

Bronnen kenniskaarten

- Hoeveel uur slaap heeft iemand van 18 jaar meestal nodig? National Sleep Foundation (2024) van <https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>
- Op welke leeftijd zijn je hersenen uitgegroeid? Hersenstichting (2024) van <https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/ontwikkeling-van-de-hersenen/>
- Wat is het goede antwoord? Als je je levensvaardigheden (of sociaal-emotionele vaardigheden) vergroot (antwoord A, B, C). Durlak et al., 2022
- Hoeveel uur per week werken scholieren en studenten (15-27 jaar) gemiddeld naast school of studie? CBS (2022) van <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2022/werk/> CBS (2023) van <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2023/werk/>
- Waar of niet waar: 49% van de Nederlandse jongeren (17-25 jaar) ervaart de eigen gezondheid als matig of slecht'. (RIVM, 2025) van <https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50140NED/table>
- Een huisdier kan goed zijn voor je gezondheid. Waarom? Noem minimaal één reden. LICG (2024) van <https://www.licg.nl/dieren-in-de-zorg/>
- Waar of niet waar: Roken helpt tegen stress. Trimbos (n.d.) van <https://www.trimbos.nl/kennis/roken-tabak/roken-een-aantal-feiten-op-een-rij/>
- Hoeveel % van de jongeren (16-25 jaar) vindt dat ze te veel op een telefoon of achter de laptop zitten? Trimbos (n.d.) van <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/merendeel-jongvolwassenen-vindt-schermgebruik-te-veel/>
- Gamers heeft negatieve effecten. Maar het kan ook positieve effecten hebben. Welke? Noem er twee. Mediawijsheid (n.d.) <https://www.mediawijsheid.nl/gamen/>
- Waar of niet waar: Het posten van onbewerkte foto's op sociale media hangt samen met een verbeterd welzijn. Bij de Vaate, N. A. J. D., Veldhuis, J., & Konijn, E. A. (2024). The active-passive dichotomy refined: How types of photo sharing and photo viewing coincide with Adolescents' mental health and body image. *Telematics and Informatics*, 102160-. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2024.102160>
- Benoem minimaal twee positieve effecten van muziek maken en/of naar luisteren. Hersenstichting (2024) van <https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/muziek/>
- Noem één negatief effect van schermgebruik. (Van Rooij et al. 2020) van <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/06/EX024-Factsheet-digitale-balans-jongvolwassenen.pdf>
- Alcohol is slechter voor de hersenen van 18- jarigen dan voor volwassenen. Leg uit waarom. Trimbos (n.d.) van <https://www.trimbos.nl/kennis/alcohol/alcohol-en-de-hersenen/welke-schade-veroorzaakt-alcohol-in-de-hersenen/>
- Wat kan het effect zijn als jongeren, bijvoorbeeld op een feestje, hun ouders alcohol zien drinken? Noem één effect. Trimbos (2020) van <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/02/AF1600-Factsheet-Zien-drinken-doet-drinken.pdf>
- Welke levensvaardigheid is het belangrijkste voor het verminderen van gedragsproblemen van jongeren? Durlak et al., 2022
- Wat is mentale gezondheid? Of: wat zijn mentale klachten? (Rijksoverheid, z.d) van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/mentale-gezondheid>
- Waar of niet waar: Studenten die stress hebben gaan vaak sporten, om de stress te verminderen. Dopmeijer et al (2023) van <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-0e7bd35400bba07782b16be8965b31ad948c00f2/pdf> blz 38
- Waar/niet waar: in een shotje zit meer alcohol dan in een glas bier (Jellinek 2024). Hoeveel alcohol bevat een standaardglas bier, wijn of sterke drank? - Jellinek
- Wat voor gevolgen kan het hebben als je angst, boosheid of andere negatieve emoties hebt en deze niet goed kunt verwoorden? Noem één gevolg. (VO programma, Onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling, Hogeschool Leiden, 2024).
- Als iets niet loopt zoals je wilt kun je denken: ik kan het niet. Dit noemen we niet een niet helpende gedachte. Je kunt dit vervangen door een helpende gedachten zoals 'Ik heb gedaan wat ik kon' of 'ik mag fouten maken'. Noem een gevolg van het vaker inzetten van helpende gedachten. (VO programma, Onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling, Hogeschool Leiden, 2024).

- 'Ik mag nooit fouten maken' is een niet-helpende gedachte als je stress hebt. Wat is in dit geval een helpende gedachte? (VO programma, Onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling, Hogeschool Leiden, 2024).
- Als je mentaal/geestelijk gezond bent leef je vaak langer. Hoeveel langer? (Rijksoverheid) van <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2022/06/10/kabinet-start-brede-beweging-voor-betere-mentale-gezondheid>
- Stel je hoort dat er over jou wordt geroddeld. Wat kun je dan het beste doen? (VO Programma, Onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling, Hogeschool Leiden, 2024).
- Waarom kan het helpen om in conflictsituaties eerst tot tien te tellen voordat je reageert? (VO Programma, Onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling, Hogeschool Leiden, 2024).
- Waar of niet waar: negatieve emoties komen vaak met meer tegelijk. (VO Programma, Onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling, Hogeschool Leiden, 2024).
- Wie hebben de laatste jaren een minder goede mentale/geestelijke gezondheid? (NJI, 2025) van <https://www.nji.nl/cijfers/welbevinden#jongvolwassenen-minder-gelukkig>
- Wat is een goede reactie bij een conflict? (VO Programma, Onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling, Hogeschool Leiden, 2024).
- Wat kan helpen als je sombere gevoelens hebt? Noem één voorbeeld. (VO Programma, Onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling, Hogeschool Leiden, 2024).
- Waar of niet waar? Slapen helpt tegen sombere gevoelens. (VO Programma, Onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling, Hogeschool Leiden, 2024).
- Waar of niet waar? Positieve emoties komen vaak met meer tegelijk. (VO Programma, Onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling, Hogeschool Leiden, 2024).