



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, waar de mogelijkheden liggen 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 wilt, kun je je antwoorden bespreken met je vader of moeder, 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 kan ik hulp bij gebruiken

Dit cijfer geef ik aan mijn leven

Hoe gaat het met jou ?

Voor jongeren

Dit doe ik voor mijn gezondheid

Hier krijg ik energie van

Belangrijke mensen in mijn leven

Hier droom ik van...

Hoe gaat het met jou?

Vink aan ☒ welke smiley je vindt passen en plaats een punt in het spinnenweb. Verbind jouw punten met elkaar en bekijk je ‘hoe-gaat-het-met-mij’-spinnenweb’.



MIJN LICHAAM
Je gezond voelen
Energie hebben

Lichamelijke klachten en pijn
Gezond eten
Slaapen

Conditie
Sporten en bewegen
Uiterlijk



**MIJN GEVOELENS
EN GEDACHTEN**
Concentreren
Omgaan met je gevoelens
Positief in het leven staan
Jezelf accepteren
Vertrouwen hebben in jezelf
Omgaan met verandering
Grip hebben



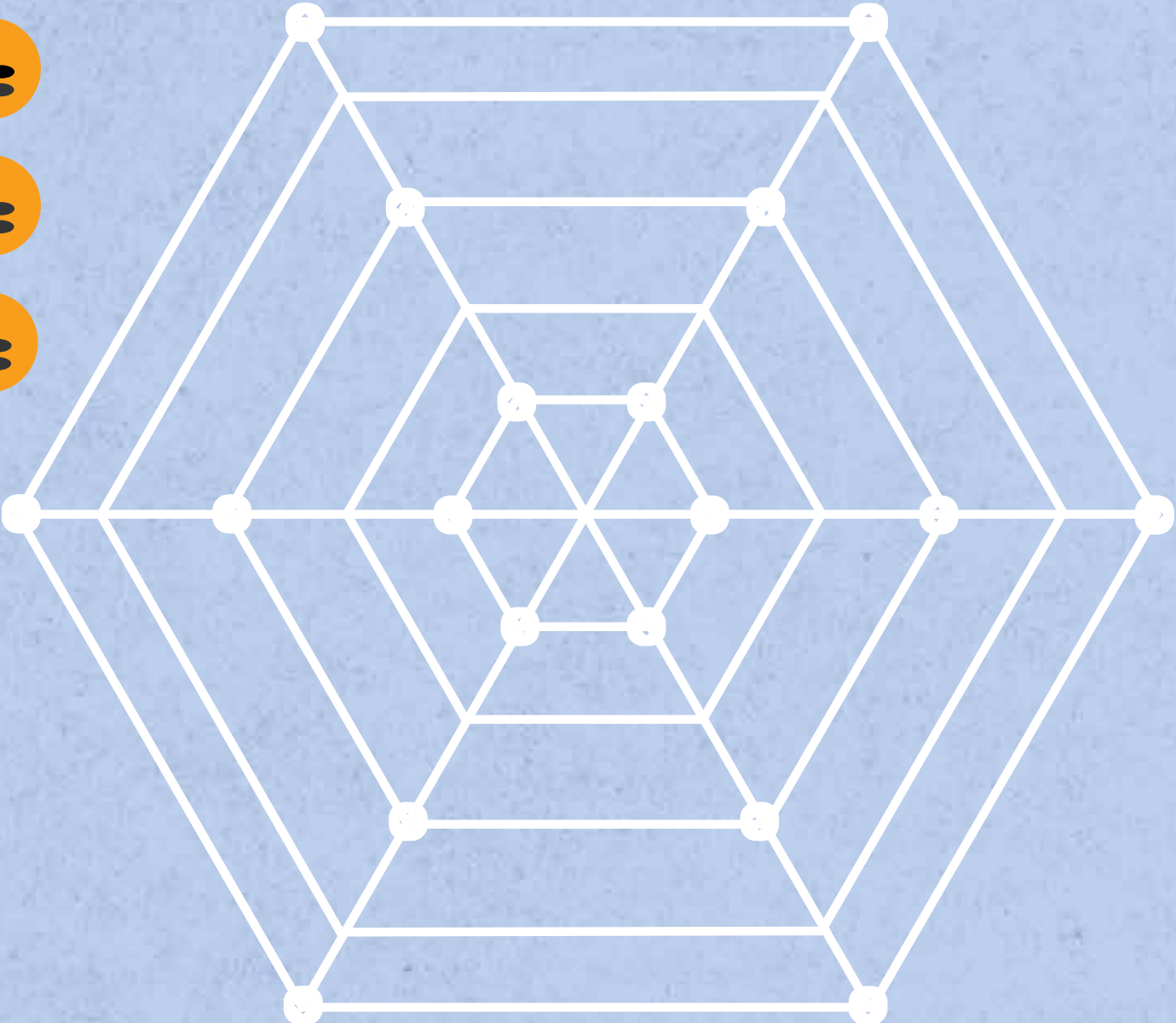
NU EN LATER
Zinvol leven
Vertrouwen hebben in de toekomst
Levenslust
Doelen en dromen hebben
Situaties accepteren
Dankbaarheid
Keuzes maken



DAGELIJKS LEVEN
Zorgen voor jezelf
Kunnen werken of leren
Je grenzen kennen
Kenniss van gezondheid
Kunnen plannen
Hulp kunnen vragen
Roken, alcohol en drugs gebruiken



MEEDOEN
Sociale contacten
Serius genomen worden
Samen leuke dingen ondernemen
Erbij horen
Jezelf kunnen uiten
Betekenisvolle relaties
Steun en begrip van anderen krijgen



KWALITEIT VAN LEVEN



Gelukkig zijn
Genieten
Balans ervaren
Je veilig voelen
Fijne omgeving ervaren
Hoe je woont
Rondkomen
met je geld

Wat valt je op aan je web?
Waar zou je meer aandacht aan willen besteden?