




Be wise, let's
exercise!

Manoek, Inge-Lot,
Maaïke & Suzan



Wie zijn wij?



- Doet aan tennis
- Is verliefd op haar kat
- Wast oude billetjes
- Komt uit het oosten
- Gek op pannenkoeken
- Trekt altijd twee verschillende sokken aan



Maaike

- Houdt van wijn
- Helpt toeristen uit de brand
- Heeft een abonnement bij het USC
- Is een echte koffieleut
- 100% huismus



Manoek

- Choco addict
- Doet onderzoek naar chronische jeuk bij brandwonden
- Was ooit turnster
- Zou het liefst iedere week naar een concert gaan



Inge-lot

- Komt uit het gezellige Brabant
- Houdt graag de touwtjes in handen
- Is een hockeyster
- Yolo is haar kenmerk



Suzan

Energizer: it's time to move!

<https://www.youtube.com/watch?v=VtEcBlN8kRo>





**Beweeg jij
genoeg?**

Quizzzz

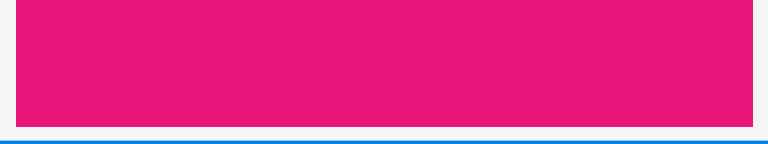


Spelregels

- 2 vlakken in de ruimte
- 1 vak staat voor JA, 1 vak staat voor NEE
- Er wordt een vraag gesteld
- Loop naar het vak wat op jou van toepassing is



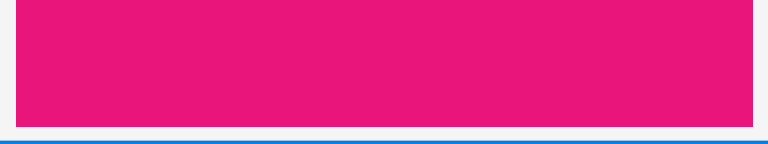
Ik denk dat ik
genoeg
beweeg



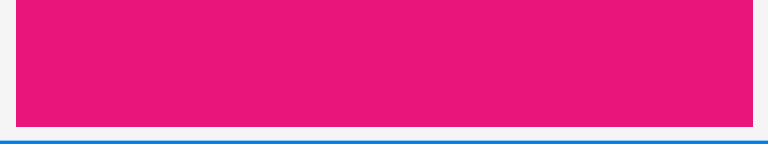
Ik ben eerder geneigd de lift te nemen dan de trap als ik op het FSW les heb



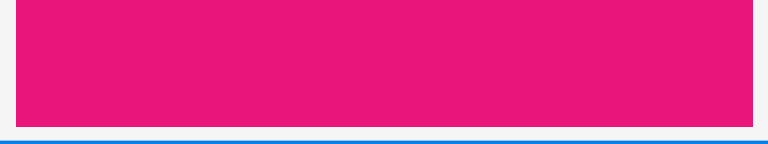
Ik sport minimaal 3 keer per week



Als ik langer dan een kwartier
moet fietsen, neem ik liever
het openbaar vervoer of de
auto



Ik breng mijn
pauze vaak
zittend door



Ik vind het moeilijk
om mezelf te
motiveren om te
bewegen



Ik sport graag samen



Ik voel me goed als ik heb gesport



Dankjewel voor jullie openheid!

Beweeg jij
genoeg?

Informatie

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Tenminste 30 minuten per dag, 5 dagen per week gemiddeld tot krachtig bewegen.

Bijvoorbeeld:

- Traplopen
- Fietsen
- Wandelen



Slechts 47% van de studenten haalt de NNGB.

De Fitnorm

Tenminste 3 keer per week 20 minuten intensieve lichamelijke activiteit, zoals:

- Een intensieve sport
- Groepslessen

Slechts 39% van de studenten haalt de fitnorm.



Gevolgen gebrek aan beweging

Lichamelijke gevolgen:

- Slechte kwaliteit van slaap
- Gerelateerd aan hart- en vaatziekten
- Obesitas
- Diabetes type II
- Hoger risico op ziektes en dood
- Hoger risico Chronisch Vermoeidheid Syndroom
- Hoger risico op Reumatische Artritis



Gevolgen gebrek aan beweging

Psychologische gevolgen:



- Hogere stressrespons
- Lagere levels van kalmte en positieve stemming
- Hogere kans op symptomen angst en depressie
- Lagere concentratie

Positieve gevolgen



Positieve gevolgen beweging

Lichamelijke uitkomsten:

- Betere kwaliteit van slaap
- Betere management van pijn
- Reductie van stress
- Het voorkomen van chronische en stress gerelateerde ziektes



Positieve gevolgen beweging

Psychologische gevolgen:

- Hoger zelfvertrouwen
- Vaker bereiken van doelen
- Beter concentratie
- Gevoel van energie en fitheid
- Lagere niveaus van depressie en angst
- Beter kwaliteit van leven





Er kleven zoveel nadelen, maar oh zo veel voordelen aan beweging!

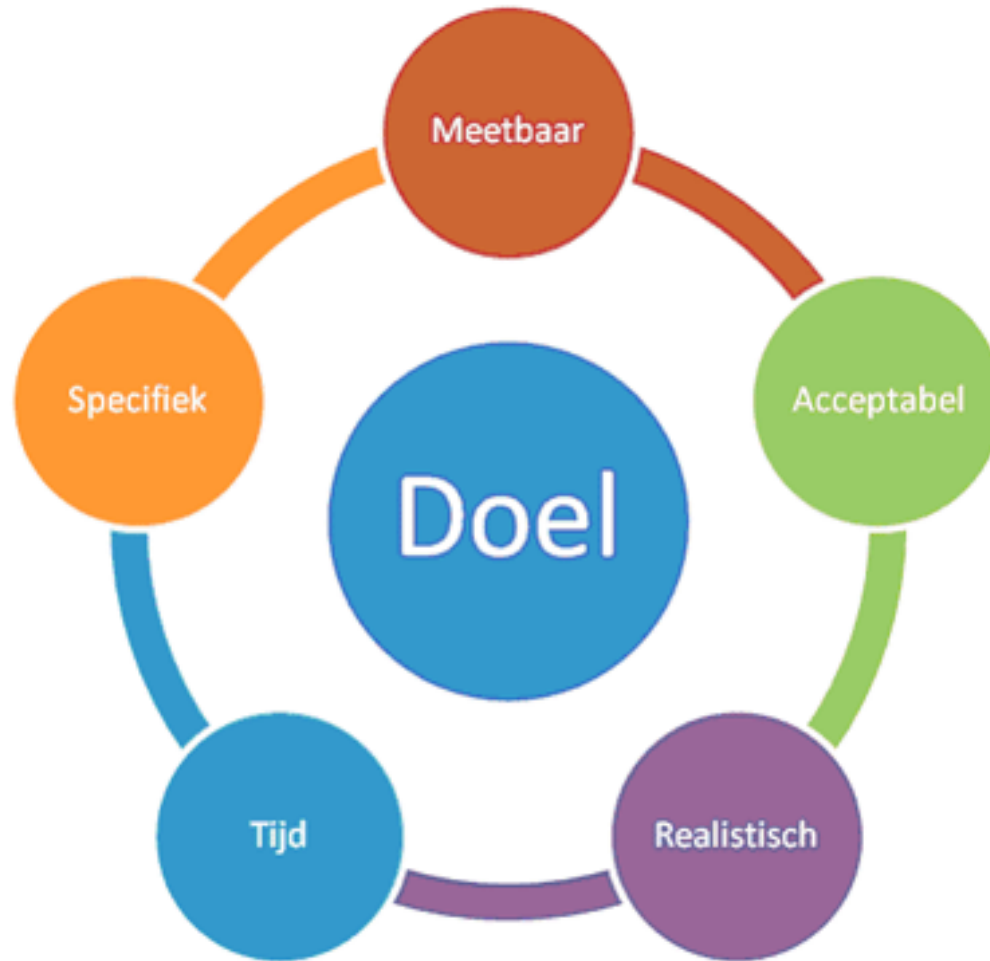
Dus: “Be wise, let’s exercise!”





Doelen
stellen

SMART GOALS



Voorbeelden

- Geen SMART doel: deze week begin ik met sporten
- SMART doel: Elke maandag na college ga ik twintig minuten hardlopen
- SMART doel: Ik spreek met mezelf af dat ik drie keer per week een supermarkt kies waar ik een kwartier voor moet fietsen.

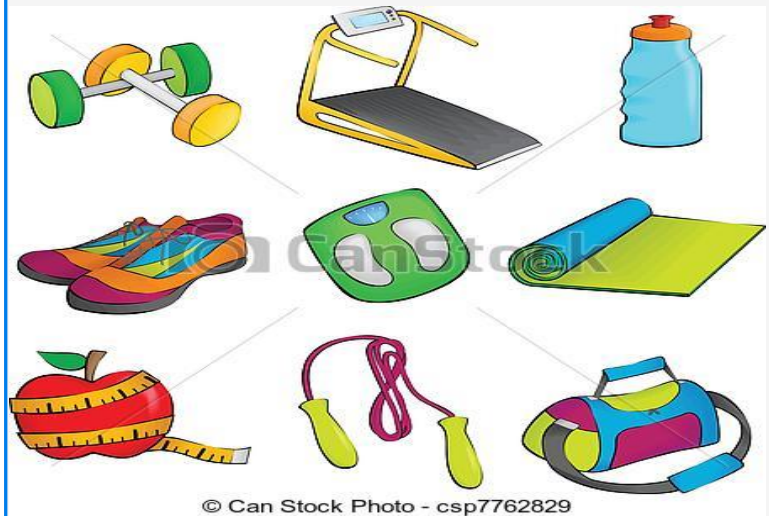
Doelen stellen

- Wat wil jij bereiken?
- Bedenk SMART doelen voor jezelf
- Schrijf ze op



→ Geef elkaar tips/feedback

Tools en tips



© Can Stock Photo - csp7762829

Tips om meer te sporten

o Zoek een sport die bij je past.

o Doe een try out.

o Denk ook aan
groepslessen en verenigingen



Sociale support

- Sociale steun heeft positieve bijdrage
- Wie kan jij er bij betrekken?



Creatief sporten

- Hoelahoep
- Touwtje springen
- Gebruik klimrek, bankjes, stenen blokken etc.



Energizer





Dankjewel voor jullie aandacht!

Zijn er nog vragen?