

Tijdschrijven

opmerkingen				
nachtrust:				
tijdschrijven	lig	zit	st/lo.	Aktiviteit
6.00- 7.00				
7.00- 7.30				
7.30- 7.45				
7.45- 8.00				
8.00- 8.15				
8.15- 8.30				
8.30- 8.45				
8.45- 9.00				
9.00- 9.15				
9.15- 9.30				
9.30- 9.45				
9.45-10.00				
10.00-10.15				
10.15-10.30				
10.30-10.45				
10.45-11.00				
11.00-11.15				
11.15-11.30				
11.30-11.45				
11.45-12.00				
12.00-12.15				
12.15-12.30				
12.30-12.45				
12.45-13.00				
13.00-13.15				
13.15-13.30				
13.30-13.45				
13.45-14.00				
14.00-14.15				
14.15-14.30				
14.30-14.45				

tijdschrijven	lig	zit	st/lo.	Aktiviteit
14.45-15.00				
15.00-15.15				
15.15-15.30				
15.30-15.45				
15.45-16.00				
16.00-16.15				
16.15-16.30				
16.30-16.45				
16.45-17.00				
17.00-17.15				
17.15-17.30				
17.30-17.45				
17.45-18.00				
18.00-18.15				
18.15-18.30				
18.30-18.45				
18.45-19.00				
19.00-19.15				
19.15-19.30				
19.30-19.45				
19.45-20.00				
20.00-20.15				
20.15-20.30				
20.30-20.45				
20.45-21.00				
21.00-21.15				
21.15-21.30				
21.30-21.45				
21.45-22.00				
22.00-22.30				
22.30-23.00				
23.00-24.00				
24.00-01.00				

Geef aan hoelang u gemiddeld kunt staan, lopen en zitten

staan	min
lopen	min
zitten	min
totaal	min x 1,5
belastbaarheid	min

Maak een lijst met de volgende activiteiten

	noodzakelijk	belangrijk	gewenst
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Welke rusttijden zijn vast te leggen?

	van - tot	van - tot	totaal
's morgens			
's middags			
's avonds			