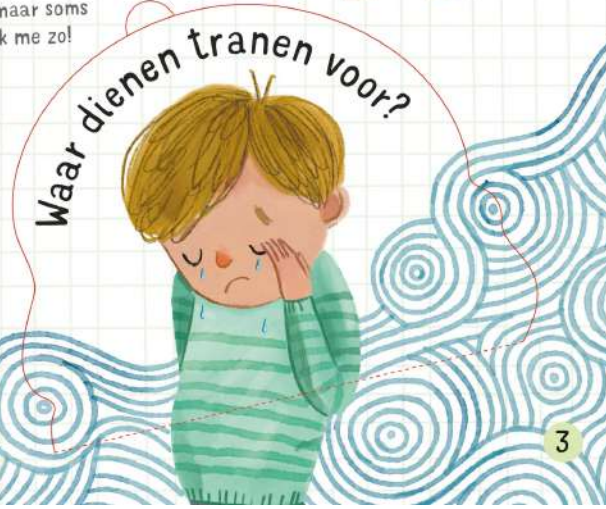


Hoe voel je je?

Wat zegt mijn lichaam me?



Waarom...



Kijk op blz. 12 voor tips bij **BOOSHEID** en **BEZORGDHEID**.

En waarom...



... zijn volwassenen niet bang?



Voor je emoties zorgen

Wat is mentale gezondheid?



Hoe helpen deze dingen?



Met wie kan ik praten?



Helpt slapen echt?



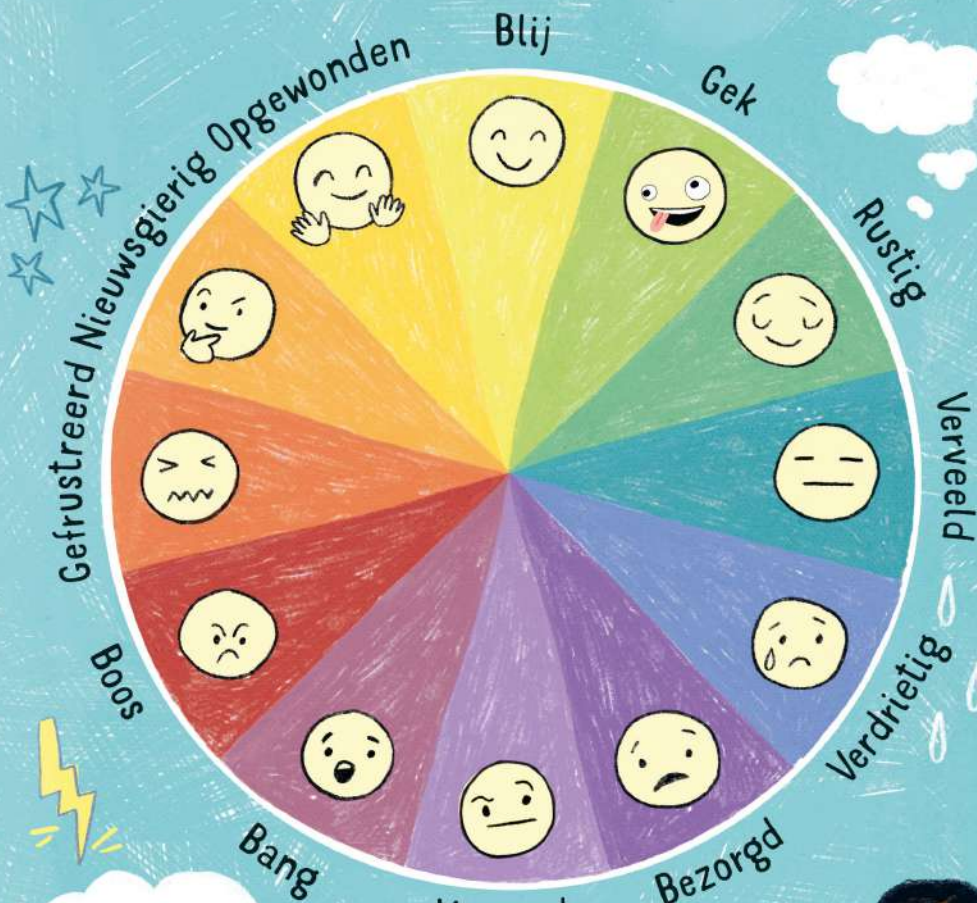
Morgenochtend
voel je je beter.

Waarom doen beweging en frisse lucht je goed?



Ik voel me...

Wijs naar het stukje van het wiel dat het best laat zien hoe je je nu voelt. Het is normaal om een paar gevoelens tegelijk te hebben.



Gevoelens wisselen de hele dag. Hoeveel verschillende gevoelens had jij vandaag al?

Probeer het wiel uit met familie of vrienden. Het kan een goede manier zijn om samen over gevoelens te praten.

