**Opdracht 2 Vitaal Burgerschap SMG/AVOK**

*Een gezonde leefstijl*

Met de feestdagen net achter de deur, is het wellicht een goed moment om bewust bezig te gaan met je manier van leven. Krijg jij genoeg beweging en eet je gezond?

1. Ben jij bewust bezig met een gezonde leefstijl?
2. Noem voor jezelf een gewoonte of gebruik waarvan je denkt dat dit gezond is.
3. Noem voor jezelf een gewoonte of gebruik waarvan je denkt dat dit ongezond is.
4. Ben je van plan iets te veranderen aan je ongezonde gewoonten en of gebruiken?
5. Leg onder elke foto uit wat jij gezond en ongezond vindt aan wat je op de foto ziet?

Gezond:

Ongezond:



Gezond:

Ongezond:



Gezond:

Ongezond:

1. Keuzes die je maakt, kunnen gevolgen hebben voor je gezondheid.

Schrijf onder elke krantenkop een gezondheidsrisico.

**Jongeren drinken steeds meer.**

**‘Zestig uur per week werken hoort erbij’.**

**‘Kwart studenten op kamers is eenzaam’.**

**Jointje roken in tussenuur ‘heel normaal’.**

1. Je scoort goed als je een half uur per dag beweegt en drie keer per week flink gaat sporten. Beweeg jij genoeg?
2. Maak voor jezelf een schema om te bekijken hoeveel beweging jij in een week krijgt.

*Gebruik het schema hieronder.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag: | Beweging: | Duur: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |