

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

EENVOUDIG

Mijn Positieve Gezondheid.

De vragen gaan over jou.
En over hoe jij gelukkig kunt worden.
Hierna volgen vragen.
De vragen gaan over:

1. **Lichaam** الجسم
2. **Gevoel en gedachten** المشاعر والأفكار
3. **Nu en later** الآن وفيما بعد
4. **Lekker in je vel zitten** الشعور في الرضا
5. **Meedoen** شارك
6. **Dagelijks leven** الحياة اليومية

Kies bij elke vraag het antwoord dat bij jou past.

Een voorbeeldvraag:

لكل سؤال، اختر الإجابة التي تناسبك

على سبيل المثال:



Voel jij je goed?

Nee Een beetje Ja : Hier wil ik over praten

هل أنت بخير؟



Vul in wat je zélf vindt.
Zet ook een kruisje als je erover wil praten.
Als je klaar bent gaan we bespreken wat er goed gaat in je leven.
En we bespreken wat je wil veranderen.

ضع إشارة عند الخيار الذي يناسبك، وضع الإشارة الأخرى في الخيار المجاور إذا كنت تريد التحدث عنه.
عندما تكون جاهزاً ، سنناقش ما يجري بشكل جيد في حياتك ونناقش ما تريد تغييره .



1. Lichaam الجسم

1	Voel jij je gezond? هل تشعر بصحة جيدة	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten أريد أن أتكلم عن هذا
2	Voel jij je fit? هل تشعر بلياقة	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten
3	Heb je pijn? هل تتألم	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten
4	Slaap je goed? هل تنام جيداً	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten
5	Eet je gezond? هل تأكل طعاماً صحياً؟	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten
6	Ben je vaak ziek? هل أنت مريض في كثير من الأحيان؟	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten
7	Kan je goed bewegen? هل يمكنك التحرك بشكل جيد؟	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten

Je hebt nagedacht over je lichaam.
Welk cijfer geef je dit?

لقد فكرت في جسديك ما هي الدرجة التي تعطيتها هذا؟

GA VERDER

GA VERDER



2. Gevoel en gedachten

المشاعر و الأفكار

8	Kan je dingen goed onthouden? هل تستطيع تذكر الأشياء جيداً	Nee ☐	Een beetje ☐	Ja ☐	Hier wil ik over praten أريد أن أتحدث عن هذا
9	Kan je goed nadenken? هل تستطيع التفكير جيداً؟	Nee ☐	Een beetje ☐	Ja ☐	Hier wil ik over praten
10	Kan je goed zien en horen? هل تستطيع أن ترى وتسمع جيداً؟	Nee ☐	Een beetje ☐	Ja ☐	Hier wil ik over praten
11	Voel jij je vrolijk? هل تشعر بالسعادة؟	Nee ☐	Een beetje ☐	Ja ☐	Hier wil ik over praten
12	Ben je blij met wie je bent? هل أنت سعيد بما أنت عليه	Nee ☐	Een beetje ☐	Ja ☐	Hier wil ik over praten
13	Weet je wat je moet doen als het niet goed gaat? هل تعرف ماذا تفعل عندما لا تسير الأمور على ما يرام	Nee ☐	Een beetje ☐	Ja ☐	Hier wil ik over praten
14	Beslis je zelf over belangrijke dingen? هل تتخذ القرار بنفسك بشأن الأشياء المهمة؟	Nee ☐	Een beetje ☐	Ja ☐	Hier wil ik over praten

Je hebt nagedacht over je gevoel en gedachten.

Welk cijfer geef je dit?
ما هي الدرجة . لقد فكرت في مشاعرك وأفكارك التي تعطينها هذا؟

GA VERDER

GA VERDER



3. Nu en later

- 15 Vind jij je leven zinvol?
هل تجد حياتك ذات معنى؟
- Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐ Hier wil ik over praten ☐
- 16 Heb je 's morgens zin om op te staan?
هل ترغب في الاستيقاظ في الصباح؟
- Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐ Hier wil ik over praten ☐
- 17 Zijn er dingen die je graag wil doen in je leven?
هل هناك أشياء تريد أن تفعلها في حياتك؟
- Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐ Hier wil ik over praten ☐
- 18 Maak jij je zorgen over je toekomst?
هل أنت قلق على مستقبلك؟
- Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐ Hier wil ik over praten ☐
- 19 Accepteer jij je leven zoals het is?
هل تقبل حياتك كما هي؟
- Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐ Hier wil ik over praten ☐
- 20 Ben je dankbaar voor je leven?
هل أنت ممتن لحياتك؟
- Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐ Hier wil ik over praten ☐
- 21 Heb je zin om nieuwe dingen te leren?
هل تشعر برغبة في تعلم أشياء جديدة؟
- Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐ Hier wil ik over praten ☐

Je hebt nagedacht over een zinvol leven.
Welk cijfer geef je dit?
كنت تفكر في حياة ذات معنى.
ما هي الدرجة التي تعطيتها هذا؟

GA VERDER

GA VERDER



4. Lekker in je vel zitten بالسعادة

22	Geniet je van het leven? هل تستمتع بالحياة؟	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten أريد أن أتكلم عن هذا
23	Ben je gelukkig? هل أنت سعيد؟	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten
24	Voel jij je goed? هل أنت بخير؟	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten
25	Kan jij je leven aan? هل يمكنك التعامل مع حياتك؟	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten
26	Voel jij je veilig? هل تشعر بالأمان؟	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten
27	Ben je tevreden over hoe je woont? هل أنت راض عن طريقة عيشك؟	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten
28	Heb je genoeg geld om je rekeningen te betalen? هل لديك ما يكفي من المال لدفع فواتيرك؟	Nee ☐ Een beetje ☐ Ja ☐	Hier wil ik over praten

Je hebt nagedacht over jouw lekker in je vel zet
لقد فكرت في شعورك بالسعادة. ما الدرجة التي

GA VERDER

GA VERDER



5. Meedoen شارك

29	Heb je contact met andere mensen? هل لديك اتصال مع أشخاص آخرين؟	Nee لا	Een beetje بعض	Ja نعم	Hier wil ik over praten أريد أن أتحدث عن هذا
30	Nemen andere mensen je serieus? هل يأخذك الآخرون على محمل الجد؟	Nee لا	Een beetje بعض	Ja نعم	Hier wil ik over praten
31	Heb je vrienden? هل لديك أصدقاء؟	Nee لا	Een beetje بعض	Ja نعم	Hier wil ik over praten
32	Heb je mensen die je kunnen helpen? هل لديك أشخاص يمكنهم مساعدتك؟	Nee لا	Een beetje بعض	Ja نعم	Hier wil ik over praten
33	Heb je het gevoel dat je erbij hoort? هل تشعر وكأنك تنتمي؟	Nee لا	Een beetje بعض	Ja نعم	Hier wil ik over praten
34	Heb je werk of doe je andere dingen die je belangrijk vindt? هل لديك وظيفة أو تقوم بأشياء أخرى تهمك؟	Nee لا	Een beetje بعض	Ja نعم	Hier wil ik over praten
35	Wil je graag weten wat er in je dorp of stad gebeurt?	Nee لا	Een beetje بعض	Ja نعم	Hier wil ik over praten

هل ترغب في معرفة ما يحدث في قرينك أو مدينتك؟

Je hebt nagedacht over meedoen.
Welk cijfer geef je dit?

GA VERDER

GA VERDER



6. Dagelijks leven اليومية الحياة

36

Kan je goed voor jezelf zorgen?
هل يمكنك الاعتناء بنفسك؟



Nee Een beetje Ja

Hier wil ik over praten

37

Weet je wat je kan en Niet kan?
هل تعرف ما يمكنك وما لا يمكنك فعله؟



Nee Een beetje Ja

Hier wil ik over praten

38

Weet je hoe je gezond kunt leven?
هل تعرف كيف تعيش بصحة جيدة؟



Nee Een beetje Ja

Hier wil ik over praten

39

Kan jij jouw dag Goed indelen?
هل تستطيع تنظيم يومك جيداً؟



Nee Een beetje Ja

Hier wil ik over praten

40

Geef je meer geld Uit dan je hebt?
هل تنفق أموالاً أكثر مما لديك؟



Nee Een beetje Ja

Hier wil ik over praten

41

Kan je werken?
يمكنك العمل؟



Nee Een beetje Ja

Hier wil ik over praten

42

Weet jij hoe je hulp kan vragen?
هل تعرف كيف تطلب المساعدة؟



Nee Een beetje Ja

Hier wil ik over praten

Je hebt nagedacht over het dagelijks leven.
Welk cijfer geef je dit?

ما هي الدرجة التي تعطيتها هذا؟ لقد فكرت في الحياة اليومية

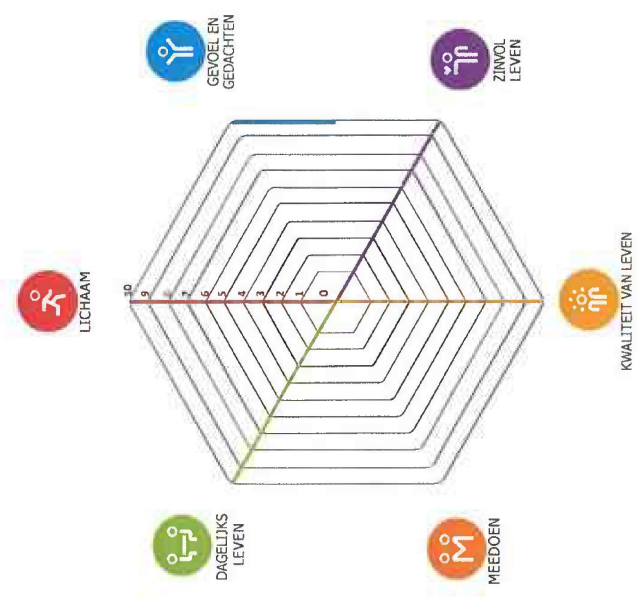
GA VERDER

GA VERDER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je bent klaar met de vragen.
Pak het spinnenweb erbij.
Zet een rondje om het cijfer dat je gegeven hebt.
Doe dat voor elk onderwerp.
We gaan nu een figuur tekenen.
Trek lijnen tussen de rondjes die je hebt gezet in het spinnenweb.
Dat figuur heet het spinnenweb Positieve Gezondheid.

لقد انتهيت من الأسئلة. احضر الشبكة الذي عملتها وضع دائرة
على الرقم الذي أعطيت به. افعل ذلك لكل موضوع
سنقوم الآن برسم شخصية
ارسم خطوطاً بين الدوائر التي وضعتها في شبكة العنكبوت الإيجابية



GA VERDER

Wat zou je als eerste willen veranderen om gelukkiger te worden?

ما الذي تريد تغييره أولاً لتكون أكثر سعادة؟

.....

Wat kan jij doen?

ما الذي تستطيع القيام به؟

.....

EINDE

