

JIJ EN JE GEZONDHEID

3e secundair/14-15-jarigen

Bekijk op een
computer of laptop!



Beste leerling,

Normaal was er voor jou dit schooljaar nog een systematisch contactmoment (medisch onderzoek) gepland bij het CLB. Door de coronacrisis kan dit niet doorgaan.

Toch willen we graag samen met jou even stilstaan bij jouw gezondheid. Ben je klaar ?



Het CLB helpt.

Meten en wegen

Sommige leerlingen hebben hun groeispurt achter de rug, anderen zitten er middenin.

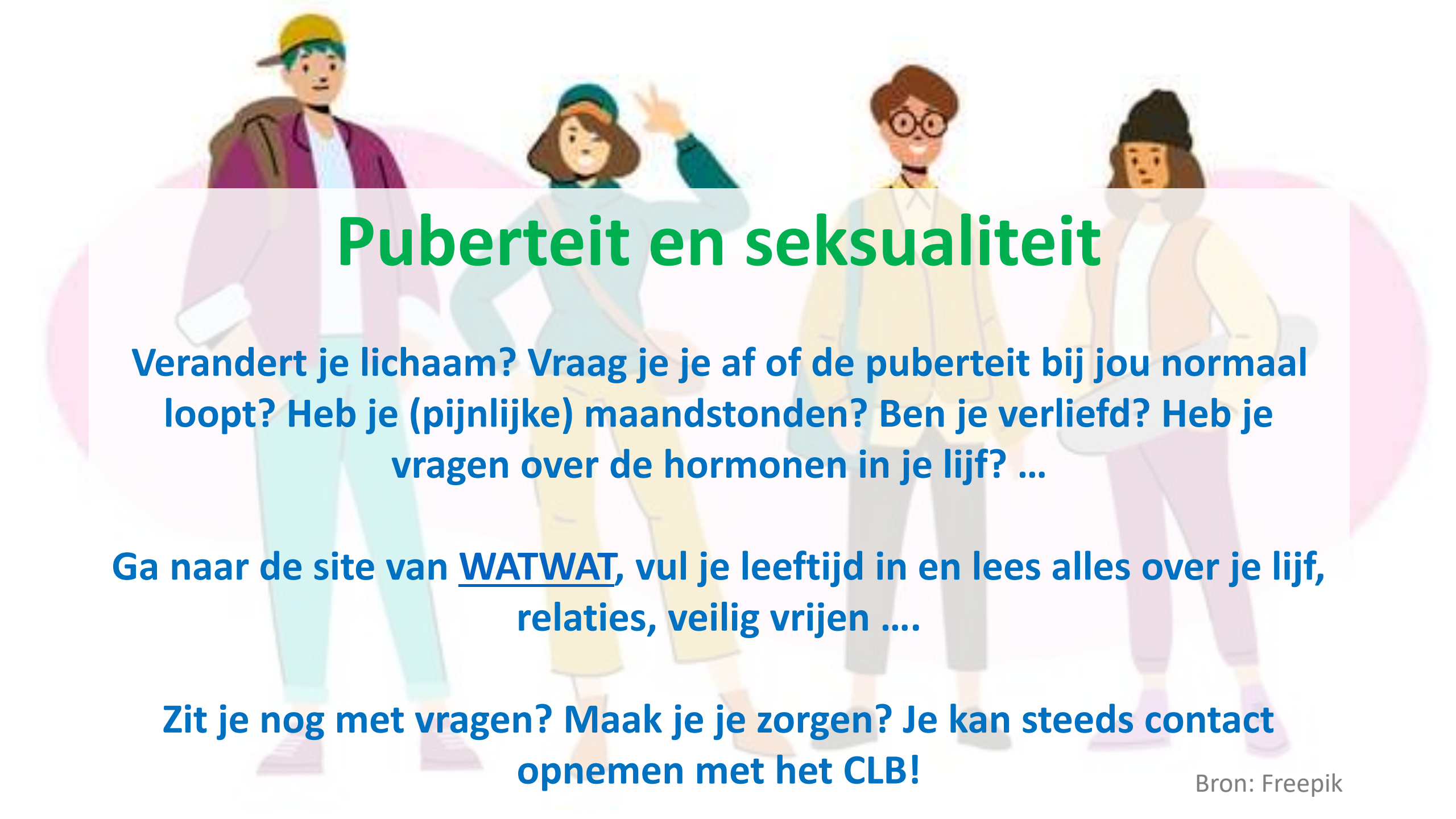
Normaal meten en wegen we jou. Dat doen we nu niet.

Maak jij je zorgen over je groei? Praat dan even met je mama of papa. Misschien was dat bij hen ook zo?

Je kan ook advies vragen aan het CLB.



Bron: Freepik



Puberteit en seksualiteit

Verandert je lichaam? Vraag je je af of de puberteit bij jou normaal loopt? Heb je (pijnlijke) maandstonden? Ben je verliefd? Heb je vragen over de hormonen in je lijf? ...

Ga naar de site van WATWAT, vul je leeftijd in en lees alles over je lijf, relaties, veilig vrijen

Zit je nog met vragen? Maak je je zorgen? Je kan steeds contact opnemen met het CLB!



Oren

Naar muziek luisteren is fijn! Maar weet je ook dat dit voor gehoorproblemen kan zorgen? Je oren zijn gevoeliger dan je denkt!

Test HIER jouw risico op gehoorschade!

Wat is gehoorschade? Zijn er tips om gehoorschade te voorkomen? Lees het HIER!

Tanden

Wist je dat?



Je gaat best **twée** keer per jaar naar de tandarts.

Je poetst ook best **twée** keer per dag je tanden!

En dat voor minstens **twée** minuten.

Dat is de 2x2x2-regel. Makkelijk hé?! 😊

Gezonde voeding

Hoeveel FRUIT eet jij?

→ test!

Hoeveel GROENTEN eet jij?

→ test!

Wat DRINK jij?

→ test!



Tussendoortjes

Kan jij vijf
gezonde
tussendoortjes
opnoemen?

Neem jij die
ook regelmatig
mee naar
school?

En ... psst! Als je toch
eens wil snoepen,
doe dat dan beter net
na de maaltijd.
Dat is beter voor je
tanden ;-) !

Leuk!



Voedingsdriehoek

Heb je al eens gehoord van de voedingsdriehoek?

Je kan de voedingsdriehoek bekijken op de website van gezondleven.be!



To alcohol or not to alcohol?

Hoeveel weet jij over alcohol? Doe de [kennistest!](#)

Alcohol drinken vóór je 16 mag NIET.

Dat is vooral omdat je brein nog volop groeit. En je zal je brein nog lang nodig hebben 😊.

Wist je dat 1 op 2 jongeren tussen 12 en 18 jaar nog nooit alcohol heeft gedronken?

En een feestje zonder alcohol. Dat is lachen!



To alcohol or not to alcohol?

Alcohol & jongeren: hoe reageert je lichaam?

→ [Bekijk het filmpje!](#)

Wat doet alcohol met je?

→ [Bekijk het filmpje...](#)

Drink je toch wel eens alcohol?
Hoe weet je dan of je dat veilig doet?

→ [Doe de test](#)



Roken en vaperen



Bron: Pexels

Waarom is roken slecht voor je?

→ Kijk naar dit filmpje!

Bullshit Free Generation

→ Bullsh*t of niet?

En nóg filmpjes!

→ 'Hulp om te stoppen met roken?'

→ 'Zijn vaperen en shisha gezond?'

→ 'Kan één sigaretje kwaad?'

→ 'Is stoppen met roken easy?'

→ 'Helpt roken tegen de stress?'

→ 'Word je mager van roken?'

Beweging

Bewegen
maakt je blij!

Of je het nu
alleen, met je
gezin of in groep
doet: het is
GEZOND.

Soms vergeten we
hoe belangrijk
bewegen is. De uren
gaan snel voorbij als
je naar tv kijkt of
games speelt.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

Beweging

Ken jij de
bewegingsdriehoek al?

Je kan hem bekijken op
gezondleven.be

Doe de zelftest en kom te
weten welk 'zit/beweeg-
dier' jij bent!



Schermtijd – gamen – sociale media



Game jij vaak? Of krijg je daar soms opmerkingen over?

→ doe de zelftest gamen!

Krijg je soms ruzie over gamen of schermtijd?
Dan maak je best goede afspraken met je ouders.

Gebruik jij het internet wel veilig?
→ info over veilig internet!

facebook



Slaap

Beter slapen begint bij jezelf!
Wil jij ook beter slapen? Ga dan aan de slag met deze tips!

WATWAT-tips!

Voel jij je goed in je vel?



Voel jij je soms minder goed?

Heb je wel eens een dipje of een tegenslag?

→ Dat is normaal. Maar je bent jong en je kan heel wat aan!

Neem zeker eens een kijkje op www.noknok.be.

Op die site vind je informatie en opdrachten om je goed in je vel te voelen.

Voel jij je goed in je vel?



Hoe sterk voel jij je
bij stress of een
tegenslag?

Wat doe jij om
stoom af te laten?

Kan jij terecht bij
de mensen om je
heen?

Maak een login bij NokNok,
doe de veerkrachttest en
krijg persoonlijke tips!



Twijfels?



Elke jongere heeft hierover wel eens vragen.

Op www.noknok.be krijg je info en ga je aan de slag met de opdrachten die je het meest aanspreken.
Op [AWEL](#) kan je over verschillende thema's informatie, FAQ's en linken naar andere organisaties terugvinden.

Vragen?

Je kan met **al jouw vragen en bezorgdheden** bij het CLB terecht!

- *Goed voelen*
- *Gezondheid*
- *Leren en studeren*
- *Studiekeuze*
- *.....*

Je kan altijd anoniem chatten met de **CLBch@t!**

Wil je graag persoonlijk iets bespreken?
Dan kan je een afspraak maken voor een chat, een videogesprek of een gesprek op het CLB.





CLBchat.be

CLBch@t is open op:

ma - di - do van 17 tot 21u

woe van 14 tot 21u

Of klop aan bij één van onze partners:

JAC	chat 11u - 20u
awel	chat 18u - 22u BEL 102 tussen 16u - 22u
teleblok	chat 18u - 23u
1813 <i>zelfmoord</i>	chat 18:30u - 22u BEL 1813 24/7 bereikbaar
1712 BU VRIJHEID OVER DE WERELD	chat 17u - 19u BEL 1712 tussen 9u - 17u
BEL OF COOK 106 TELS-CHYNAAL.BE	chat 18u - 23u op woe & zo vanaf 15u BEL 106 24/7 bereikbaar
dedruglijn	chat 12u - 18u Bel 078 15 10 20 tussen 10u - 20u

Tot slot!

Fijn dat je deze presentatie hebt doorgenomen.
Dank je wel!

Deze presentatie werd gemaakt door:

