



Lief Lijf

Lief Lijf

Ter bevordering van een positief zelfbeeld

Waarom Lief Lijf?

In een wereld waarin sociale media en uiterlijk bij jongeren zo'n grote rol spelen, is het soms lastig om positief over jezelf te denken. Een positief zelfbeeld en voldoende zelfvertrouwen zijn belangrijk om lekker in je vel te zitten. Voor meiden speelt de relatie tussen moeder en dochter een belangrijke rol bij de ontwikkeling van een positief zelfbeeld. Dochters spiegelen zich vaak aan hun moeder, zij zijn hun rolmodel.

Lief Lijf helpt jongeren om een positief zelfbeeld te ontwikkelen.

Inhoud en opbouw

Lief Lijf bestaat uit twee onderdelen:

Lesmateriaal Bodytalk

Dit is een lesprogramma dat in samenwerking met Dove en de universiteit Leiden is gemaakt om jongeren te helpen met het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. Hierin worden zowel meiden als jongens uit de klas betrokken. Bodytalk kan ingezet worden tijdens de mentorlessen en wordt uitgevoerd door de docent. De lesmaterialen, zoals het werkboek en een presentatie, zijn te vinden bij het self-esteemprogramma op www.nl.dove.com. De materialen zijn vrij te downloaden en te gebruiken voor educatiedoeleinden.

Moeder- en dochteravond

Door een moeder-dochter avond te organiseren wordt een basis gelegd om zelfbeeld in openheid te bespreken, het vergroot de kennis en geeft inzicht in zelfwaardering. Het doel is om jongeren te helpen een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Tijdens de avond gaan moeders

en dochters op een leuke manier in gesprek over zelfbeeld, zelfvertrouwen, zelf waardering, maar ook over onzekerheid en gezonde voeding. De avond heeft zowel een informatief als een interactief karakter. Professionals van de GGD Hollands Midden voeren deze avond uit. De school draagt zorg voor de werving van moeder-dochterkoppels voor deze avond. Hiervoor zijn diverse materialen beschikbaar.

Voor wie?

Lief Lijf is bedoeld voor meiden (en hun moeders/verzorgers) uit klas 1, 2 en 3 van het voor-gezet onderwijs.

Aanbieder

GGD Hollands Midden, jeugdgezondheidszorg

Kosten

Aan de moeder-dochter avond zijn geen kosten verbonden.

Meer informatie

☎ Floortje Sijpestein, 088 308 46 18

✉ gezondeschoolhm@ggdhm.nl
www.gezondeschoolhm.nl

Opmerking

Voorlichting werkt beter als het past binnen een breder kader van gezondheidsbeleid op school. Bijvoorbeeld in combinatie met een duidelijk rook- en alcoholbeleid, een gezond aanbod in de schoolkantine, een goede zorgstructuur. Uw contactpersoon Gezondheidsbevordering van de GGD Hollands Midden kan u hier verder over adviseren. Contactgegevens kunt u vinden op www.gezondeschoolhm.nl.