

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Activiteitschema

(Wat is Activiteitschema?)

- Deze opdracht helpt je om te zien wat je allemaal doet op een week.
- Deze opdracht bestaat uit 2 stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Deze opdracht sluit nauw aan bij 'activiteitendagboek'. De vorm van deze oefening laat toe om een duidelijk overzicht te krijgen van je activiteiten op weekbasis, je kan ook week na week vergelijken of je agenda voller wordt.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Bij voorkeur op het einde van de week. Je hebt dan immers een goed zicht op de voorbije week en je kan nadenken over wat je de komende week gaat doen.

(Hoe deze opdracht doen?)

Stap 1: Noteer in het schema telkens welke activiteit je doet, de locatie en je eventuele gezelschap.

Stap 2: Het is de bedoeling dat je geleidelijk aan je activiteiten uitbreidt. Gebruik dit weekschema om een soort agenda van je activiteiten op te maken. Begin met activiteiten die je graag doet. Probeer er ook mensen bij te betrekken die je kunnen motiveren en waar je je goed bij voelt. Begin bijvoorbeeld niet met 5 km lopen, maar ga een eindje wandelen met je hond. Maak voor jezelf duidelijk wat je leuk vindt en wat je vaker wilt doen. Ga ervoor!

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Activiteitschema VOORBEELD)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit: ontbijt maken	Activiteit:
	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie: thuis	Locatie:
	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap: vriendin	Gezelschap:
Voormiddag	Activiteit:	Activiteit: squashen van 10u30 tot 11u30	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:
	Locatie:	Locatie: Leuven	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:
	Gezelschap:	Gezelschap: broer	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Namiddag	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit: wandelen
	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie: park Tervuren
	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap: ouders
Avond	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit: bioscoop om20u30	Activiteit: avondles Spaans	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:
	Locatie:	Locatie:	Locatie: Leuven	Locatie: Leuven	Locatie:	Locatie:	Locatie:
	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap: vriendin	Gezelschap: alleen	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Activiteitschema)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:
Voormiddag	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:	Activiteit: Locatie: Gezelschap:

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Namiddag	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:
	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:
	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:
Avond	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:	Activiteit:
	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:	Locatie:
	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap:	Gezelschap: