

# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

KIND 8-16 JAAR

- Naar school gaan
- Jezelf kunnen zijn
- Vrije tijd hebben
- Voor jezelf zorgen
- Normaal kunnen zijn
- Beperkingen voelen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken\*

- Vrienden en vriendinnen
- Erbij horen
- Pesten
- Doen wat je zelf wil\*
- Meekomen met anderen\*
- Op je eigen manier bijdragen\*



DAGELIJKS  
LEVEN



MEEDOEN



MIJN LICHAAM

- Je goed voelen
- Energie hebben
- Gezond eten
- Lekker slapen
- Sporten en bewegen
- Lichamelijke klachten
- Pijn
- Uiterlijk



MIJN GEVOELEN  
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\*



LEKKER IN JE  
VEL ZITTEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Vrolijk zijn
- Fijne omgeving ervaren\*
- Zin hebben om dingen te doen\*
- Steun en begrip van anderen krijgen\*

