

BEWEGEN



Bewegen

Denk bij het invullen van de volgende vragen aan de afgelopen week. Wanneer de afgelopen week niet een normale week was (door bijvoorbeeld ziekte of vakantie), denk dan terug aan een normale week.

1. Hoeveel dagen per week gaat uw kind lopend of op zijn/haar fiets naar school?
 (Bijna) nooit
 1 dag per week
 2 dagen per week
 3 dagen per week
 4 dagen per week
 5 dagen per week
2. Hoeveel uur per week sport of beweegt uw kind bij een vereniging of club? Bijvoorbeeld dansles, turnen, voetbaltraining, judo, zwemles.
 (Bijna) nooit
 Kortere dan een half uur per week
 Een half uur tot 1 uur per week
 1 tot 2 uur per week
 2 uur per week of langer
3. Hoeveel uur per dag speelt uw kind buiten? Denk hierbij aan activiteiten zoals rennen, klimmen, fietsen, skateboarden.
 (Bijna) nooit
 Kortere dan een half uur per dag
 Een half uur tot 1 uur per dag
 1 tot 2 uur per dag
 2 uur per dag of langer
4. Hoeveel uur per dag zit uw kind achter een beeldscherm zoals de TV, computer, tablet of smartphone? Beeldschermgebruik voor schooltaken telt hier niet mee.
 (Bijna) nooit
 Kortere dan een half uur per dag
 Een half uur tot 1 uur per dag
 1 tot 2 uur per dag
 2 uur per dag of langer