

Opdracht

LEPELTHEORIE

Hoeveel energie heb jij en hoe deel je je dag in? De lepeltheorie kan hierbij helpen!

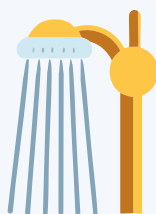
Met de lepeltheorie deel je je dag in met een bepaalde hoeveelheid lepels. Iedereen heeft even veel lepels, maar voor de een kost een activiteit meer energie (en meer lepels) dan voor de ander.

Hieronder vind je een voorbeeld van de lepeltheorie.

Activiteiten die veel voorkomen zijn opstaan, douchen, aankleden, school, werk, eten, sociale activiteiten. De rest mag je zelf invullen!



1X



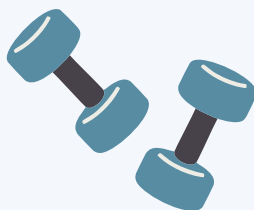
2X



2X



3X



6X



3X



LEPELTHEORIE

Hoe verdeel jij jouw lepels?

Stel, je hebt voor iedere dag 10 lepels. Als je op één dag meer lepels gebruikt, heb je de volgende dag minder lepels over. **Vul hieronder jouw lepels in voor 3 dagen, in totaal heb je dus 30 lepels.**

DONDERDAG

DOUCHEN

REIZEN NAAR SCHOOL

LESSEN

PAUZE

REIZEN NAAR HUIS

ETEN

SPORTEN

VRIJDAG

DOUCHEN

REIZEN NAAR SCHOOL

LESSEN

PAUZE

REIZEN NAAR HUIS

ETEN

FILM KIJKEN

ZATERDAG

DOUCHEN

KAMER OPRUIMEN

SPORTEN

ETEN

NAAR VRIENDEN TOE