

Hoe gaat het met jou ?



Dit doe ik voor mijn gezondheid

Hier krijg ik energie van



Belangrijke mensen in mijn leven

-
-
-

Hier droom ik van...

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....

Dit vind ik belangrijk

Hier heb ik hulp bij nodig

Dit cijfer geef ik aan mijn leven

Hoe gaat het met jou?

Kies de smiley die het beste bij jou past

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



Hoe gaat het met jou?

Kies de smiley die het beste bij jou past

■ 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



Gelukig zijn



Vrolijk zijn



Hoe gaat het met jou?

Kies de smiley die het beste bij jou past

Fijne omgeving ervaren



Zin hebben om dingen te doen



Steun en begrip van anderen krijgen



■ NU EN LATER

Kijken naar de toekomst



Cultuur en geloof



Doelen en dromen hebben



Keuzes maken



Jezelf kennen



Voorbeelden hebben



■ Wat valt je op?

Howe 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'.



MIJN LICHAAM

Je goed voelen
Energie hebben

Gezond eten
Lekker slapen
Sporten en bewegen

Lichamelijke klachten
Pijn
Uiterlijk



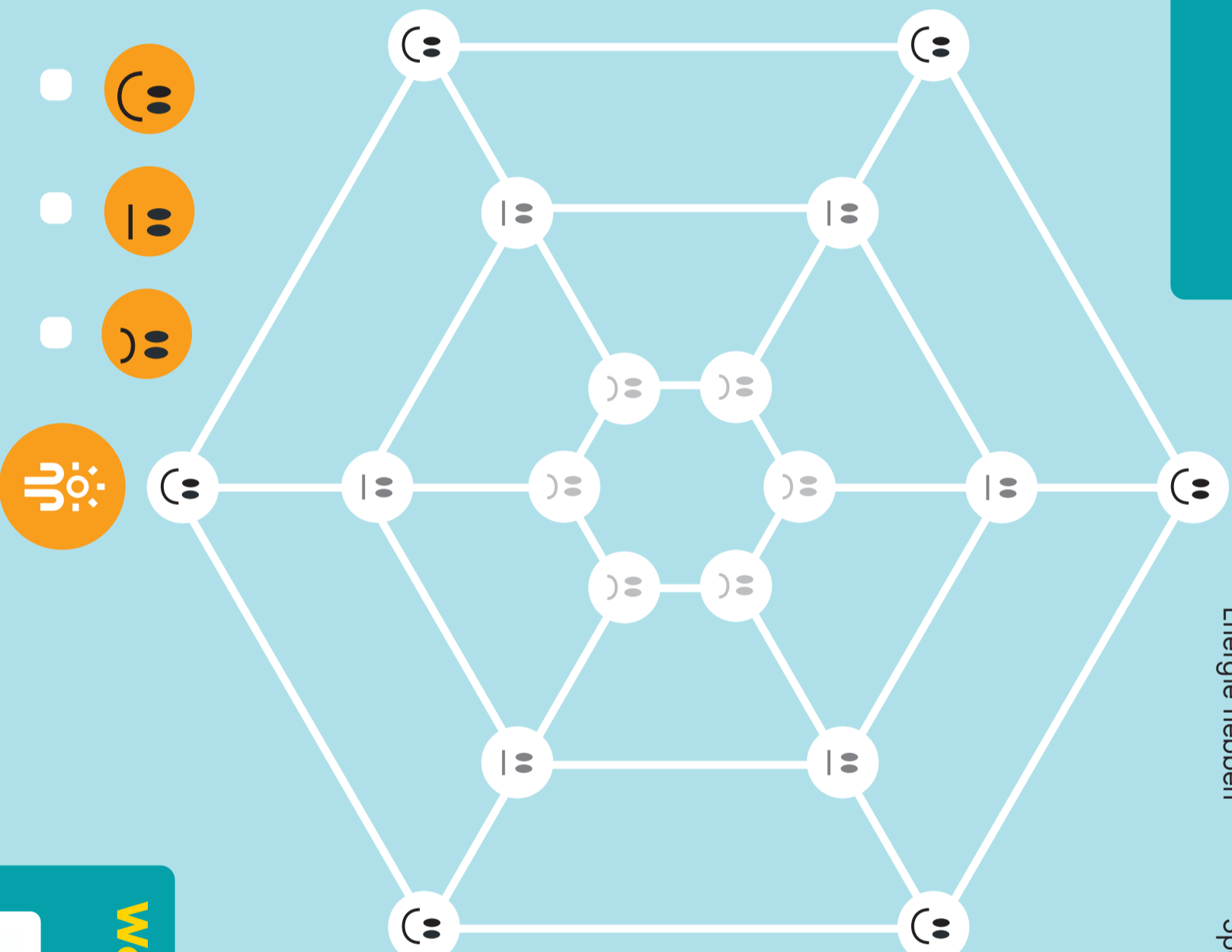
DAGELIJKS LEVEN

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
Geluklig zijn



Vrolijk zijn
Fijne omgeving
ervaren*
Zin hebben om



dingen te doen*
Steun en begrip
van anderen
krijgen*



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 vroliker willen zien?

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