



DOELENLIJST VOOR EEN ACTIEF GEZIN



Dagelijks voldoende bewegen? Ook werken aan dagelijks minder schermtijd? Je wil het voor jou en je kinderen. In de dagelijkse drukte van je gezin kan het nodig zijn om deze activiteiten eens een tijdje zorgvuldig te plannen en doelen voorop te stellen. Je zal zien dat de nieuwe afspraken al snel goede en vaak leuke gewoontes kunnen worden.

TIPS

- Kies wekelijks doelen **samen** met het gezin.
- Enthousiasme is fantastisch. Maar blijf ook **realistisch**. Kies haalbare doelen die bij jullie passen.
- Kies **niet te veel** doelen. Liever twee doelen die jullie kunnen waarmaken dan een hele lijst waar niets van komt.
- Werk **stap voor stap**. Eens een vooropgesteld doel bereikt en misschien al helemaal een gewoonte geworden is, ga dan voor een volgende stap.
- Sommige doelen kan je voor heel het gezin kiezen, andere zijn voor 1 of enkele gezinsleden.
- Het is normaal dat je af en toe een doel niet haalt, **dit komt bij elk gezin voor**. Geef niet op, je krijgt elke week een nieuwe kans.

IDEEËN

Ga in onderstaande lijst op zoek naar ideeën die bij jullie gezin passen. Pas indien nodig aan aan jullie gezinssituatie.

Bewegen!

- We gaan minstens 2 maal per week met de fiets naar school.
- We maken na school minstens 30 minuten tijd vrij om samen buiten te spelen, samen te fietsen of te wandelen.
- We parkeren de auto telkens verderop en stappen de rest (naar de winkel, school, werk,...).
- We stappen minstens 2 keer per week een halte vroeger van de bus.

- Iedereen gaat minstens 1 maal per week een half uurtje sporten (lopen, fietsen, wandelen, zwemmen, turnen, ...).
- We doen de kleine boodschappen naar de bakker, krantenwinkel,... te voet of met de fiets.
- Iedereen helpt 5 dagen per week bij huishoudelijk werk: afwassen, was weg leggen, speelgoed opruimen, postbus leeghalen, hond uitlaten, bloemen gieten,....
- In het weekend plannen we een actief uitstapje met het gezin.
- Maak zelf een doel:

Minder schermtijd!

- We houden ons aan de afspraak van maximum 2 uur schermtijd (tv, pc, games, smartphone) per dag.
- We kijken maximum uur tv per dag.
- We gebruiken de reclameblokken op tv om even de benen te strekken, een glas water te halen, pyjama aan te doen, een was op te hangen, de hond buiten te laten, ...
- We kijken geen tv tijdens het eten.
- We gebruiken geen gsm's, smartphones of tablets aan tafel.
- We nemen geen gsm's smartphones of tablets mee naar bed.
- We lassen een schermvrije dag in.
- Maak zelf een doel:

Noteer de gekozen doelen in jullie **Actieve Gezinskalender** en houdt gedurende een tijdje bij in welke mate jullie de doelen bereiken.





ONZE ACTIEVE GEZINSKALENDER

Stel samen met je kinderen doelen voorop om een actiever gezin te worden. Inspiratie kan je opdoen met de **Doelenlijst**.

- Vul de doelen in in de kalender en noteer dagelijks jullie vorderingen door de smiley's te kleuren.
- Druk het gewenste aantal kalenders af. Hang ze op een zichtbare plek, bijvoorbeeld in de keuken.



De week van tot (vul in) willen we:

Meer bewegen!	Dit is een doel voor: → naam gezinslid → heel het gezin	Zat	Zon	Ma	Di	Wo	Do	Vr
		Doel 1:	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Doel 2:		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Doel 3:		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Doel 4:		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Minder schermtijd!		Zat	Zon	Ma	Di	Wo	Do	Vr
Doel 1:		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Doel 2:		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Doel 3:		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Doel 4:		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺