



rijksuniversiteit  
groningen

universiteitsmuseum

# Gelukkig Gezond!

Logboek

[www.rug.nl/museum](http://www.rug.nl/museum)



## Introductie logboek:

Eten, drinken, bewegen, slapen. We doen het allemaal. Met dit logboek ga je dat een week lang bijhouden. Wat vind je leuk om te doen? Wat maakt je blij? En word je vrolijk van het weer? Door iedere dag bij te houden wat je doet, krijg je hier meer inzicht in. Na het invullen van je logboek heb je meer inzicht in wat je eet en drinkt, wat je lievelingsdingen zijn, hoeveel je beweegt en wanneer je goed slaapt. Dit zijn allemaal dingen die je helpen om gezond gelukkig te leven.

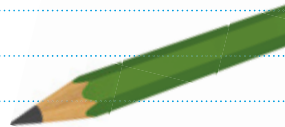
## Introductie tentoonstelling:

De tentoonstelling **Gelukkig Gezond!** laat zien welke dingen belangrijk zijn om gezond gelukkig oud te worden. Vroeger was men daar al druk mee. En we vinden het nog steeds heel belangrijk. Logisch, want wie wil er niet gelukkig en gezond oud worden. Wil je meer weten over de tentoonstelling? Kijk dan achterin dit boekje bij Vooruitblik op de tentoonstelling.



# Hoe vul je het logboek in?

- Het logboek heeft voor iedere dag van de week twee bladzijden die je invult. Het is handig om op twee momenten van de dag een stukje in te vullen, bijvoorbeeld bij het ontbijt en na het avondeten.
- Vraag je ouders om hulp. Zij kunnen je er aan herinneren je logboek in te vullen.
- Hang het logboek op een plek waar je het makkelijk ziet, bijvoorbeeld op de koelkast.
- Een dag vergeten? Probeer je zoveel mogelijk te herinneren van de vorige dag en vul in wat je nog weet.
- Op zondag, de laatste dag van het logboek, blader je nog eens terug. Schrijf van alle dagen het cijfer op in het overzicht en beantwoord de vragen op de pagina Reflectie.



## Let op:

het gaat niet om goed of fout! Alles wat je invult is goed. Het is **jouw** logboek.





Maandag

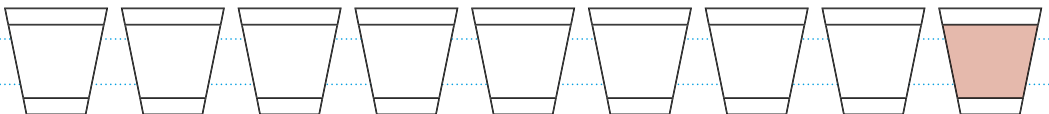
Dit eet ik:

gezond

Minder  
gezond

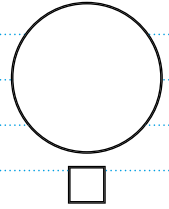
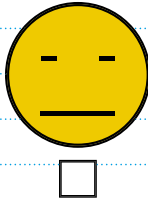
Zoveel drink ik:

(Je mag gewoon het aantal glazen dat je hebt gedronken aankruisen,  
maar je mag ze ook de kleur van je drinken geven)



Yoshi drink ->

Zo veel ik me vandaag:



Omdat:

Dit doe ik voor ik ga slapen:

Cijfer voor vandaag:



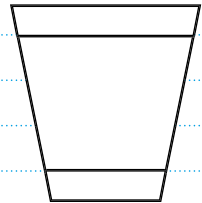
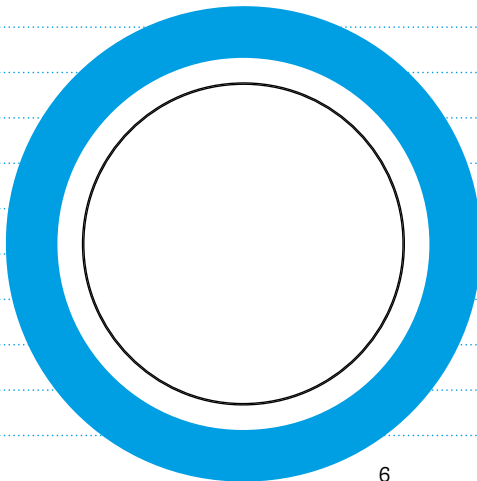
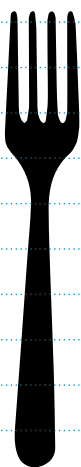
Dinsdag

Hoeveel heb ik geslapen vannacht?

(Hoeveel uur, dromen, vaak wakker, etc)

Dit is mijn ontbijt voor vandaag:

(Tekent of schrijf je ontbijt op het bord. Vergeet je drinken niet)

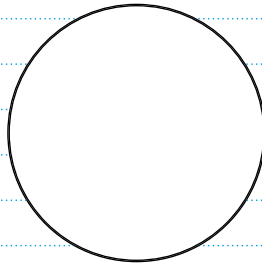


Turf het aantal glazen drinken van vandaag:

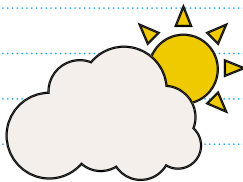
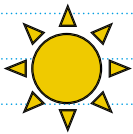
Het fijnste moment van de dag was:

Ik voelde me vandaag:

Kies je eigen emoji >>



Het weer van vandaag:



Cijfer voor vandaag:



WEDNESDAY

Ik kan makkelijk wakker worden vanmorgen:

JA | NEE

Het eerste wat ik doe als ik wakker ben:

Wat ik vandaag gegeten en gedronken heb:

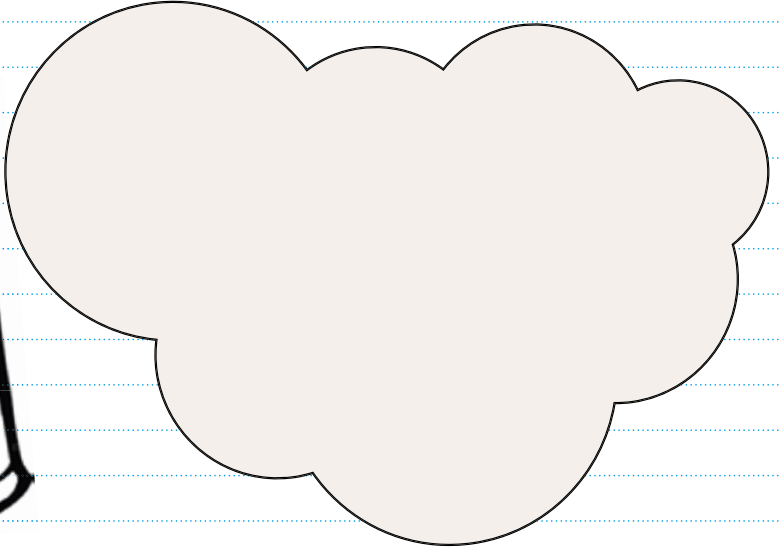
(Als je rechtshandig bent, schrijf met links. En andersom, als je linkshandig bent, schrijf met rechts)



Wat ik allemaal aan beweging heb gedaan:

(Schoonmaken, lopen met de hond en dansen bijvoorbeeld)

Beschrijf vandaag in 1 woord in graffiti:



Cijfer voor vandaag:



**Donderdag**

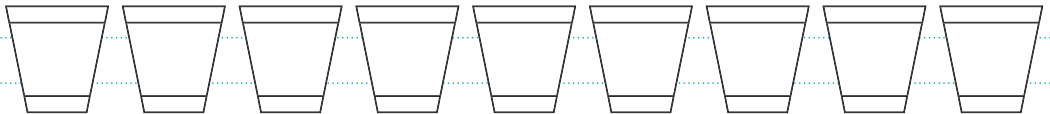
**Het eerste waar ik aan dacht toen ik opstond:**

**Teken iets over je favoriete sport:**

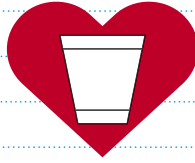


**Doet je dit vaak? >>**

**Zoveel heb ik vandaag gedronken:**



Dit drink ik het liefst:



Hoe was je dag?

Gebruik 5 woorden en leg ze aan elkaar op het scrabble bord.

S										
C										
R										
A										
B										
B										
L										
E										
M										
I										
N										
I										

	S				
E	A				
V	N	D	A	A	G
G	E	K			

1.

2.

3.

4.

5.

Cijfer voor vandaag:



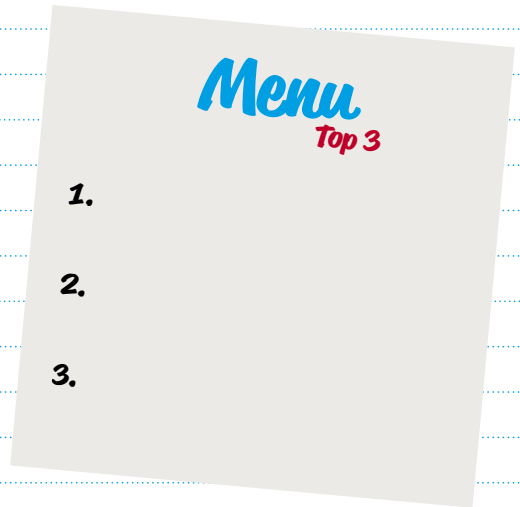
# Vrijdag



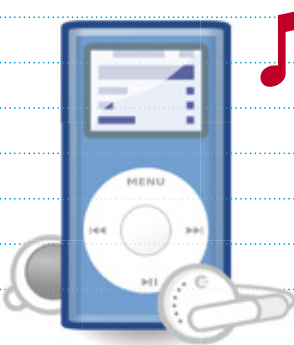
## Ik eet graag:

**Vandaag heb ik:**

**gegeten als avondeten.**



## Muziek waar ik graag naar luister:



1.

2.

3.

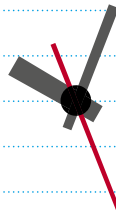
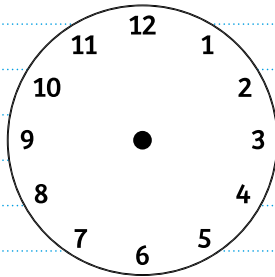
Teken jouw dag als stripverhaal:


Je hebt maar 4 vakjes! >>

The end!

Zo laat ging ik naar bed:

Tik



Tak

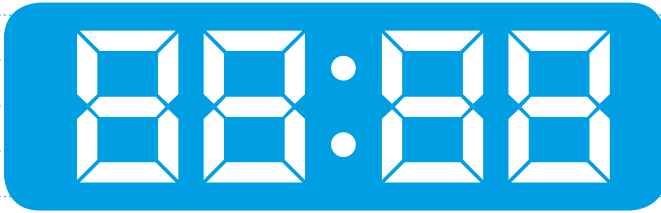
Cijfer voor vandaag:



# Zaterdag

Zo laat was ik wakker vandaag:

10:00

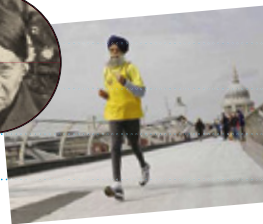


06:00

Teken het leukste moment van de dag:

Schrijf hier op wat je  
getekend hebt:

Tentoonstelling  
Gelukkig Gezond in het  
Universiteitsmuseum Groningen



Wat ik allemaal aan beweging heb gedaan vandaag:

Zoveel heb ik gedronken:

Soort drinken:

Aantal glazen:


Cijfer voor vandaag:



Zondag



Vandaag is een rustdag

Denk aan je favoriete vakantieplek en teken het hier:





Blader nog eens door je logboek en geef iedere dag een cijfer.

Valt je ook iets op aan de verschillende dagen?

Overeenkomsten of verschillen? Schrijf het hier op:

A large area with horizontal dotted lines for writing.

Cijfer voor vandaag:



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag



Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Gelukkig  
Gezond!



## Reflectie op invullen logboek:

**Hoe vond je het om een week lang dit logboek in te vullen?**

**Is je iets opgevallen over de dingen die je hebt opgeschreven afgelopen week?**

Bijvoorbeeld over hoeveel je drinkt op een dag of iets wat je vaker per week eet.

## **Wat vind je van je eigen manier van leven? Zou je iets willen veranderen om gezond gelukkig oud te worden?**

Bijvoorbeeld: meer water drinken in plaats van frisdrank. Pokemon Go spelen, in plaats van achter de computer zitten (meer bewegen). Vaker met de hond wandelen, ook als het regent.

## **Welke dag heeft het hoogste cijfer gekregen? Waarom?**

## **En welke dag heeft het laagste cijfer gekregen? Waarom?**



## Een vooruitblik op het museumbezoek:

Aan de hand van zes onderwerpen die belangrijk zijn voor je gezondheid, maak je opdrachten in het museum.

De **6** onderwerpen zijn:



### 1 Lucht, water en grond

Over plaatsen op aarde waar mensen heel oud worden, de invloed van het weer op je gezondheid, en stenen die je gezonder zouden maken.

### 2 Eten en drinken

Over de spijsvertering, gevarieerd eten en het lezen van een etiket op een voedingsmiddel.







### 3 Beweging en rust

Matiging is belangrijk. Over topsporters, groepssporten en de energiebalans.

### 4 Slapen en waken

Over dromen, het nut van slapen en wat helpt om makkelijk in slaap te vallen.



### 5 Inhouden en uitscheiden

Over wat er allemaal gebeurt in je bloed, de kleur van je plas en de vorm van je poep.

### 6 Emotionele balans

Over basisemoties, bijgeloof en het herkennen van emoties bij jezelf en anderen.



