beweeggewoontes

Hoeveel je beweegt, heeft invloed op hoe je je voelt. Beweging is meer dan alleen sporten. Het gaat bijvoorbeeld ook over hoeveel stappen je zet en hoe je je dag indeelt. Veel mensen zitten vaak, terwijl ons lichaam gemaakt is om te bewegen.

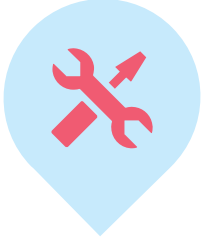
Bewegen is goed voor je lichaam en je hoofd. Door te bewegen, kan je je beter concentreren en slaap je 's nachts beter. Ook zorgt beweging voor meer energie en minder stress. Vandaag kijken we samen naar hoe je dagen eruitzien, en welke rol beweging daarin speelt.

Na vandaag weet je meer over dagelijks functioneren en bewegen

Je weet
wat bewegen doet met je gezondheid.



Je begrijpt
hoe beweging past in jouw dagindeling.



Je kan
stappen bedenken om meer te bewegen

Wat doet bewegen met je?

Bewegen zorgt voor de aanmaak van endorfines. Dat zijn stofjes in je lichaam die je een goed gevoel geven en stress verminderen. Beweging is goed voor de doorbloeding van je hersenen, wat helpt bij concentratie, creativiteit en een goede nachtrust. Door genoeg te bewegen houd je daarnaast een gezond gewicht, je botten en spieren worden sterker en je hart- en bloedvaten blijven gezond.

Opdracht **1**

Jouw dagindeling

Hoe ziet jouw dag er meestal uit? Bespreek dit met de groep of met degene naast je. Vul daarna de vragen in.

Wat gaat er al goed in jouw dagindelig?

Wat vind je moeilijk als het gaat om zorgen voor jezelf, werken of je dag indelen?

Opdracht **2**

Leuke manieren om te bewegen

Wat vind jij leuke manieren om te bewegen?

1 _____

2 _____

3 _____

Bijvoorbeeld wandelen, voetballen, fietsen of zwemmen.

Opdracht **3**

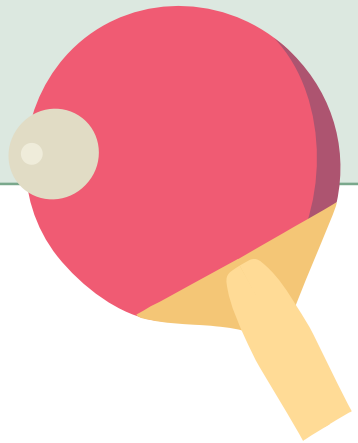
Beweegrichtlijnen

Van je leefstijlcoach krijg je beweegrichtlijnen. Hiermee kan je kijken of jij genoeg beweegt. Bekijk de richtlijnen en geef antwoord op onderstaande vragen. Zet een vinkje bij **ja** of **nee**.

Beweeg je genoeg volgens de beweegrichtlijnen?	**ja** ☐	**nee** ☐
Doe je minstens 2,5 uur per week matig intensieve inspanning? (Bijvoorbeeld fietsen, lopen of rustig sporten)	**ja** ☐	**nee** ☐
Doe je minstens twee keer per week aan spierversterkende en botversterkende oefeningen? (Bijvoorbeeld hardlopen of krachttraining)	**ja** ☐	**nee** ☐
Vind je dat je te veel zit?	**ja** ☐	**nee** ☐

Opdracht 4

Meer gaan bewegen



Denk na over jouw dagindeling. Hoe kan je ervoor zorgen dat je elke dag meer beweegmomenten krijgt?

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Dit kunnen kleine dingen zijn. Bijvoorbeeld een lunchwandeling maken, een sta-bureau gebruiken, een app installeren die je herinnert om te bewegen, tuinieren, het huishouden doen, de trap nemen in plaats van de lift, dansen, lopend naar een afspraak gaan in plaats van met de auto, of andere dingen die bij jou passen

Waar we volgende keer op terugkijken

Probeer een van de manieren uit opdracht 4 uit. Kies een kleine en haalbare stap en verwerk deze in je dagindeling. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

Notities

Dit ging goed

Notities

Dit kan beter