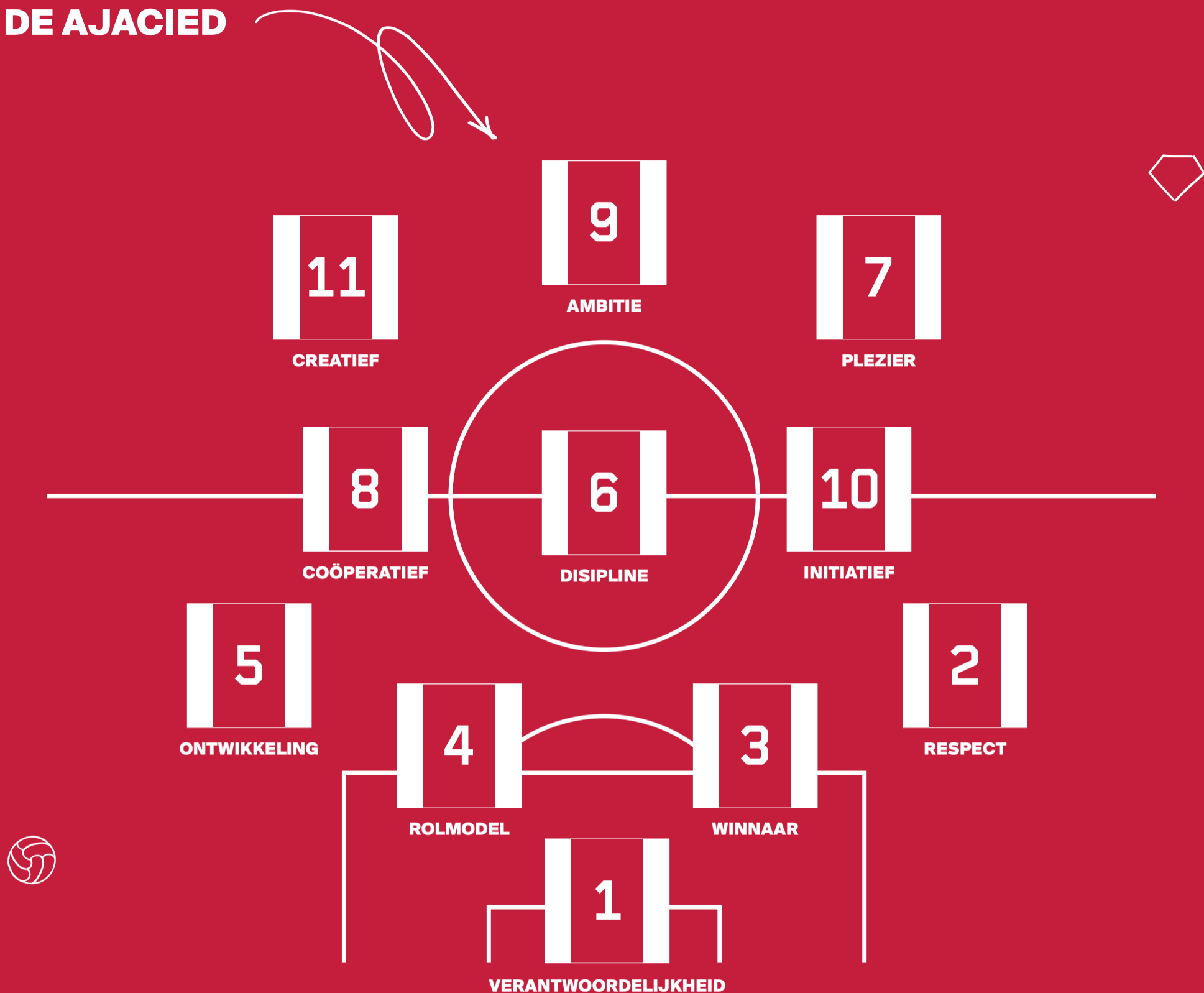




# LIFE SKILLS & CLINICS

## DE AJACIED



### TRAIN JE LICHAAM

Wil jij net zo gezond leven als een Ajax-speler?

- ➔ Drink veel water
- ➔ Eet elke dag groente en fruit
- ➔ Voordat je gaat sporten is het goed om koolhydraten te eten bijvoorbeeld rijst, aardappelen en pasta. Koolhydraten zorgen ervoor dat je meer energie krijgt.
- ➔ Slaap tien uur per nacht.
- ➔ Beweeg minimaal een uur per dag!



### SLIM ONLINE



Hoe houd je het leuk online?

- ➔ Jij bepaalt wat je deelt, als je iets niet wilt delen moet je het niet doen.
- ➔ Deel niet zomaar foto's van anderen, vraag hier eerst toestemming voor.
- ➔ Ben je boos? Praat dit dan niet via Social Media uit, maar als je elkaar ziet of spreekt.
- ➔ Houd het gezellig online, zorg ervoor dat je met jouw berichten anderen niet kwetst.



### TRAIN JE BREIN



Wat zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit?

- ➔ Geluk zit in de kleine dingen, geef je klasgenoot een compliment.
- ➔ Vertel aan je familie of vrienden waar je dankbaar voor bent.
- ➔ Waar ben jij goed in, vertel dit aan de rest van de klas.
- ➔ Iedereen is weleens een dag minder gelukkig, dat is ook helemaal oke!