Themabijeenkomst 1

Positieve gezondheid

In deze bijeenkomst staat kennismaking centraal. Deelnemers stellen zich voor en leren over het concept positieve gezondheid.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit themabijeenkomst 1 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Positieve gezondheid
Bij positieve gezondheid wordt verder gekeken dan de afwezigheid van ziekte. De focus ligt op veerkracht, het vermogen van mensen om zich aan te passen en mentaal welbevinden. De zes dimensies van positieve gezondheid zijn: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen (sociaal participeren) en dagelijks functioneren.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
- Persoonlijk spinnenweb
- Zes dimensies van positieve gezondheid

Powerpoint
- Introductie en de zes dimensies van positieve gezondheid
- Video over positieve gezondheid

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 1

Positieve gezondheid

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*