

Zorg voor
jezelf!



Lekker in je vel



Praat erover!

Het is belangrijk voor je geestelijke gezondheid om te praten over je gedachten en gevoelens. Als je angstig of bezorgd bent over iets, helpt het als je familie en vrienden je geruststellen. Zo kun je beter omgaan met je gevoelens.



Als je angstig blijft, is het goed om hulp in te schakelen. Praat er om te beginnen over met je huisarts. Als je in Nederland woont, kun je de Kindertelefoon bellen. In België bel je met Awel. Daar krijg je advies en steun.



Liefde en aandacht

Je familie en vrienden zijn belangrijk voor je geestelijke gezondheid. Mensen hebben vaste en veilige relaties nodig om te groeien, te leren en plezier te hebben.

De mensen in je **omgeving** thuis en op school helpen je de wereld te begrijpen. Er zijn veel **culturen** en regels. Als je opgroeit, ontdek je jouw plaats in de wereld. Als je lekker in je vel zit, voel je je tevreden met jouw plekje.



**Zorg voor
jezelf!**

Lekker in je vel

Word je gepest of heb je veel angst of zorgen, dan is dat niet goed voor je gezondheid.

Lees in dit boek hoe je met deze problemen om kunt gaan.

Plezier maken met je vrienden, maar ook goed eten, sporten en rustgevende oefeningen zorgen ervoor dat je je snel beter voelt.

Ontdek in de vier boeken van *Zorg voor jezelf!* hoe je gezond en gelukkig kunt zijn. Eet gezond volgens de Schijf van Vijf. Zorg voor je lichaam door het schoon te houden.

Beweeg elke dag minstens een uur. En let goed op hoe je je voelt.

Met goede gewoontes wordt goed voor jezelf zorgen heel gemakkelijk.

Boeken in deze serie:



978-90-8664-836-8



978-90-8664-834-4



978-90-8664-837-5



978-90-8664-835-1



corona

