

Voorbeeld van een blad uit een bewegingsdagboekje:

Vul in dit dagboekje in welke activiteiten je **elke dag** doet.

Vul zowel de actieve als de passieve activiteiten in.

Actieve activiteiten zijn bijvoorbeeld sporten, wandelen, fietsen, les L.O. op school, actieve spelletjes thuis en op school, in de tuin werken, helpen thuis...

Passieve activiteiten omvat **schermtijd** zoals TV-kijken, DVD-kijken, activiteiten op tablet of smartphone of computer, internetten...

Vul telkens in **hoelang (hoeveel keer 10 minuten)** je elke activiteit gedaan hebt.

Kleur voor elke activiteit die je minstens 10 minuten gedaan hebt een **bolletjes** in de juiste kleur. Bij het doen van actieve activiteiten mag je één groene bolletje kleuren per 10 minuten. Bij het doen van schermactiviteiten dien je telkens één rood bolletje te kleuren per 10 minuten.

Voorbeeld

Je gaat elke dag met de fiets naar school, je fietst 's morgens en 's avonds 10 minuten.

In de eerste kolom vul je 2 in (2 x 10 minuten) en in de tweede kolom vul je *fietsen* in.

In de derde kolom mag je 2 *bolletjes groen kleuren*.

Wanneer je alle activiteiten die je die dag gedaan hebt ingevuld hebt, **tel je alle groene en rode punten samen**. Bedoeling is om zo veel mogelijk groene en zo weinig mogelijk rode punten te verzamelen.

Vul het dagboekje elke avond in.

Vergeet het dagboekje niet mee te brengen naar de bewegingssessie!!!

| DONDERDAG | | |
|--|------------|---------|
| ACTIEVE (GROENE) ACTIVITEITEN | | |
| Duur | Activiteit | Punten |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| Totaal aantal groene punten = | | |
| A. PASSIEVE (RODE) ACTIVITEITEN | | |
| Duur | Activiteit | Punten |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| X 10 min | | ○○○○○○○ |
| Totaal aantal rode punten = | | |