

De Buiten-Meter

Uitleg: De buiten-meter is bedoeld voor één week. Iedere tien minuten die je buiten bent kan je wegstrepen. Bijvoorbeeld als je een halfuurtje gaat fietsen kan je drie opeenvolgende vakjes wegstrepen. Begin bij level één en probeer in een week tijd zo ver mogelijk te komen.

Doel: Het doel van deze buitenmeter is dat je meer naar buiten gaat wat goed voor mentale gezondheid is.

Level 1	10 minuten	10 minuten	10 minuten
Level 2	10 minuten	10 minuten	10 minuten
Level 3	10 minuten	10 minuten	10 minuten
Level 4	10 minuten	10 minuten	10 minuten
Level 5	10 minuten	10 minuten	10 minuten

Tips

1. Het is goed voor je mentale welzijn om minimaal 120 minuten in de week buiten te zijn. (White, M. P. et al., 2019). De uitdaging is om op te bouwen naar deze 120 minuten. Meer is altijd beter 😊.
2. Het helpt om samen met iemand naar buiten te gaan, dit is gezellig en zo blijf je gemotiveerd.
3. Het helpt als je een vast moment in de week plant om bewust naar buiten te gaan. Dit helpt voor je ritme en zo maak je het je eigen. Zo kan je ritjes die je normaal met je auto doet lopend of fietsend doen. (Bijvoorbeeld boodschappen, naar een locatie toe lopen/fietsen).

Bronnenlijst.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... Fleming, L. E. (2019, 13 juni). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Geraadpleegd op 9 december 2020, van https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3?error=cookies_not_supported&code=1605767f-c31d-4828-a62f-3a28320a7826

Veel plezier en succes met dit instrument. Het is ontwikkeld door vier studenten van de CHE.

Eline Goodijk
Casper Grevers
Barth van Santen
Fien Verboom

