HOEVEEL UREN ZIT JE OP EEN GEWONE WEEKDAG?

Hoeveel uur per weekdag breng je door in de auto, op de motorfiets, bus, tram of trein? Bijvoorbeeld naar het werk, de winkel, hobby- of sportclub …

Geen2 stappen vooruit

minder dan 1 uur per dag1 stap vooruit

tussen 1 en 2 uren per dag1 stap achteruit

meer dan 2 uren per dag2 stappen achteruit

Aangekomen op je werk/ school (thuiswerk kan ook)? Reken dan even uit hoelang je overdag op je stoel zit.

niet2 stappen vooruit

1 tot 3 uren per dag1 stap vooruit

3 tot 5 uren per dag1 stap achteruit

5 tot 7 uren per dag2 stappen achteruit

meer dan 7 uren per dag3 stappen achteruit

Natuurlijk zit je ook als je thuis bent: samen eten, naar tv, tablet of computer kijken, gamen, boek lezen, . Hoelang doe je dat op een gewone weekdag?

niet2 stappen vooruit

minder dan 1 uur per dag1 stap vooruit

tussen 1 en 2 uren per dag1 stap achteruit

tussen 2 en 4 uren per dag2 stappen achteruit

tussen 4 en 6 uren per dag3 stappen achteruit

meer dan 6 uren per dagliggen

​De volgende 2 vragen gaan over je **BEWEGING**

JE BEWEGING

Hoeveel keer per week sport je gedurende minstens zo’n 25 minuten? En met sporten bedoelen we: je intens uitleven – zwetend en puffend. Denk aan snel fietsen, lopen, voetballen of fitnessen.

niet2 stappen rechts

1 tot 2 keer per week1 stap rechts

3 tot 4 keer per week1 stap links

5 keer per week of meer2 stappen links

Hoeveel keer per week beweeg je aan een matige intensiteit – en dat gedurende een half uur? Denk aan activiteiten zoals wandelen, poetsen, rustig fietsen, lichte voorwerpen heffen,… waardoor je hartslag lichtjes verhoogt of je ademhaling wat versnelt. (De tijd dat je intens sport mag je hier niet meer bijtellen)

niet2 stappen rechts

1 tot 2 keer per week1 stap rechts

3 tot 4 keer per week1 stap links

5 keer per week of meer2 stappen links

Lln starten in het midden:

Lk staat vooraan in de klas

**Blad met dieren:**

Zebra: L vooraan de klas

Koala: L achteraan de klas

Bij: R vooraan de klas

Gorilla: R achteraan in de klas



Je bent een gorilla

De boodschap voor de gorilla? Zit minder (lang) en blijf bewegen en sporten.

Je zit (te) veel

**Zit minder vaak**

Toch maar oppassen, want langdurig zitten verhoogt het risico op gezondheidsaandoeningen, zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, depressie en vroegtijdige sterfte. Hoeveel teveel is? Acht uur zitten per dag is het aanbevolen maximum.

Wij geven alvast enkele tips om straks minder te zitten:

* Vervang zitmomenten door activiteiten met een lichte intensiteit (staan of rondstappen)
* Blijf rechtstaan in het bushokje of in de wachtzaal
* Wandel rond tijdens het telefoneren
* Ga je naar school? Hou dan een staande recreatie of babbel rechtstaand met je vrienden
* Werk je? Hou dan een staande koffiepauze of babbel rechtstaand met je vrienden of collega’s

**Zit minder lang**

Het is belangrijk dat je niet alleen je totale zittijd vermindert, maar dat je ook periodes van langdurig zitten vermijdt. Urenlang zitten verandert onze fysiologie en is dus slecht voor de gezondheid. Onderbreek deze periodes dus door even recht te staan of rond te wandelen. Eén onderbreking per half uur doet al wonderen.

Hierbij enkele tips om meer onderbrekingen in te lassen:

* Sta geregeld recht om iets te drinken te halen.
* Reclame op tv? Sta dan even recht en stap rond.
* Zet een timer (op je gsm staat er zeker een) en herinner je zo aan je rondstap-pauze.

Je beweegt voldoende

Kinderen en jongeren moeten – om hun gezondheid te verbeteren -  minstens 60 minuten bewegen per dag.
Een volwassen persoon moet – om zijn gezondheid te verbeteren - minstens 5 keer per week minstens 30 minuten bewegen, of minstens 3 keer per week minstens 25 minuten sporten.
Bij jou is dit het geval. Prima, dus! Check [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be/) voor meer beweegtips.



Je bent een zebra

De boodschap voor de zebra? Zit niet alleen weinig en niet te lang, maar beweeg of sport ook meer.

Je zit niet (te) veel

**Niet te vaak zitten**

Langdurig zitten verhoogt het risico op gezondheidsaandoeningen, zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, depressie en vroegtijdige sterfte. Hoeveel teveel is? Acht uur zitten per dag is het aanbevolen maximum.

Goed nieuws: jij zit minder! Om die goede gewoonte vol te houden, geven we je nog enkele tips om minder te zitten:

* Vervang zitmomenten door activiteiten met een lichte intensiteit (staan of rondstappen)
* Blijf rechtstaan in het bushokje of in de wachtzaal
* Wandel rond tijdens het telefoneren
* Ga je naar school? Hou dan een staande recreatie of babbel rechtstaand met je vrienden
* Werk je? Hou dan een staande koffiepauze of babbel rechtstaand met je vrienden of collega’s

**Niet te lang zitten**

Je moet niet alleen weinig zitten, je zit ook best niet te lang. Urenlang zitten verandert onze fysiologie en is dus slecht voor de gezondheid. Onderbreek periodes langdurig zitten dus steeds door even recht te staan of rond te wandelen. Eén onderbreking per half uur doet al wonderen.

Hierbij enkele tips om meer onderbrekingen in te lassen:

* Sta geregeld recht om iets te drinken te halen.
* Reclame op tv? Sta dan even recht en stap rond.
* Zet een timer (op je gsm staat er zeker een) en herinner je zo aan je rondstap-pauze.

Je beweegt onvoldoende

Kinderen en jongeren moeten – om hun gezondheid te verbeteren -  minstens 60 minuten bewegen per dag.
Een volwassen persoon moet – om zijn gezondheid te verbeteren - minstens 5 keer per week minstens 30 minuten bewegen, of minstens 3 keer per week minstens 25 minuten sporten.
Bij jou is dit het niet geval. Check daarom [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be/) voor meer beweegtips.



Je bent een koala

De boodschap voor de koala? Beweeg en sport meer en zit minder (lang)

Je zit (te) veel

**Zit minder vaak**

Toch maar oppassen, want langdurig zitten verhoogt het risico op gezondheidsaandoeningen, zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, depressie en vroegtijdige sterfte. Hoeveel teveel is? Acht uur zitten per dag is het aanbevolen maximum.

Wij geven alvast enkele tips om straks minder te zitten:

* Vervang zitmomenten door activiteiten met een lichte intensiteit (staan of rondstappen)
* Blijf rechtstaan in het bushokje of in de wachtzaal
* Wandel rond tijdens het telefoneren
* Ga je naar school? Hou dan een staande recreatie of babbel rechtstaand met je vrienden
* Werk je? Hou dan een staande koffiepauze of babbel rechtstaand met je vrienden of collega’s

**Zit minder lang**

Het is belangrijk dat je niet alleen je totale zittijd vermindert, maar dat je ook periodes van langdurig zitten vermijdt. Urenlang zitten verandert onze fysiologie en is dus slecht voor de gezondheid. Onderbreek deze periodes dus door even recht te staan of rond te wandelen. Eén onderbreking per half uur doet al wonderen.

Hierbij enkele tips om meer onderbrekingen in te lassen:

* Sta geregeld recht om iets te drinken te halen.
* Reclame op tv? Sta dan even recht en stap rond.
* Zet een timer (op je gsm staat er zeker een) en herinner je zo aan je rondstap-pauze.

Je beweegt onvoldoende

Kinderen en jongeren moeten – om hun gezondheid te verbeteren -  minstens 60 minuten bewegen per dag.
Een volwassen persoon moet – om zijn gezondheid te verbeteren - minstens 5 keer per week minstens 30 minuten bewegen, of minstens 3 keer per week minstens 25 minuten sporten.
Bij jou is dit het niet geval. Check daarom [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be/) voor meer beweegtips.



Je bent een bij

Jij bent goed bezig, honingbij! Je beweegt voldoende en zit niet te veel. Houden zo!

Je zit niet (te) veel

**Niet te vaak zitten**

Langdurig zitten verhoogt het risico op gezondheidsaandoeningen, zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, depressie en vroegtijdige sterfte. Hoeveel teveel is? Acht uur zitten per dag is het aanbevolen maximum.

Goed nieuws: jij zit minder! Om die goede gewoonte vol te houden, geven we je nog enkele tips om minder te zitten:

* Vervang zitmomenten door activiteiten met een lichte intensiteit (staan of rondstappen)
* Blijf rechtstaan in het bushokje of in de wachtzaal
* Wandel rond tijdens het telefoneren
* Ga je naar school? Hou dan een staande recreatie of babbel rechtstaand met je vrienden
* Werk je? Hou dan een staande koffiepauze of babbel rechtstaand met je vrienden of collega’s

**Niet te lang zitten**

Je moet niet alleen weinig zitten, je zit ook best niet te lang. Urenlang zitten verandert onze fysiologie en is dus slecht voor de gezondheid. Onderbreek periodes langdurig zitten dus steeds door even recht te staan of rond te wandelen. Eén onderbreking per half uur doet al wonderen.

Hierbij enkele tips om meer onderbrekingen in te lassen:

* Sta geregeld recht om iets te drinken te halen.
* Reclame op tv? Sta dan even recht en stap rond.
* Zet een timer (op je gsm staat er zeker een) en herinner je zo aan je rondstap-pauze.

Je beweegt voldoende

Kinderen en jongeren moeten – om hun gezondheid te verbeteren -  minstens 60 minuten bewegen per dag.
Een volwassen persoon moet – om zijn gezondheid te verbeteren - minstens 5 keer per week minstens 30 minuten bewegen, of minstens 3 keer per week minstens 25 minuten sporten.
Bij jou is dit het geval. Prima, dus! Check [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be/) voor meer beweegtips.