

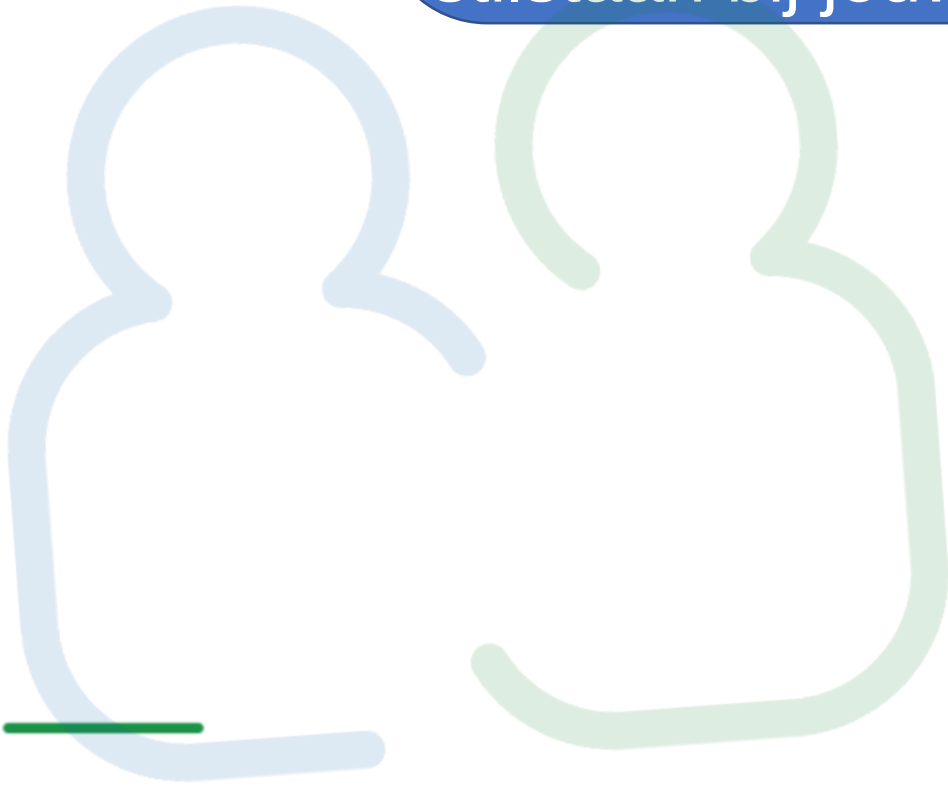
JIJ EN JE GEZONDHEID

Derde middelbaar
14-15 jarigen



Beste leerling

Normaal was er voor jou dit schooljaar nog een medisch onderzoek door het CLB. Door de coronacrisis kan dit niet doorgaan. Toch willen graag samen met jou even **stilstaan** bij jouw gezondheid. Ben je klaar?



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

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

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

Je kan ook advies vragen bij het CLB.





Puberteit en seksualiteit

Vragen over jouw lichaam?
Of vragen over de hormonen in je lijf?

Vul je leeftijd in en lees alles over
je lijf, relaties en veilig vrijen.

→ [Klik hier](#)*

*Als de link niet vanzelf opent, rechtermuis klik en hyperlink openen



Naar muziek luisteren is fijn!

Maar weet je ook dat dit niet
zonder gevaar is?
Je oren zijn gevoeliger dan je
denkt!

Doe de **TEST** → [Klik hier](#)

Lees 10 killer **TIPS** → [Klik hier](#)



Wist je dat?

Je best **2 keer** per jaar naar de tandarts gaat?

Je ook best **2 keer** per dag je tanden poetst!

En dat voor minstens **2 minuten...**

Dat is de **2 x 2 x 2-regel!**

Makkelijk hé 😊

Eet jij gezond?

Hoeveel FRUIT eet jij?

Doe de **TEST** → [Klik hier](#)

Hoeveel GROENTEN eet jij?

Doe de **TEST** → [Klik hier](#)

Wat DRINK jij?

Doe de **TEST**
→ [Klik hier](#)



Tussendoortjes

Kan jij 5 gezonde tussendoortjes opnoemen?

Neem je die ook regelmatig mee naar school?

Kan je wel wat inspiratie gebruiken?

→ [Klik hier](#)



To alcohol or not to alcohol?

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

En een feestje zonder alcohol.
Dat is net zo gezellig!



Alcohol drinken vóór je 16 mag niet.

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

Wat doet alcohol met je?

→ [Bekijk dit filmpje...](#)

Drink je toch wel eens alcohol?

Hoe weet je dan of je veilig doet?

Doe de **TEST** → [Klik hier](#)





Roken, peuken en vaperen

Wat doet roken met je gezondheid?

→ Bekijk dit filmpje...

En nóg filmpjes!

- 'Zijn vaperen en shisha gezond?'
- 'Kan één sigaretje kwaad?'
- 'Is stoppen met roken easy?'
- 'Helpt roken tegen de stress?'
- 'Word je mager van roken?'

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

Voldoende bewegen =



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.



3x per week
*spier- en botversterkende
activiteiten*

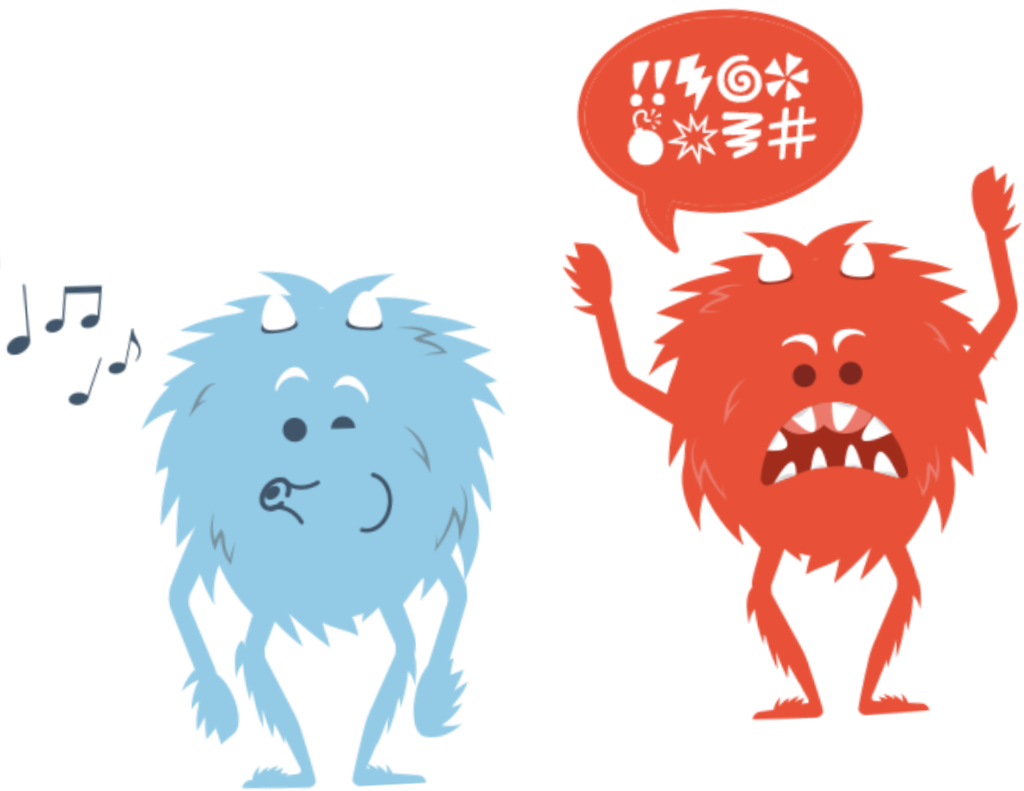
Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



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

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

Doe de **TEST**
→ [Klik hier](#)



Informatie en tips om je goed
in je vel te voelen?
Kijk eens op [noknok.be](https://www.noknok.be)

Soms voel je je goed en... soms minder goed

Dat is normaal. Je bent jong
en je kan heel wat aan.
Maar soms ben je down of in
de war: je lichaam dat gek
doet, veel regels naleven,
verhuizen, nieuwe vrienden
maken...

Wat met de eerste
verliefdheid, seks...



Kan je goed met stress omgaan?

Hoe sterk voel jij je bij stress of tegenslagen?

Wat doe jij om stoom af te laten?

Kan jij terecht bij de mensen om je heen?

Doe de VEERKRACHTTEST
en krijg persoonlijke tips

Bedankt!

Fijn dat je deze presentatie hebt doorgenomen.

Wil je verder doorpraten, dan kan je een afspraak maken voor een chat, een videogesprek of een gesprek op ons CLB.

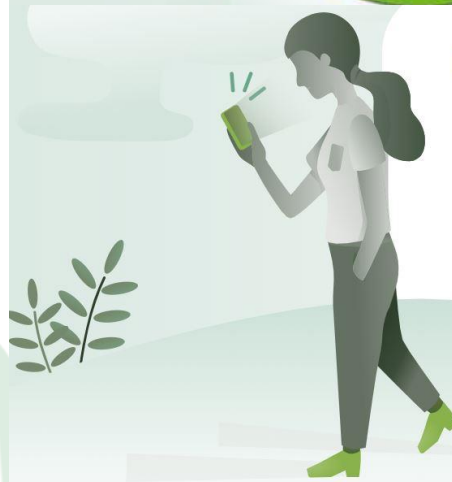
www.vclbdewisselantwerpen.be



Vragen?



CLBchat.be



Om je beter van dienst te zijn is CLBch@at tot en met 31 augustus 2020 uitzonderlijk geopend op ma- di- wo –do: 14-21u

Tijdens de zomervakantie is de chat open tot en met dinsdag 14 juli en vanaf maandag 17 augustus

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 zelfwoord	chat 18:30u - 22u BEL 1813 24/7 bereikbaar
1712 BU VRAAGEN OVER GEBUW	chat 17u - 19u BEL 1712 tussen 9u - 17u
BEL OF CHAT 106 TELE-ONTHAAL.BE	chat 18u - 23u op woe & zo vanaf 15u BEL 106 24/7 bereikbaar
de druglijn	chat 12u - 18u Bel 078 15 10 20 tussen 10u - 20u

Je kan ook anoniem chatten met de CLBch@t! → [Klik hier](#)

Deze presentatie werd gemaakt door:



Het CLB helpt.

vzw Vrije CLB Westhoek-Houtland

logo^{MWV}
GEZONDHEID
TROEF

