

JONGE HELDEN

TRAINING

Wat is de Jonge Helden Training?

Met de Jonge Helden Training ga je aan de slag met speelse oefeningen die kinderen helpen om te gaan met uitdagingen die bij een nierziekte komen kijken. Sommige oefeningen kun je zelfstandig doen, andere doe je juist samen met je familie. Past het onderwerp van deze training niet helemaal bij je? Kijk dan naar de lijst van onderwerpen hieronder of er misschien een andere training voor jou tussen zit:

- Omgaan met zorgen
- Anders eten
- Vervelende vragen
- Dingen missen op school
- Omgaan met boosheid
- **Uitrusten en herstellen**

Voor wie zijn de trainingen?

De trainingen zijn gemaakt voor kinderen die naar de basisschool gaan. Ieder onderwerp bevat twee trainingen: één voor de jongere kinderen (training A) en één voor de oudere kinderen (training B). Op nieren.nl kun je alle trainingen downloaden en zelf printen. Ook lees je hier hoe je als ouder je kind kunt coachen.

Uitrusten en herstellen - Training B

In deze training ga je op energie expeditie om uit te zoeken waar je moe van wordt, van uitrust of waar je juist van oplaadt. Vervolgens leer je om je energie goed over de dag te verdelen en voorkomen je dat je moe bent op momenten dat je echt niet moe wilt zijn!

Scan de QR code hieronder of ga naar www.nieren.nl/bibliotheek/200-jonge-helden-training voor de andere trainingen en meer informatie.



Tekst & ontwerp:
Reframing Studio, Amsterdam
Emotion Studio, Rotterdam

ENERGIE EXPEDITIE

JOUW ENERGIE IS
NET ALS DE BATTERIJ
VAN EEN TELEFOON.
Kijk maar:

Iedereen heeft energie in zijn of haar lichaam. Soms heb je heel veel energie en het gevoel dat je wel een berg kunt beklimmen. Soms heb je heel weinig energie en ben je moe.

AAN STAAN

Als je aan staat verbruik je energie. Hierdoor kun je moe worden. Sommige dingen slurpen meer energie dan andere. Bij sommige dingen merk je niet eens dat je batterij leegloopt, omdat ze zo leuk zijn.

ENERGIE - BESPARINGSMODUS

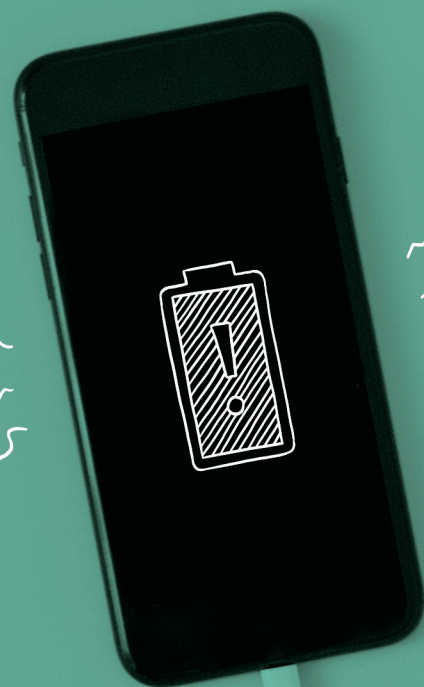
Als je rustiger aan doet dan normaal verbruik je minder energie. Je staat nog wel aan, maar je batterij loopt minder snel leeg. Je kunt dan langer met je energie doen.

OPLADEN

Gelukkig kun je je energie ook weer aanvullen door je batterij op te laden.

Als je een nierziekte hebt, heb je soms wat minder energie. Echt vervelend, want je wilt natuurlijk wel genoeg energie over hebben voor de leuke dingen.

Door dingen die energie slurpen slim af te wisselen met dingen waar je van oplaadt, of waarmee je energie bespaart, kun je voorkomen dat je met een lege batterij komt te zitten. Verken dit op energie expeditie!



VITRUSTING

DOOR OP ENERGIE EXPEDITIE TE GAAN,
ONTDEK JE HOE JE JOUW ENERGIE GOED
KUNT VERDELEN OVER EEN DAG.
HIERVOOR HEB JE NATUURLIJK
WEL EEN GOEDE EXPEDITIE
VITRUSTING NODIG!

BEDENK 6 DINGEN DIE
JE KUNT DOEN OM OP TE
LADEN OF HOE JE ENERGIE
KUNT BESPAREN.
SCHRIJF ZE HIERONDER
OP EN STOP ZE IN JE
VITRUSTINGSTAS.

(HET HOEFT NATUURLIJK
NIET ECHT IN EEN TAS
TE PASSEN!)



ROUTE PLANNER

MORGEN EEN VOLLE DAG?
MAAK DAN EEN PLAN OM
JE ENERGIE GOED OVER DE
DAG TE VERDELEN.

① HOE ZIET JE DAG
ERVIT? LANGS WELKE
PLEKKEN (EILANDEN)
KOM JE? TEKEN JE ROUTE
ALS ER EEN PLEK MIST,
VOEG DEZE DAN TOE.

② SCHRIJF OP WAT JE
OP ELKE PLEK GAAT
DOEN.



③ BEDENK WAT ENERGIE
KOST EN WAT EXTRA
ENERGIE OPLEVERT.
TEKEN DE SYMBOLEN
LANGS DE ROUTE:



IK VERBRUIK
ENERGIE



IK ZIT IN ENERGIE-
BESPARINGSMODUS



IK LAAD OP

④ GA JE HET REDDEN
MET JE BATTERIJ?
KUN JE IETS OVERSLAAN?
OF MOETEN ER MEER
OPLAADMOMENTEN BIJ?
ZOEK DAN IN JE
UITRUSTING NAAR
DINGEN DIE JE KUNT
DOEN EN VOEG ZE TOE
AAN JE PLAN!

