

Stellingen PG

E E N S O F O N E E N S ?

Instructie:

De begeleider noemt voor de groep jongeren de stelling op. De groep jongeren geeft hun mening op de stelling d.m.v. links (mee eens) of rechts (niet mee eens) van de ruimte te gaan staan.

Stellingen:

- Positieve gezondheid gaat alleen maar over ziek zijn
- Mentale gezondheid is even belangrijk als fysieke gezondheid
- Als je lekker in je vel zit ben je gelukkiger
- Hoe meer je beweegt hoe gezonder je bent
- Als je het leven zinvol inziet heb je altijd zin in de klusjes van die dag
- Er moet meer gepraat worden over mentale gezondheid
- Ik doe bepaalde dingen om mijn mentale gezondheid een boost te geven



JONG POSITIEF GEZOND

JONG GEZOND  OUD GEDAAN

- Ik ben tevreden met mijn dagelijkse leven
- Ik doe graag mee als een groep leuke dingen gaat doen
- Ik heb buiten school vaak contact met andere mensen.
- Ik heb veel vertrouwen in mijn toekomst
- Ik kan me altijd goed concentreren
- Ik vind dat ik meer moet doen om me beter te kunnen concentreren
- Ik slaap genoeg
- Ik ben tevreden met mezelf
- Ik kan mezelf aanpassen aan een situatie
- Ik ken mijn eigen grenzen
- Ik heb doelen en dromen voor later
- Ik heb zinnen om dingen te gaan doen
- Ik ervaar een fijne omgeving
- Ik kan voor mezelf zorgen
- Ik voel soms dat ik beperkingen heb
- Ik heb genoeg energie om de dag door te komen
- Ik heb vaak last van lichamelijke klachten
- Ik eet gezond
- Ik krijg steun en begrip van anderen als dat nodig is
- Ik draag op mijn eigen manier bij aan mijn leefomgeving
- Ik kan omgaan met tegenslagen
- Ik uit mezelf in mijn eigen cultuur en geloof
- Ik kan keuzes maken
- Ik ken mezelf goed
- Ik doe wat ik zelf wil
- Ik ben gelukkig met mijn leven

