

Jeugdgezondheidsmonitor - Bewegen



BEWEGEN

1. Hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school?
 - (Bijna) nooit
 - 1 dag per week
 - 2 dagen per week
 - 3 dagen per week
 - 4 dagen of meer per week
2. Hoeveel uur per week doe je op school aan sport? Denk alleen aan sport waarvan je gaat zweten of buiten adem raakt.
 - (Bijna) nooit
 - 1 uur per week
 - 2 uur per week
 - 3 uur per week
 - 4 uur of meer per week
3. Hoeveel uur per week sport je bij een sportvereniging of sportclub? Denk alleen aan sport waarvan je gaat zweten of buiten adem raakt.
 - (Bijna) nooit
 - 1 uur per week
 - 2 uur per week
 - 3 uur per week
 - 4 uur of meer per week
4. Hoeveel uur per week sport je in je vrije tijd (dus niet op school en niet bij een sportvereniging)? Denk alleen aan sport waarvan je gaat zweten of buiten adem raakt.
 - (Bijna) nooit
 - 1 uur per week
 - 2 uur per week
 - 3 uur per week
 - 4 uur of meer per week
5. Hoeveel uur per dag zit je in je vrije tijd achter een beeldscherm?
Beeldscherm is bijvoorbeeld je smartphone, laptop, (spel)computer of tablet.
 - (Bijna) nooit
 - 1 uur per dag
 - 2 uur per dag
 - 3 uur per dag
 - 4 uur of meer per dag