

Hoe gaat het met jou ?



Dit doe ik voor mijn gezondheid

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 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 wil, kun je je antwoorden bespreken met je ouders, vrienden, een leraar of iemand anders.

Nieuwsgierig geworden?
Kijk dan ook eens op www.mijnpositievegezondheid.nl

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

Hier krijg ik energie van

Dit vind ik belangrijk

Belangrijke mensen in mijn leven

-
-
-

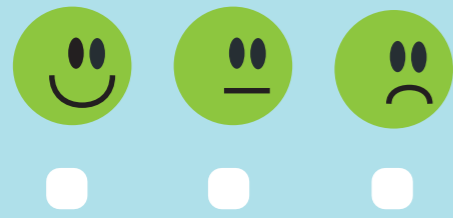
Hier heb ik hulp bij nodig

Hier droom ik van...

Dit cijfer geef ik aan mijn leven

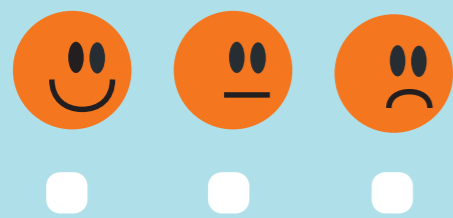
Hoe gaat het met jou?

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



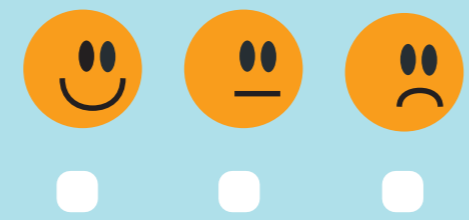
DAGELIJKS LEVEN

- Naar school gaan
- Jezelf kunnen zijn
- Vrije tijd hebben
- Voor jezelf zorgen
- Normaal kunnen zijn
- Beperkingen voelen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken*



MEEDOEN

- Vrienden en vriendinnen
- Erbij horen
- Pesten
- Doen wat je zelf wil*
- Meekomen met anderen*
- Op je eigen manier bijdragen*



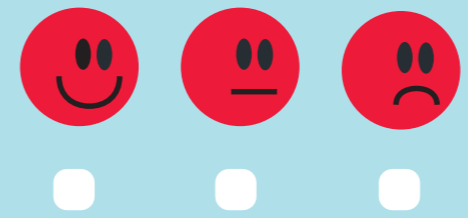
LEKKER IN JE VEL ZITTEN

- Genieten
- Gelukkig zijn



- Vrolijk zijn
- Fijne omgeving ervaren*
- Zin hebben om

- dingen te doen*
- Steun en begrip van anderen krijgen*



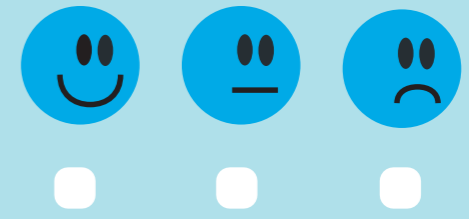
MIJN LICHAAM

- Je goed voelen
- Energie hebben



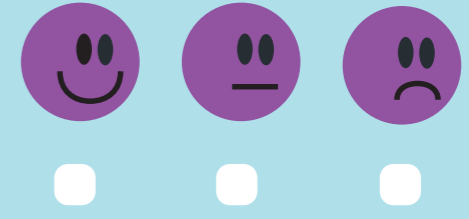
- Gezond eten
- Lekker slapen
- Sporten en bewegen

- Lichamelijke klachten
- Pijn
- Uiterlijk



MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

- Omgaan met gevoelens
- Jezelf accepteren
- Je aan kunnen passen
- Positief in het leven staan*
- Je grenzen kennen*
- Omgaan met tegenslagen*



NU EN LATER

- Kijken naar de toekomst
- Cultuur en geloof
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken*
- Jezelf kennen*
- Voorbeelden hebben*



Wat valt op? Welke smiley zou je vrolijker willen zien?

Als er een * staat is het vooral voor kinderen van 12 tot 18 jaar bedoeld