

Positieve Gezondheid

QUIZ

Omcirkel het goede antwoord

1. Bij Positieve Gezondheid gaat het om:

- Wat jij belangrijk vindt in je gezondheid
- Wat de huisarts belangrijk vindt in je gezondheid
- Wat jouw omgeving belangrijk vindt in je gezondheid
- Zowel de beleving van jezelf, als die van de huisarts als die van je omgeving

2. Voel jij je lichamelijk gezond?:

- Nee
- Ja

3. Hoeveel uur denk jij dat jongeren (12 tot 18 jaar) gemiddeld zitten per dag?

- 6 uur per dag
- 7 uur per dag
- 8 uur per dag
- Meer dan 8 uur per dag

4. Ik vind dat ik genoeg eigen regie heb over mijn leven

- Helemaal niet mee eens
- Niet mee eens
- Weet ik niet/ geen mening
- Mee eens
- Helemaal mee eens

5. Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

- Helemaal niet mee eens
- Niet mee eens
- Weet ik niet/ geen mening
- Mee eens
- Helemaal mee eens



**DID YOU
KNOW?**

6. Heb jij voldoende tijd om sociaal actief te zijn?

- Ja
- Nee

7. Hoeveel jongeren voelen zich weleens eenzaam?

- 1 op de 2 jongeren
- 1 op de 3 jongeren
- 1 op de 4 jongeren
- 1 op de 5 jongeren

8. Ik krijg voldoende steun en begrip van mijn omgeving

- Helemaal niet mee eens
- Niet mee eens
- Weet ik niet/ geen mening
- Mee eens
- Helemaal mee eens

9. Durf jij om hulp te vragen?

- Ja
- Soms
- Nee

10. Ik kan goed omgaan met geld

- Helemaal niet mee eens
- Niet mee eens
- Weet ik niet/ geen mening
- Mee eens
- Helemaal mee eens



JONG POSITIEF GEZOND

JONG GEZOND  OUD GEDAAN

