

GEZ OND HEID



Een gezonde levensstijl vraagt om gezond eten, voldoende bewegen, een dag- en nachtritme. Kortom: hoe zorg je goed voor jezelf? En wat doe je als je ziek bent of je je minder lekker in je vel voelt?

KR8!-METER

Hoe gezond leef jij?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet gezond

Gezond

CHECK IT OUT!

Wat is voor het lichaam de belangrijkste maaltijd van de dag?

- Ontbijt Middageten Avondeten

Waar of niet waar? Blowen op jonge leeftijd kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen.

- Waar Niet waar

Hoeveel uur slaap heeft een jongere gemiddeld nodig om fit te blijven?

- 6 uur 8 uur 10 uur

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Omcirkel 5 waarden die jij het belangrijkst vindt om je gelukkig te voelen.

Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Tevredenheid Stabiliteit

Optimisme Verwerking

Winnen Vrijheid Ontspanning

Betrokkenheid Veiligheid

Rust Leefbaarheid Zelfvertrouwen

Herstel Controle

Overgave Gelijkwaardigheid

.....

Antwoorden: Ontbijt, Waar, 8 uur

WIE BEN JIJ?

Beschrijf hieronder jezelf aan de hand van 3 positieve woorden.

VRAGEN

Wat doe jij om gezond te blijven?

Hoe kijk je naar drugs en alcohol?

Wat is er belangrijk om je goed te voelen bij je huisarts?

KR8!-CIRKEL

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je KR8!-cirkel.

Wie belt je huisarts of tandarts voor een afspraak?

Wie zorgt ervoor dat je buiten komt, sport of beweegt?

Als je je niet goed voelt, met wie zou je daar eerst over praten?

IK ZOU GRAAG

Hieronder staan doelen waar je samen met je begeleider aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Maar meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw doel dan toe!

- ... tevreden zijn met mijn uiterlijk
- ... me fitter voelen
- ... vaker sporten
- ... gezonder eten
- ... lekker in mijn vel zitten
- ... goed kunnen slapen
- ... rust in mijn hoofd hebben
- ... mezelf beschermen tegen vervelende gedachten
- ... beter om leren gaan met nare gevoelens
- ... goed met medicijnen leren omgaan
- ... minder drinken
- ... minder blowen
- ... minder drugs gebruiken
- ... minder gamen
- ... minder afhankelijk zijn
- ... mijn gezondheid verbeteren
- ... een fijne huisarts vinden
- ... naar de tandarts gaan
- ... iets anders:.....



INTERNETTIP

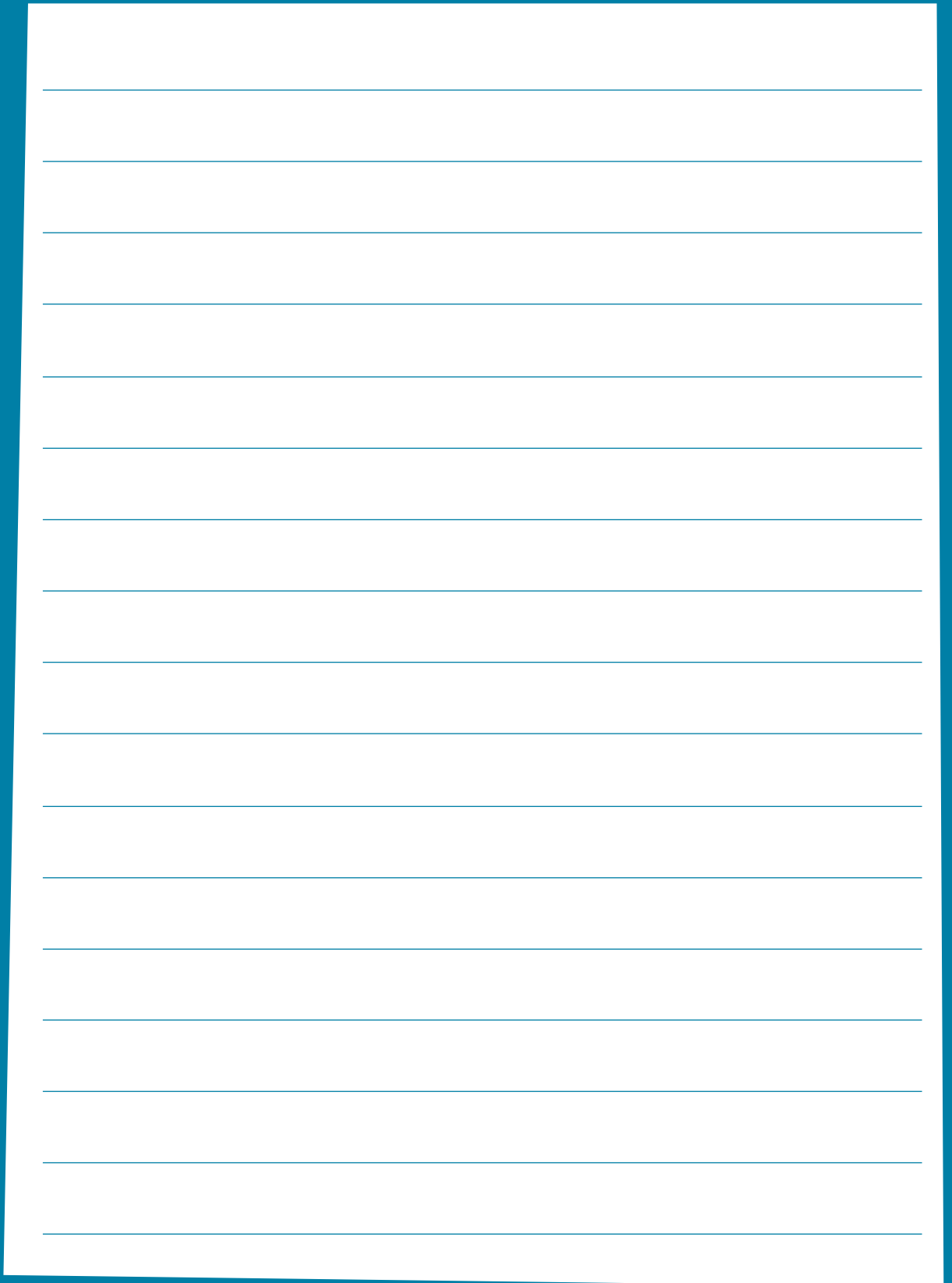
Op zoek naar advies over jouw alcoholgebruik?

Doe de test op www.druglijn.be/test-jezelf!

KR8!-PLAN

Wat lukt je nu al? Wie helpt jou hierbij? Welke afspraken zijn er?

Waar moet je nog aan werken? Wie kan je helpen? Wat zijn je toekomstplannen?



A sheet of white lined paper with horizontal blue lines, set against a teal background. The paper is oriented vertically and contains 21 horizontal lines, creating 20 equal-sized empty rows for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the paper.