

42. Informatie vinden over gezond leven



Waarom is het belangrijk dat u informatie kunt vinden over hoe u gezond kunt leven?

Om je goed te voelen is een gezond lichaam belangrijk. Zo wordt u minder snel ziek en blijft u langer fit. U kunt uw lichaam gezond houden door gezond te eten, voldoende te bewegen en ontspannen en door genoeg slaap.

Benodigheden:

Een computer met internetaansluiting

Doel:

Weten hoe u gezond kunt blijven en welke ongezonde dingen u beter kunt vermijden.

Acties:

1	Gezond eten Een gezond leven begint met gezonde voeding. Gezond eten zorgt dat u de hele dag voldoende energie hebt en dat uw lichaamsgewicht gezond blijft. Er zijn op het internet heel veel verschillende websites te vinden over gezond eten. Het belangrijkste is dat u gevarieerd en niet te veel eet. Op deze twee websites kun je eenvoudige informatie over gezond en gevarieerd eten vinden: <ul style="list-style-type: none">• http://www.kijkopgezond.nl/• http://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx
2	Bewegen Regelmatig sporten of bewegen houdt uw lichaam fit en vitaal. Daarnaast is het ook goed voor uw geestelijke gezondheid. Het gaat overgewicht tegen en zorgt voor ontspanning. U kunt binnen sporten, maar buiten heeft u meer ruimte om te bewegen en de buitenlucht is goed voor u. Ook voor kinderen is het belangrijk om regelmatig buiten te spelen voor hun fysieke en mentale ontwikkeling. Op http://www.kijkopgezond.nl/Goed-bewegen/ kunt u meer vinden over waarom het belangrijk is om regelmatig te bewegen en hoe u beweging makkelijk in uw dagelijkse leven in kunt passen.
3	Geestelijke gezondheid Gezond blijven betekent niet alleen gezond eten en genoeg bewegen. Het is ook belangrijk om uw hersenen gezond te houden. Dit kunt u doen door genoeg slaap te krijgen en door voldoende te ontspannen. Stress kan onder andere slaapproblemen veroorzaken, maar ook andere gezondheidsklachten. Het is daarom belangrijk dat u, nu u veilig in Nederland woont, voldoende rust neemt en leert te ontspannen. Op https://www.mentaalvitaal.nl/ vindt u informatie over hoe u (meer) kunt (leren) ontspannen.
4	Dingen die slecht (kunnen) zijn voor je gezondheid <u>Ongezonder eten:</u> Veel slechte vetten, zout of suiker, kunnen schadelijk zijn voor uw gezondheid. Ze kunnen namelijk ziektes veroorzaken zoals diabetes, hart- en vaatziekten en kanker. Als u wilt weten of iets gezond of ongezond is kunt u dat op http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/omgaan-met-producten-buiten-de-schijf-van-vijf.aspx nakijken. <u>Roken:</u> Roken is een verslaving en is slecht voor de gezondheid van u en uw omgeving. Het vergroot de kans op kanker en kan ook schadelijk zijn voor het ongeboren kind tijdens zwangerschap. In Nederland is het gebruikelijk om eerst aan uw metgezellen te vragen of zij er bezwaar tegen hebben dat u een sigaret opsteekt. Bovendien is roken in een restaurant of café in Nederland (en vele andere landen) niet toegestaan. Er zijn verschillende manieren om te stoppen met roken. Op https://www.rokeninfo.nl/publiek kunt u meer informatie vinden over de risico's van roken en hoe u kunt stoppen. <u>Alcohol:</u> Overmatig alcoholgebruik kan ernstige gevolgen hebben voor uw gezondheid. Op https://www.alcoholinfo.nl/publiek kunt u meer informatie vinden over de gevaren van teveel alcohol. <u>Drugs:</u>

	<p>Druggebruik is niet zonder risico voor uw gezondheid en bij wet verboden. Ook kan het een verslavend effect hebben, waardoor u afhankelijk wordt van het druggebruik, met alle ellende en kosten van dien. Gebruik veilige manieren van ontspanning zoals sport, meditatie of andere vormen, waarbij u geen gebruik hoeft te maken van genotsmiddelen. Kijk voor meer informatie op https://www.drugsinfo.nl/publiek.</p> <p><u>Onveilige seks:</u> Onveilige seks kan leiden tot ongewenste zwangerschappen, maar heeft ook gezondheidsrisico's. Kijk voor meer informatie op https://www.sense.info/.</p>
5	<p>Oefeningen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wilt u weten welk eten gezond of ongezond is? Doe samen met uw begeleider de test 'gezond of ongezond' op http://www.kijkopgezond.nl/spel_gezond/ 2. Beweegt u voldoende of wilt u tips hoe u meer kunt bewegen? Doe samen met uw begeleider de beweegtest op http://www.kijkopgezond.nl/beweegtest/. 3. Zoek op http://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx uw persoonlijke 'schijf van vijf' op. Kijk samen met uw begeleider naar uw voedingsadvies. Is er iets wat u aan moet passen aan uw huidige eetpatroon?