

# JIJ EN JE GEZONDHEID

Zesde leerjaar / 11-12-jarigen



## Beste leerling

Normaal was er voor jou dit schooljaar nog een medisch onderzoek door het CLB.

Door de coronacrisis kunnen niet alle onderzoeken doorgaan.

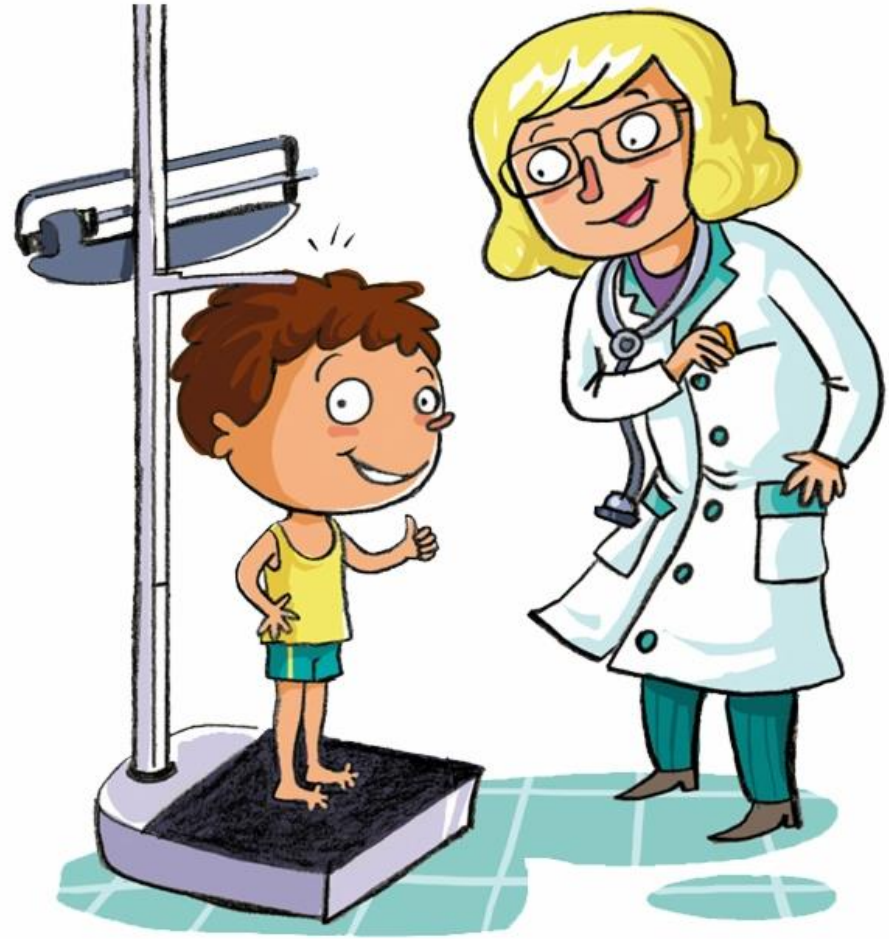
Toch willen graag samen met jou even stilstaan bij jouw gezondheid. Ben je klaar ?



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 misschien heb je vragen?

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

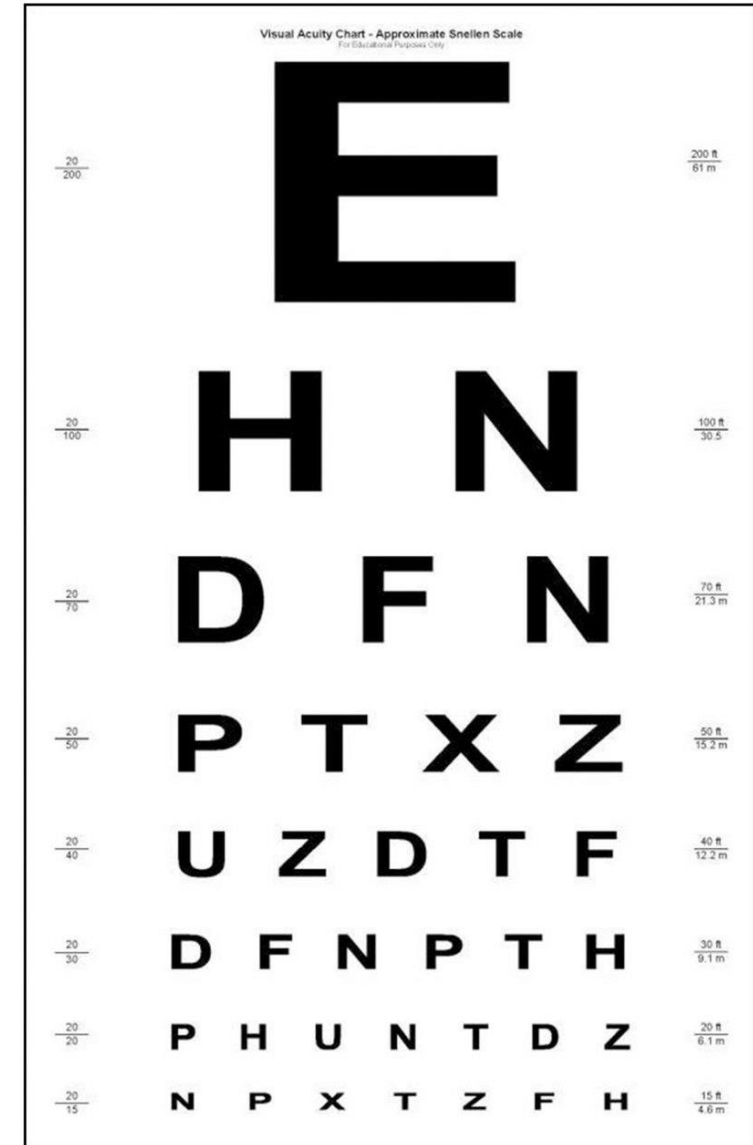
→ [Klik door](#)

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 dat niet zeker 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](#)



1. Zet het volume niet te hoog.  
Zorg dat je alles rond jou nog goed hoort.
2. Gebruik liever een hoofdtelefoon dan oortjes.
3. Zet het volume van je muzikspeler nooit op het maximum.
4. Gun je oren na een uurtje muziek luisteren ook voldoende rust.
5. Kom niet te dicht bij luidsprekers.
6. Gebruik gehoorbescherming als je in de buurt komt van luide machines.

# Wist je dat?

Je best twee per jaar naar de tandarts gaat?

Je ook best twee keer per dag je tanden poetst!

En dat voor minstens twee minuten...

Dat is de **2 x 2 x 2-regel** ! Makkelijk hé 😊 !





# Eet jij gezond?

Hoeveel FRUIT eet jij?

→ [Klik voor een test!](#)

Hoeveel GROENTEN eet jij?

→ [Klik voor een test!](#)

Wat DRINK jij?

→ [Klik voor een test!](#)



# Tussendoortjes

Kan jij 5 gezonde tussendoortjes opnoemen?

Neem je die ook regelmatig mee naar school?

Leuk !

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



Bewegen maakt je blij.

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



**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?

→ [Klik voor een test!](#)



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

→ [Klik voor een handige afsprakenkaart!](#)



Over je goed voelen en...  
soms minder goed voelen

Dat is normaal.

Je bent jong en je kan heel wat  
aan.

Wil je informatie en opdrachten  
om je goed in je vel te voelen?

Of heb je een dipje of een  
tegenslag? Kijk dan zeker eens

op [www.noknok.be](http://www.noknok.be)





## VOEL JIJ JE GOED IN JE VEL?

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



## VRAGEN?

Misschien heb je vragen na het bekijken van deze presentatie?

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

Wil je iets écht bespreken, vraag dan je ouders of jullie samen een afspraak maken bij het CLB.



# CLBchat.be



**CLBch@t** is gedurende de opschorting van de lessen open:

**ma - di - wo - do van 14 tot 21u  
ook tijdens de paasvakantie zijn we  
gewoon open** (niet op paasmaandag)

Of klop aan bij één van onze partners

<b>JAC</b>	chat 11u - 20u
<b>awel</b>	chat 18u - 22u BEL 102 tussen 16u - 22u
<b>teleblok</b>	chat 18u - 23u
<b>1813</b> zelfwoord	chat 18:30u - 22u BEL 1813 24/7 bereikbaar
<b>1712</b> BU VRAGEN OVER GEWELD	chat 17u - 19u BEL 1712 tussen 9u - 17u
<b>BEL OF CHAT 106</b> TELF-ONTHAAL.BE	chat 18u - 23u op woe & zo vanaf 15u BEL 106 24/7 bereikbaar
<b>de druglijn</b>	chat 12u - 18u Bel 078 15 10 20 tussen 10u - 20u