

# MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

KIND 8-16 JAHRE

- Zur Schule gehen
- Sein können, wie man ist
- Freizeit haben
- Für sich selbst sorgen
- Sich normal fühlen
- Keine Einschränkungen spüren
- Verzicht auf Rauchen, Alkohol und Drogen\*



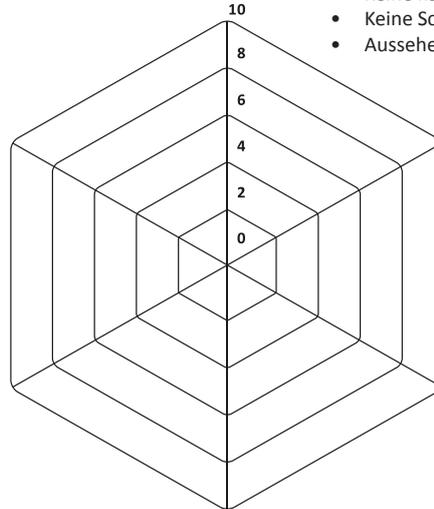
- Freunde und Freundinnen
- Dazugehören
- Mobbing
- Tun, was man möchte\*
- Mit anderen mithalten\*
- Sich selbst einbringen können\*



- Genießen
- Glücklich sein
- Fröhlich sein
- Sich in seiner Umgebung wohlfühlen\*
- Lust haben, Dinge zu unternehmen\*
- Unterstützung und Verständnis von anderen bekommen\*



- Sich gut fühlen
- Energie haben
- Gesund essen
- Gut schlafen
- Sport und Bewegung
- Keine körperlichen Probleme
- Keine Schmerzen
- Aussehen



- Mit Gefühlen umgehen
- Sich selbst akzeptieren
- Sich anpassen können
- Optimistisch sein\*
- Wissen, was man kann\*
- Mit Enttäuschungen umgehen\*



- Sich auf die Zukunft freuen
- An etwas glauben
- Ziele und Träume haben
- Sich entscheiden können\*
- Sich selbst kennen\*
- Vorbilder haben\*

Folgendes ist mir noch besonders wichtig \_\_\_\_\_