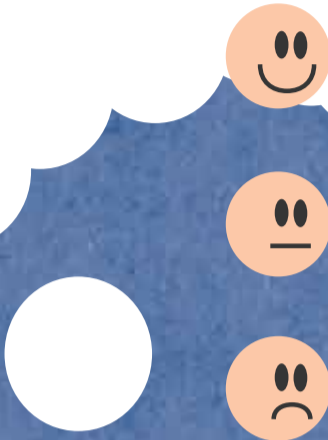




# Hoe gaat het met jou?

Voor jongeren



## Dit doe ik voor mijn gezondheid

## Hier krijg ik energie van

## Dit vind ik leuk om te doen bijvoorbeeld hobby's, sport...

## Dit vind ik belangrijk

## Belangrijke mensen in mijn leven

- 
- 
- 

## Hier kan ik hulp bij gebruiken

## Hier droom ik van...

## Dit cijfer geef ik aan mijn leven

**Anders kijken naar gezondheid**  
 Gezondheid is meer dan een gezond lichaam. Gezondheid is ook vrienden hebben, meedoen, weten waar je goed in bent, energie hebben, jezelf accepteren, vrolijk zijn etc. Als je zo kijkt, kan iemand met een ziekte dus ook heel gezond zijn. Deze manier van kijken noemen we Positieve Gezondheid. Hierbij kijk je niet alleen naar problemen, maar vooral ook naar wat voor iemand belangrijk is, waar de mogelijkheden liggen en waar hij/zij goed in is of blij van wordt.

**Hoe gezond ben jij?**  
 Beantwoord daarvoor de vragen op de voor- en achterkant.  
 Als je wilt, kun je je antwoorden bespreken met je vader of moeder, vrienden, een leraar of iemand anders.

**Nieuwsgierig geworden?**  
 Kijk dan ook eens op [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl)

# Hoelang gaat het met jou?

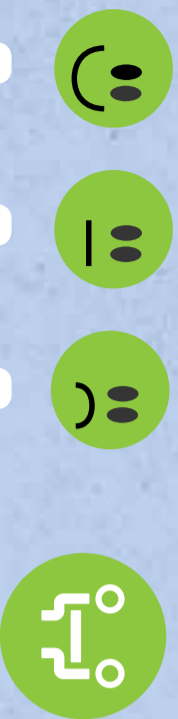
Vink aan  welke smiley je vindt passen en plaats een punt in het spinnenweb. Verbind jouw punten met elkaar en bekijk je 'hoe-gaat-het-met-mij'-spinnenweb'.



**MIJN LICHAAM**  
Je gezond voelen  
Energie hebben

Lichamelijke klachten en pijn  
Gezond eten  
Slapen

Conditie  
Sporten en bewegen  
Uiterlijk



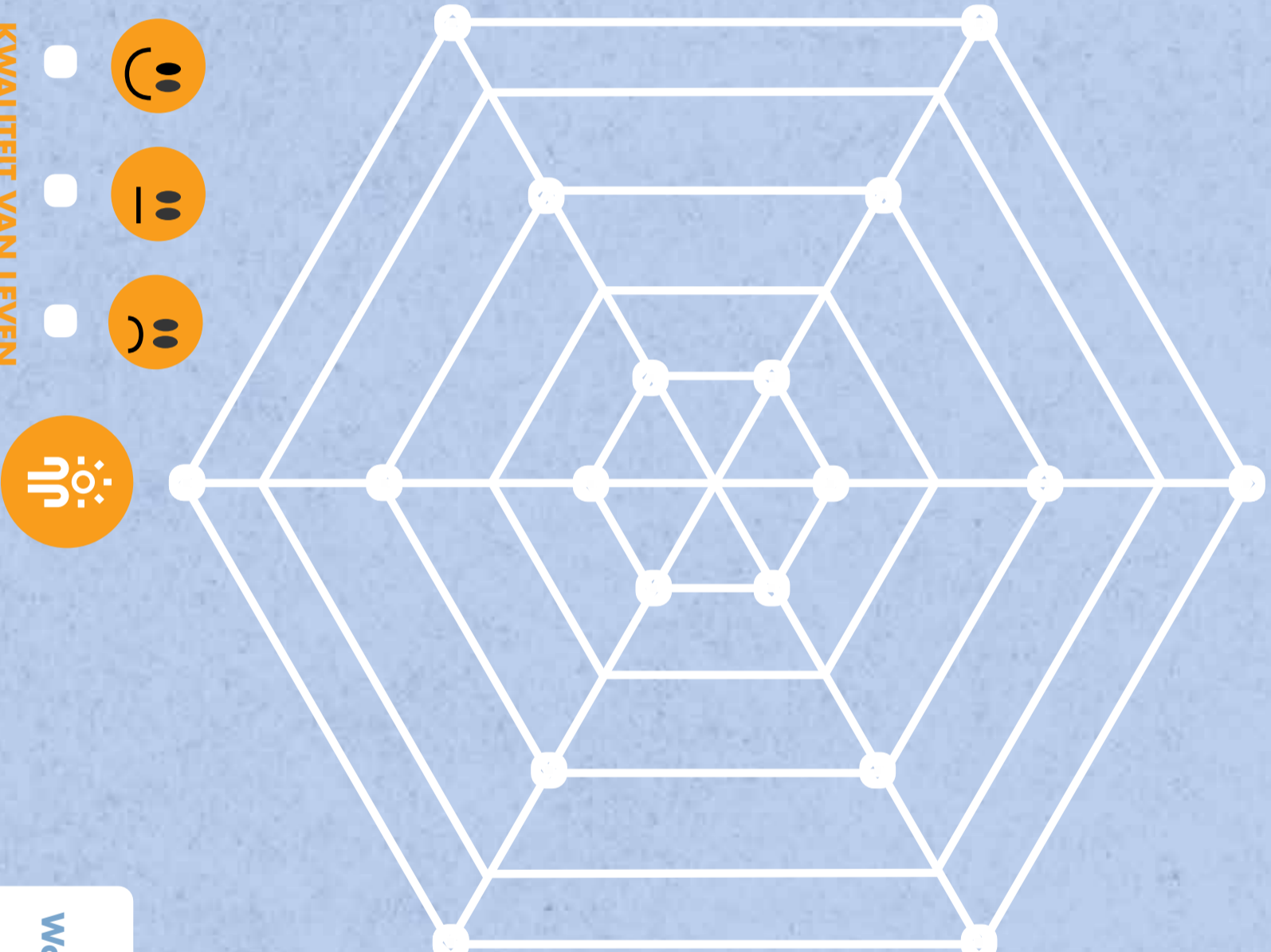
## DAGELIJKS LEVEN

Zorgen voor jezelf  
Kunnen werken of leren  
Je grenzen kennen  
Kennis van gezondheid  
Kunnen plannen  
Hulp kunnen vragen  
Roken, alcohol en drugs gebruiken



## MEEDOEN

Sociale contacten  
Serius genomen worden  
Samen leuke dingen ondernemen  
Erbij horen  
Jezelf kunnen uiten  
Betekenisvolle relaties  
Steun en begrip van anderen krijgen



## MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

Concentreren  
Omgaan met je gevoelens  
Positief in het leven staan  
Jezelf accepteren  
Vertrouwen hebben in jezelf  
Omgaan met verandering  
Grip hebben



## NU EN LATER

Zinvol leven  
Vertrouwen hebben in de toekomst  
Levenslust  
Doelen en dromen hebben  
Situaties accepteren  
Dankbaarheid  
Keuzes maken



## KWALITEIT VAN LEVEN

Gelukking zijn  
Genieten  
Balans ervaren  
Je veilig voelen  
Fijne omgeving ervaren  
Hoe je woont  
Rondkomen met je geld

Wat valt je op aan je web?  
**Waar zou je meer aandacht aan willen besteden?**