

JIJ EN JE GEZONDHEID

Zesde leerjaar
11-12-jarigen

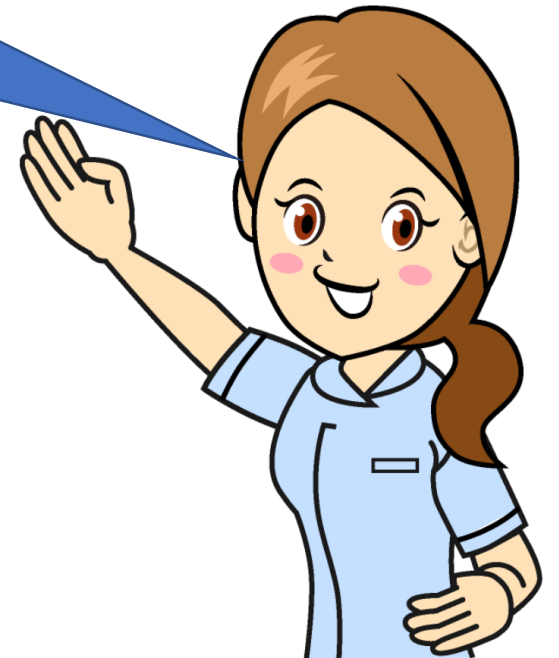


Het **CLB** helpt.

Vrij CLB De Wissel - Antwerpen

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?

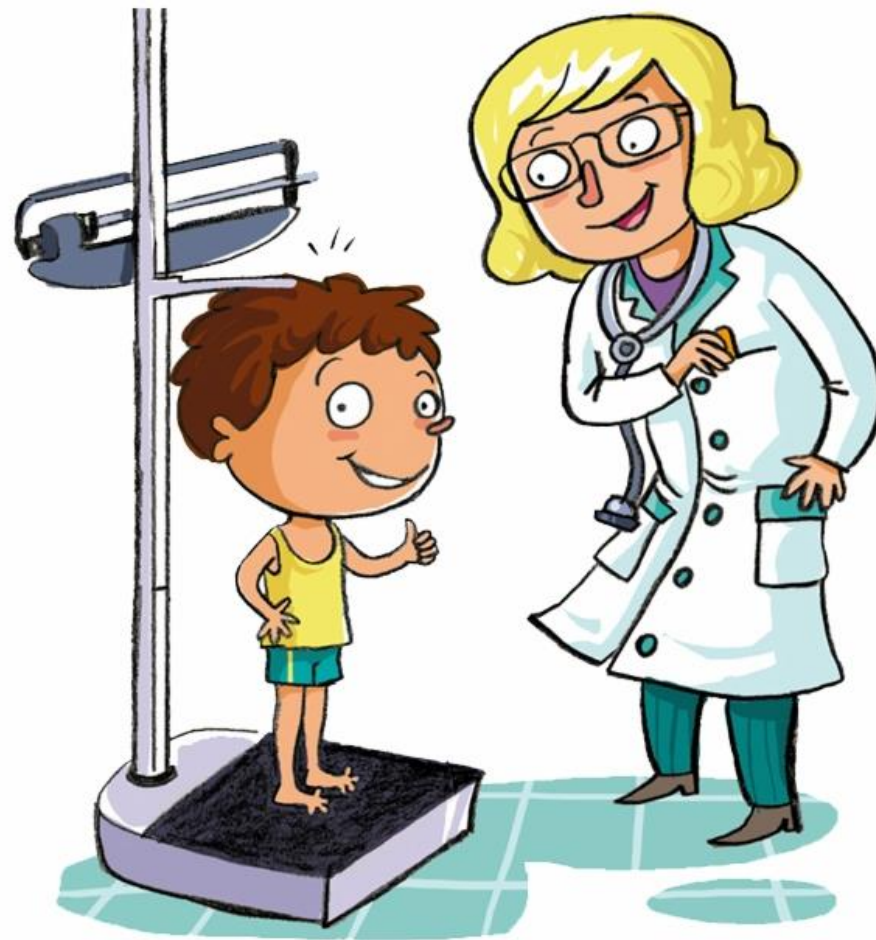


Normaal **meten en wegen** we
jou.

Dat doen we nu niet.

Op jouw leeftijd zie je kinderen
die snel groeien en kinderen die
nog veel zullen groeien.

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





Jouw lichaam

Als je nu gaat groeien, verandert ook jouw lichaam. Misschien heb je dat al gemerkt? Of heb je vragen?

Vul je leeftijd in en lees wat er met je lichaam gebeurt in de puberteit.

→ [Klik hier](#)*

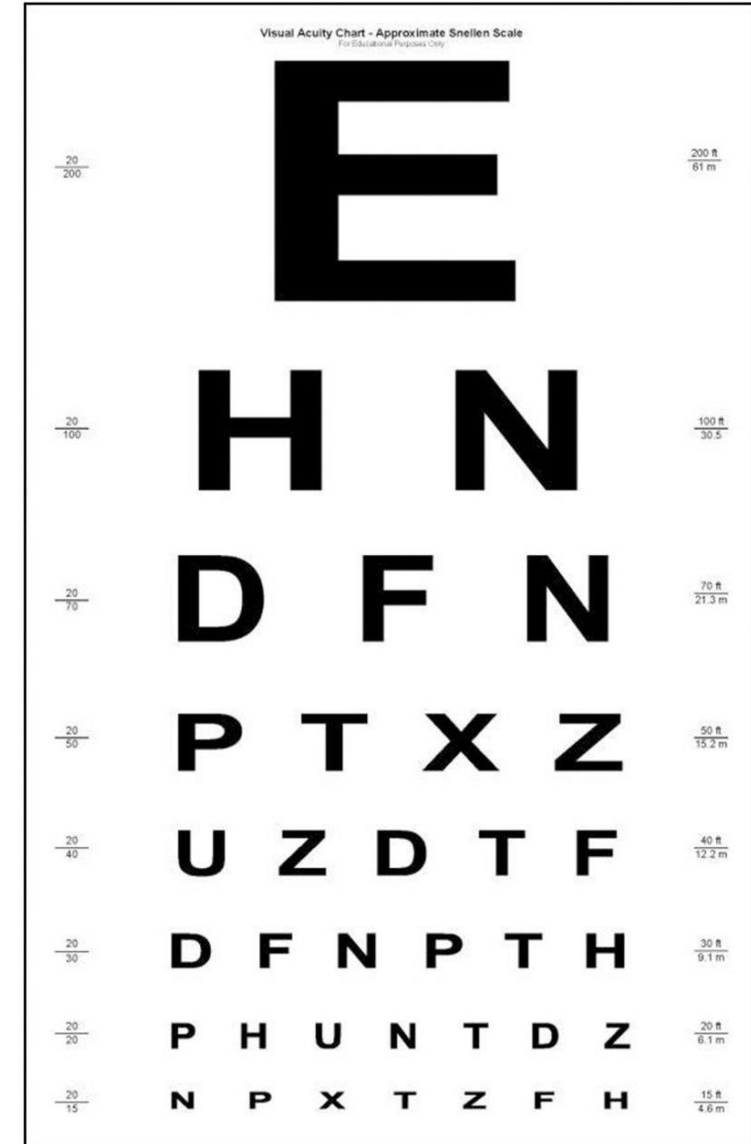
*Als de link niet vanzelf opent, rechtermuis klik en hyperlink openen

Normaal kijken we ook na of je nog **goed ziet**.

Kan jij het bord nog makkelijk lezen?

Herken je nog iedereen van ver?

Als je daar niet zeker van bent, vraag dan aan je mama of papa om eens langs te mogen komen op het CLB.





**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 onze **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](#)



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.

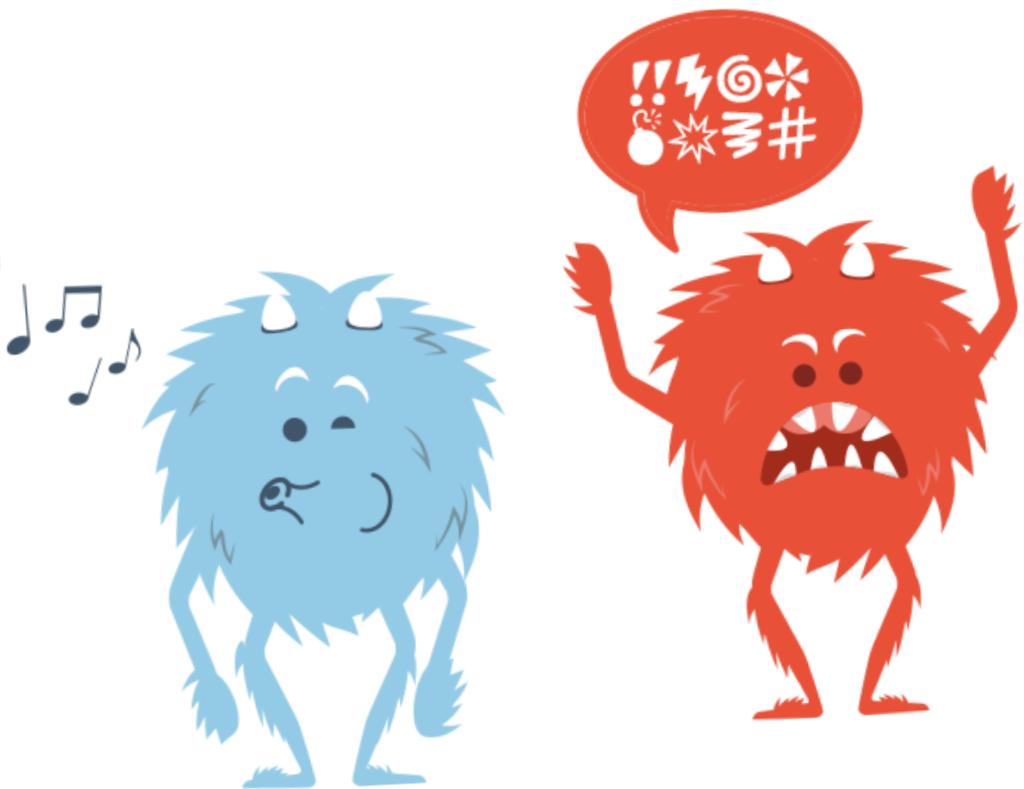
Soms vergeten we hoe belangrijk bewegen is. De uren gaan snel voorbij als je naar tv kijkt of games speelt.

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

Doe de **TEST** → [Klik hier](#)



Krijg je soms ruzie over gamen of schermtijd. Dan maak je best goede afspraken met je ouders.
→ [Klik voor een handige afsprakenkaart!](#)



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.
Je mag die gerust ook tonen aan je mama of
papa!

Wil je verder doorpraten, vraag dan je
ouders of jullie samen een afspraak
maken bij het CLB.

www.vclbdewisselantwerpen.be



logo ^{MWV}
GEZONDHEID
TROEF



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 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 zelfmoord	chat 18:30u - 22u BEL 1813 24/7 bereikbaar
1712 BU VRAGEN OVER GEMIS	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
dedruglijn	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

