

Hand-out enquête 22-06-2019 Ds. Uitslag op DenkMeeMet

Dia 1

ZORG VOOR JEZELF?!
Hoe ijdel ben jij?

Dia 2

Vraaggroep A: Wat doe jij eraan?

1. Ik sta op de weegschaal:
 - a. Ongeveer elke dag 8 pt
 - b. Minstens drie keer per week 5 pt
 - c. In elk geval één keer per week 3 pt
 - d. Praktisch nooit 0 pt

Dia 3

Vraaggroep A: Wat doe jij eraan?

2. Voordat ik de deur uitga om anderen te ontmoeten:
 - a. Kijk ik vaak eerst nog even in de spiegel 8 pt
 - b. Kijk ik zelden eerst nog even in de spiegel 0 pt
 - c. Houd ik gewoon de kleren van die dag aan 1 pt
 - d. Trek ik vaak eerst wat leukere kleren aan 5 pt

Dia 4

Vraaggroep A: Wat doe jij eraan?

3. Ik moet op mijn centen letten:
 - a. Daarom koop ik alleen wat nieuws als het oude "af" is 1 pt
 - b. Maar wil ik wel voor elk seizoen nieuwe kleren hebben 5 pt
 - c. Daarom koop ik gerust tweedehands kleding 1 pt
 - d. Toch pieker ik er niet over 2^e-hands kleding te kopen 5 pt

Dia 5

Vraaggroep A: Wat doe jij eraan?

4. Ik ga:
 - a. Minstens 2 keer p/w naar sportveld/sportschool 6 pt
 - b. In elk geval 1 keer p/w naar sportveld/sportschool 3 pt
 - c. Praktisch nooit naar sportveld/sportschool 0 pt
- Evt. extra punten:
 - d. Meestal met de fiets naar school/mijn werk 3 pt

Dia 6

Vraaggroep B: Wat vind jij ervan?

1. Ik voel mij (al snel) te dik 3/6 pt
2. Ik doe er veel voor om er zo leuk mogelijk uit te zien 3/6 pt
3. Ik bezuinig niet snel op mijn outfit 3/6 pt
4. Ik beweeg voldoende 3/6 pt

Dia 7

Uitkomst van totaal aantal punten:

- | | |
|-------------------------|--|
| Minder dan 12 punten: | slonzig type |
| Tussen 12 en 20 punten: | je mag best eens wat vaker in de spiegel kijken |
| Tussen 20 en 42 punten: | je hebt wat dit betreft een gezonde kijk op jezelf |
| Tussen 42 en 50 punten: | je mag best wat minder vaak in de spiegel kijken |
| Meer dan 50 punten: | extreme ijdelheiten |

Dia 8

Lezing

1. Inleidend
2. Roken
3. Eten
4. Bewegen
5. Persoonlijke verzorging