# Opdracht 4.3: De gezonde school

## Inleiding

Om gezond te leven moet je goed voor jezelf zorgen. Maar wanneer zorg je goed voor jezelf?

## Leervragen

* Leef ik gezond?.

## Opdracht

(Individueel)

Beantwoord de onderstaande vragen. Vervolgens bespreek je je antwoorden met je SLB-groep.

## Eisen opdracht

* Individueel
* Beantwoord alle vragen

## Bronnen/Vragen

Opdracht gemaakt door:

1. 8-10 uur slaap is gezond. Haal je dat? Voel je je wel eens moe op school?
2. Vind jij ontbijt belangrijk? Ontbijt je zelf? Wat eet je dan?
3. Eet je veel tussendoortjes/snacks?
4. Eet je elke dag fruit?
5. Het ondernemen van leuke activiteiten staat ook vaak in een leefstijltest. Vind jij dat ook met gezondheid te maken hebben?
6. Welke verandering zou je willen maken als het gaat over gezondheid/leefstijl?