



Natuur
Samenleving

Gezondheidscoach

Vooraleer je aan deze badge begint onderga je een algemeen fysiek onderzoek bij je huisarts. Daarna vertel je over de vragen en handelingen die de dokter heeft gesteld en hoe jij gehandeld hebt naar de aanbevelingen.

- Heads up
 - Voor deze badge moet je een eigen programma opstellen en dit gedurende 12 weken volgen. Vooraleer je hieraan begint moet je de fitheidstesten (worden verder beschreven) en de lichaamsopmetingen (wordt verder beschreven) volbrengen.
- Verklaar het volgende:
 - Waarom fysieke onderzoeken belangrijk zijn.
 - Waarom preventieve maatregelen - zoals regelmatig sporten - belangrijk zijn om een goede gezondheid te hebben.
 - Waarom producten zoals tabak, alcohol, drugs en andere schadelijke stoffen een negatieve invloed kunnen hebben
 - De risicofactoren die invloed hebben op de cardiovasculaire fitheid tijdens de puberteit.
- Verklaar – mondeling of schriftelijk – het volgende:
 - Wat persoonlijk welzijn voor u betekent.
 - De componenten van persoonlijk welzijn.
 - Redenen waarom je fit moet zijn in al die componenten.
 - Wat het betekent om 'mentaal gezond' te zijn.
 - Wat het betekent om 'fysiek gezond' en fit te zijn.
 - Wat het betekent om 'sociaal gezond' te zijn.
 - Wat je kan doen om sociale, emotionele of mentale problemen te voorkomen.
- Beantwoord de volgende vragen:
 - Wat is een voedingsrijk dieet?
 - Hoeveel nachtrust heeft je lichaam nodig?
 - Wat kan je zeggen over slaapcyclussen?
- Leg het volgende uit met betrekking tot fysieke fitheid:
 - De componenten van fysieke fitheid.
 - Jouw zwakste en sterkste onderdeel van fysieke fitheid.
 - De reden waarom er balans moet zijn tussen de vier componenten van fysieke fitheid.
 - Hoe de componenten in verbinding staan met de wereld van een scout.
- Leg het volgende uit met betrekking tot voeding:
 - Het belang van een goede voeding.
 - Wat goede voeding betekent voor u.
 - Hoe goede voeding in verhouding staat tegenover de andere componenten van persoonlijk welzijn
 - De drie componenten van een degelijk vetverlies programma.
- Fitheid
 - Werk gedurende minstens 12 weken aan je fitheid (uithouding, lenigheid en kracht). Hou hiervoor een persoonlijk logboekje bij om je vooruitgang te meten op deze 3 domeinen. Toon aan dat je na die 12 weken vooruitgang boekte.
 - Uithouding: Loop of wandel op dag 1 een bepaalde afstand en noteer je tijd. Probeer na 12 weken ofwel je afstand te verlengen binnen dezelfde tijd of je tijd te verbeteren.
 - Lenigheid: <https://www.youtube.com/watch?v=mmXOn-JunrO>