

Gezondheid puzzel 2A

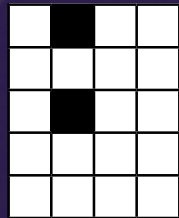
moeilijkheid ●○○

Digitale balans kun je opdelen in drie delen; het is belangrijk dat je je lichamelijk goed voelt (lichamelijk gezond). Het is belangrijk dat je je ontspannen voelt en gelooft in jezelf (mentaal gezond). En het is belangrijk dat je het gezellig hebt met vrienden en/of familie (sociaal gezond). In deze opdracht gaan jullie nadenken over hoe je alle drie de delen van je digitale gezondheid goed in balans houdt.

Stap 1: Bekijk de twee soorten gedrag bij elk puzzelblokje: welk gedrag draagt bij aan een gezonde digitale balans? Streep het ongezonde gedrag door.

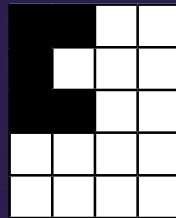
Stap 2: Kleur in het raster de blokjes in die zwart gemaakt zijn bij het gezonde gedrag. Per categorie (sociaal, fysiek en mentaal) vind je een getal.

Stap 3: Welke drie getallen vinden jullie?

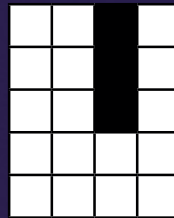


Uren YouTube
kijken

OF

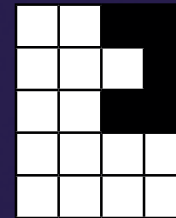


Naar de bios gaan met
je vrienden

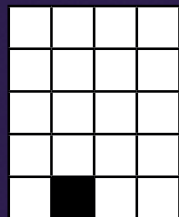


Afspreken met je vrienden in
Brawl Stars

OF

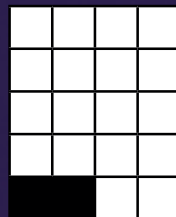


Je alleen
voelen

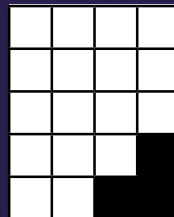


Nooit op bezoek
bij je oma

OF

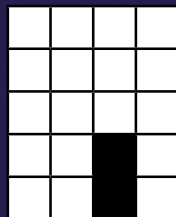


Videobellen
met je oma



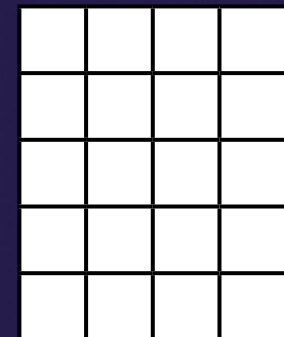
Haten en
schelden online

OF



Online aardige
dingen zeggen

Raster
Sociaal gezond



Oplossing



Gezondheid puzzel 2B

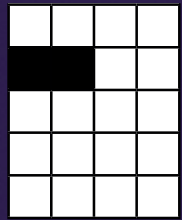
moeilijkheid ●○○

Digitale balans kun je opdelen in drie delen; het is belangrijk dat je je lichamelijk goed voelt (lichamelijk gezond). Het is belangrijk dat je je ontspannen voelt en gelooft in jezelf (mentaal gezond). En het is belangrijk dat je het gezellig hebt met vrienden en/of familie (sociaal gezond). In deze opdracht gaan jullie nadenken over hoe je alle drie de delen van je digitale gezondheid goed in balans houdt.

Stap 1: Bekijk de twee soorten gedrag bij elk puzzelblokje: welk gedrag draagt bij aan een gezonde digitale balans? Streep het ongezonde gedrag door.

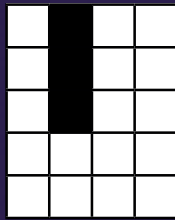
Stap 2: Kleur in het raster de blokjes in die zwart gemaakt zijn bij het gezonde gedrag. Per categorie (sociaal, fysiek en mentaal) vind je een getal.

Stap 3: Welke drie getallen vinden jullie?

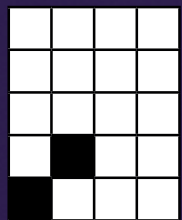


Altijd eten waar je zin in hebt

OF

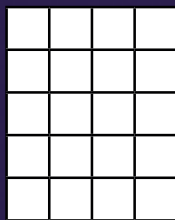


Online info opzoeken over gezond eten

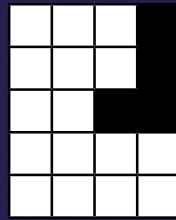


Je sporttraining afzeggen omdat je wil gamen

OF

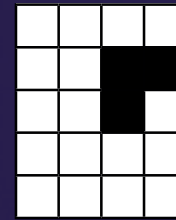


Naar je sporttraining gaan

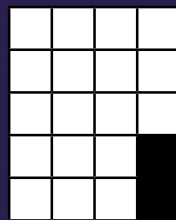


Een uur voordat je gaat slapen, schermen wegleggen

OF

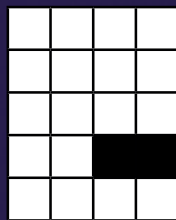


's Avonds in bed je telefoon checken



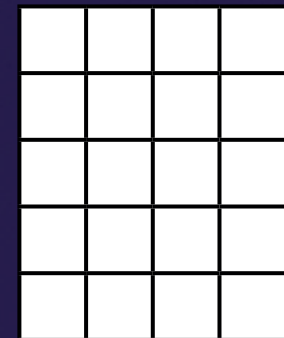
Online dansvideo's nadoen

OF



De hele dag op de bank liggen

Raster
Fysiek gezond



Oplossing



Gezondheid puzzel 2C

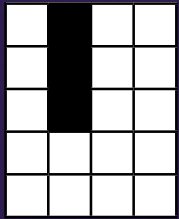
moeilijkheid ●○○

Digitale balans kun je opdelen in drie delen; het is belangrijk dat je je lichamelijk goed voelt (lichamelijk gezond). Het is belangrijk dat je je ontspannen voelt en gelooft in jezelf (mentaal gezond). En het is belangrijk dat je het gezellig hebt met vrienden en/of familie (sociaal gezond). In deze opdracht gaan jullie nadenken over hoe je alle drie de delen van je digitale gezondheid goed in balans houdt.

Stap 1: Bekijk de twee soorten gedrag bij elk puzzelblokje: welk gedrag draagt bij aan een gezonde digitale balans? Streep het ongezonde gedrag door.

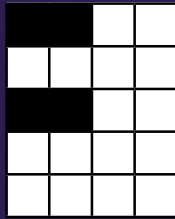
Stap 2: Kleur in het raster de blokjes in die zwart gemaakt zijn bij het gezonde gedrag. Per categorie (sociaal, fysiek en mentaal) vind je een getal.

Stap 3: Welke drie getallen vinden jullie?

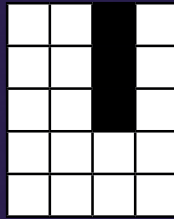


Ontspannen door muziek te luisteren op Spotify

OF

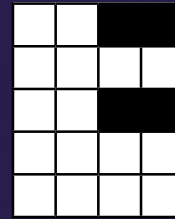


Gefrustreerd raken omdat je in een dag wil leren vioolspelen

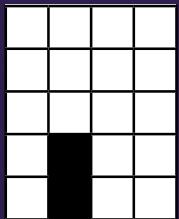


Je tijdens het oefenen voor een toets laten afleiden door je telefoon

OF

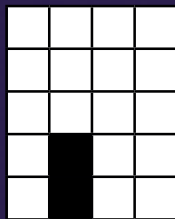


Je kunnen concentreren op het leren voor je toets

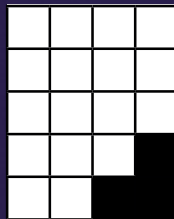


Je onzeker voelen vanwege allerlei perfecte foto's op sociale media

OF

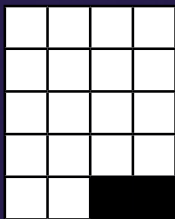


Je goed voelen in je nieuwe kleren



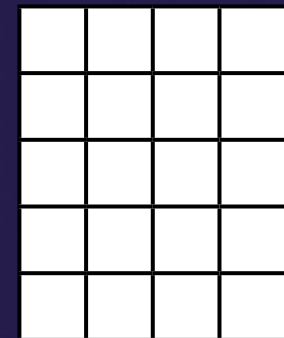
Op je telefoon kijken wanneer dat je uitkomt

OF



De hele tijd op je telefoon kijken omdat je het gevoel hebt dat je snel moet reageren

Raster
Mentaal gezond



Oplossing

