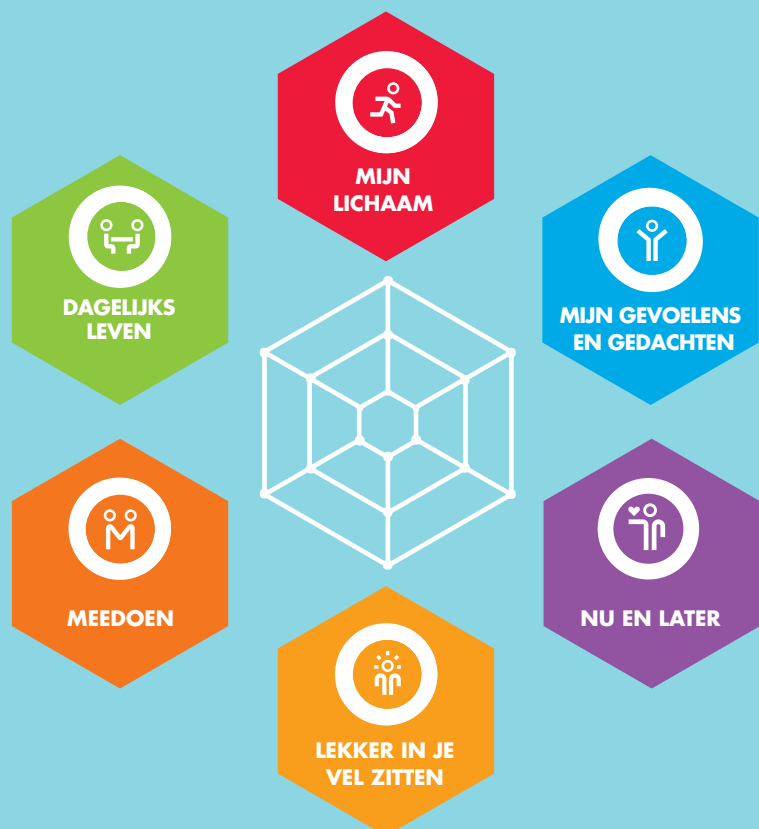




Hoe gaat het met jou ?



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 doe ik voor mijn gezondheid

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

0

1

2

3

4

5

6

7

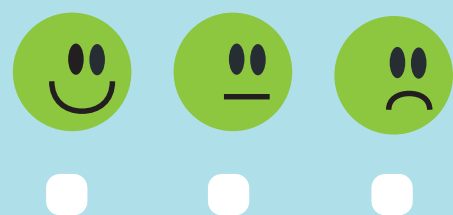
8

9

10

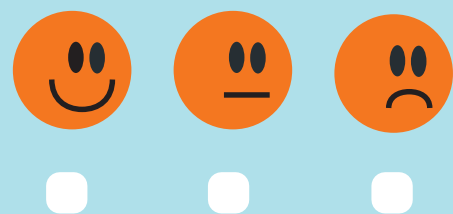
Hoe gaat het met jou?

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'.



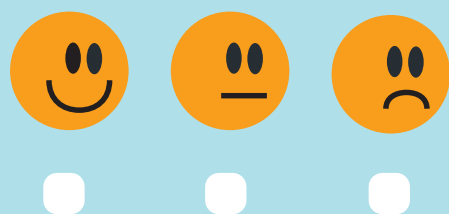
DAGELIJKS LEVEN

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*

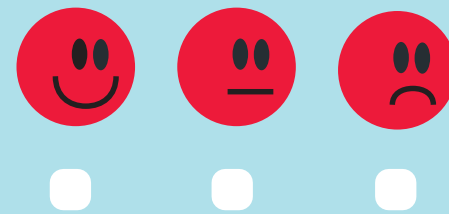


LEKKER IN JE VEL ZITTEN

Genieten
Gelukkig zijn



Vrolijk zijn
Fijne omgeving ervaren*
Zin hebben om

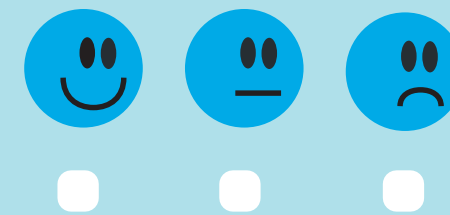


MIJN LICHAAM

Je goed voelen
Energie hebben

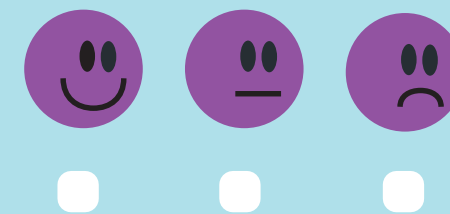
Gezond eten
Lekker slapen
Sporten en bewegen

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