

# OPDRACHTEN

## Emotionele gezondheid

Naam:



Klas:

### Opdracht - Zelfvertrouwen?

Bespreek in groepjes hoe de onderstaande voorbeelden je zelfvertrouwen beïnvloeden.

Leeftijdsgenoten - ouders - vrienden - docenten - internetvrienden - acteurs/actrices  
Tijdschriften - mode - advertenties - televisieprogramma's - popclips

- Wie of wat heeft volgens jou de meeste invloed?
- Welke van deze voorbeelden hebben een positief effect en welke een negatief?  
Maak twee lijstjes en leg uit waarom.
- Noem nog drie voorbeelden van mensen of zaken die invloed op je zelfvertrouwen en zelfbeeld hebben.

### QUIZ - LEKKER IN JE VEL

- 1** Zelfvertrouwen wordt bepaald door:
  - Je gevoel over jezelf.
  - Hoe je vrienden je behandelen.
  - Hoe je over je uiterlijk denkt.
  - De mate waarin je jezelf respecteert.
  - Alle genoemde punten.
- 2** Jouw sociale gedrag in contact met anderen:
  - Verschilt per situatie.
  - Moet altijd hetzelfde zijn.
  - Wordt bepaald door wat anderen willen.
  - Kan een teken van zwakte zijn.
  - Bepaalt of je een goed mens bent of niet.
- 3** Een peergroep is een groep leeftijdsgenoten in dezelfde leefsituatie.
  - Waar
  - Niet waar



# OPDRACHTEN

## Emotionele gezondheid



- 4** Wat is cyberpesten?
- a. Cyberpesten is ingebeeld pestgedrag.
  - b. Het stelen van iemands mobiele telefoon.
  - c. Iemand pesten of bang maken.
  - d. Iemand anoniem pesten, bang maken, via internet, chat rooms, weblogs.
- 5** Groepsdruk betekent dat mensen uit jouw vriendengroep je dingen laten doen die je eigenlijk niet wilt doen.
- a. Waar
  - b. Niet Waar

