

Sportik

Werkblad: thema gezondheid

Hoe blijft een sport veilig en duurzaam?

1. Welke speler in de soap had een heel gezonde leefstijl?
2. Wie was er helemaal niet gezond bezig? Hoe zag je dat?
3. Welke ziekte had Jill?
4. Mag ze helemaal niet meer bewegen of moet ze juist blijven bewegen?
5. Jill heeft een ziekte waar ze niets aan kon doen. Heb je andere spelers/sporters gezien die niet zo voorzichtig omgaan met hun gezondheid?
 - i. Wie waren dat?
 - ii. Wat was onveilig of ongezond?
 - iii. Wat zouden ze in jouw ogen moeten doen om het veiliger te maken?
6. Wie was heel bewust bezig met gezonde voeding?
7. Wat betekent voor jou gezonde voeding en drinken?
8. Wat zou je willen verbeteren?
9. Heb je zelf wel eens een kleine of grote blessure gehad?
 - a. Zo ja, welke?

b. Zo nee, is dat geluk hebben, ben je voorzichtig of neem je goede maatregelen om blessures te voorkomen of te beperken (bijvoorbeeld scheen- of kniebeschermers)?

c. Heeft iemand je ooit verteld hoe je blessures kunt voorkomen? Wie was dat en wat heb je er mee gedaan?

d. Hoe lang heeft je langste blessure geduurd?

e. Vraag eens aan je vader of moeder welke sportblessure ze hebben gehad die ze eigenlijk hadden kunnen voorkomen. Vertel er kort iets over. Wat hebben ze jou aangeraden?

10. Beweeg jij minimaal 30 minuten per dag (matig intensief)?

11. Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen moeten kinderen in de leeftijd van 10 tot 14 jaar iedere dag minimaal 30 minuten matig intensief bewegen en drie per week in een iets hogere intensiteit dan snel wandelen. Vul de onderstaande beweegmeter in hoeveel je afgelopen week zelf gesport hebt. Geldt dit voor jou?