

Legenda

| | |
|--|---|
| rust | matig |
| licht | zwaar |

Dit dagboek is van:

Beweegdagboek

| | Tijd | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------|-------|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| ochtend | 06:00 | | | | | | | |
| | 07:00 | | | | | | | |
| | 08:00 | | | | | | | |
| | 09:00 | | | | | | | |
| | 10:00 | | | | | | | |
| | 11:00 | | | | | | | |
| Middag | 12:00 | | | | | | | |
| | 13:00 | | | | | | | |
| | 14:00 | | | | | | | |
| | 15:00 | | | | | | | |
| | 16:00 | | | | | | | |
| | 17:00 | | | | | | | |
| Avond | 18:00 | | | | | | | |
| | 19:00 | | | | | | | |
| | 20:00 | | | | | | | |
| | 21:00 | | | | | | | |

Uitleg beweegdagboek

Hoe vul je je beweegdagboek in?

1. Zoek in het dagboek de dag van vandaag. Voor elk uur zijn er vier hokjes. Elk hokje staat voor een kwartier:

| | Tijd | Maandag | | | |
|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
| ochtend | 06:00 | 06:00 | 06:15 | 06:30 | 06:45 |
| | 06:15 | 06:15 | 06:30 | 06:45 | 07:00 |

2. Denk terug aan wat je in dat uur hebt gedaan en kleur de hokjes om aan te geven hoe intensief je hebt bewogen. Gebruik het instructieblad 'Beweegintensiteit bepalen' om te weten welke kleur je moet gebruiken.

Let op:

- Vul het dagboek alleen achteraf in. Werk niet vooruit.
- Wacht niet te lang met invullen, anders weet je het misschien niet meer.
- Zorg dat je aan het eind van de dag alle hokjes van de dag hebt ingekleurd.

Voorbeeld

Je bent maandag om 07:00 opgestaan, toen heb je zittend ontbeten van 07:00 tot 07:30, en van 07:30 tot 08:00 gedoucht en tanden gepoetst. Van 08:00 tot 08:15 heb je naar school gewandeld, van 08:15 tot 8:30 heb je buiten gespeeld en de rest van het uur heb je in de les gezeten. Dan ziet je dagboek tussen 07:00 en 09:00 er zo uit:

| | | | | |
|-------|---|---|---|---|
| 07:00 | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 08:00 | ■ | ■ | ■ | ■ |

Bereken nu je beweegscore!

Hoeveel heb je de afgelopen week matig en zwaar intensief bewogen?

Bereken eerst je beweegscore voor alle **matig intensieve activiteiten** (blauwe hokjes) die je de afgelopen week hebt gedaan:

| Totaal aantal blauwe hokjes in het dagboek | Aantal minuten per hokje | MET-score voor matig intensief | Score voor matig intensief |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="text"/> | X <input type="text" value="15"/> | X <input type="text" value="6"/> | = <input type="text"/> |

Bereken je beweegscore voor alle **zwaar intensieve activiteiten** (groene hokjes):

| Totaal aantal groene hokjes in het dagboek | Aantal minuten per hokje | MET-score voor zwaar intensief | Score voor zwaar intensief |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="text"/> | X <input type="text" value="15"/> | X <input type="text" value="9"/> | = <input type="text"/> |

Bereken je **totale beweegscore**:

| Score voor matig intensief | Score voor zwaar intensief | Beweegscore |
|-------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| <input type="text"/> | + <input type="text"/> | = <input type="text"/> |