

Act&Do-5 (voorbeeld)

1

Hoe voel je je?

ma	di	wo	do	vr	za	zo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1



10 Heel erg relaxt of gelukkig



8-9 Heel relaxt of gelukkig



6-7 Beetje relaxt of gelukkig



4-5 Beetje gestrest of somber



2-3 Heel gestrest of somber



1 Heel erg gestrest of somber

2

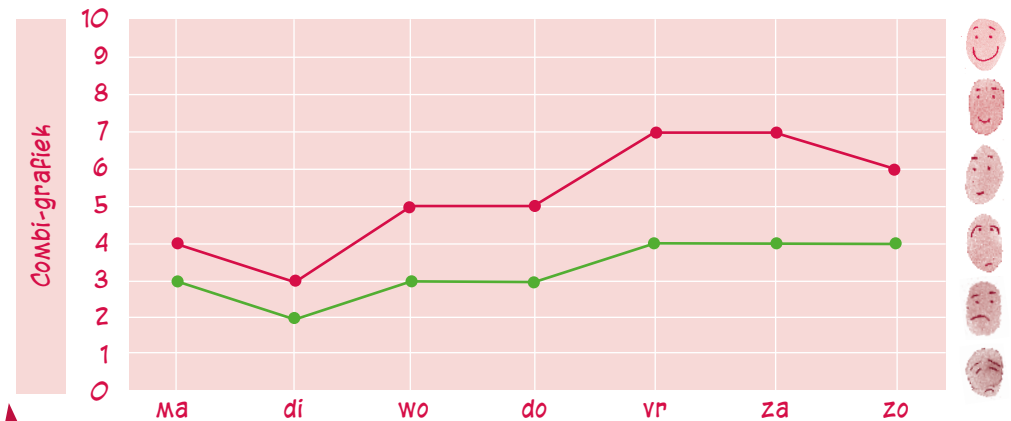
Welke leuke dingen doe je?

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Met vrienden afspreken			x		x		
Gamen	x	x		x	x	x	
Met het gezin naar opa en oma							x
Sporten				x		x	
Muziek luisteren	x		x		x	x	x
Telefoon/social media	x	x	x	x	x	x	x
Totaal	3	2	3	3	4	4	4

Bijzonderheden: Dinsdag hele dag ziek (hoofdpijn)

3

Wat hebben je gevoel en de leuke dingen die je doet met elkaar te maken?



4

Wat wil je meer of minder doen?

Meer doen:

Sporten

Afspreken met vrienden (in de pauze op school)

Minder doen:

Gamen (als het frustreert)

5

DOEN (en uitproberen)

Dit wil ik uitproberen:

Trampoline springen

Tekenen

