

1. WAAROM FYSIEK ACTIEF ZIJN GOED VOOR JE IS

Na het doen van deze challenge weet je waarom actief zijn goed voor je is en wat de belangrijkste voordelen van lichamelijke activiteit zijn.

CHALLENGES

#1.
(20 MIN)



Tegenwoordig zeggen veel mensen dat het heel belangrijk is om fysiek actief te zijn.

Wat denk jij? Waarom zeggen ze dit?

Waarom is fysieke activiteit volgens zoveel mensen belangrijk?

Maar het belangrijkste: wat levert fysiek actief-zijn jou op?

Bekijk deze korte VIDEO en ontdek het zelf!

"How playing sports benefits your body ... and your brain - Leah Lagos and Jaspal Ricky Singh"

https://www.youtube.com/watch?v=hmFQgjMF10&ab_channel=TED-Ed

#2.
(20 MIN)



Je hebt net de video bekeken!

Neem nu even de tijd om erover na te denken en beantwoord de volgende vragen:

1. Schrijf minstens 3 manieren hoe fysiek actief zijn jou kan helpen.
2. Welke voordelen van fysieke activiteit zijn voor JOU het belangrijkste?

(Denk aan je fysieke en mentale gezondheid, je werk of studie, je sociale leven, enz.)



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!



Fysieke gezondheid	Mentale gezondheid	Werk & Studie	Sociaal leven	Anders

#3.
(45 MIN)



Schrijf een brief aan jezelf waarin je uitlegt wat voor jou de belangrijkste reden is om meer fysiek actief te zijn. Maak het zo overtuigend en persoonlijk mogelijk.

Gebruik het format van een dagboek:

“Lieve ik, ik wil dat je meer fysiek actief bent omdat: . . .”

“Fysiek actief zijn geeft je de kracht om je sterker te voelen, helderder te denken en gelukkiger te leven. Je toekomstige zelf zal je dankbaar zijn voor elke stap die je vandaag zet.”



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!

