

GEZOND OPGROEIEN

ONTDEK, SPEEL EN LEER IN EEN GEZONDE SCHOOL!



www.gezondopgroeien.be

 gezond opgroeien

logo ^{G+}
GEZONDHEID
TROEF



Ontdek, speel en leer in een gezonde school!

Waarom gaan koeken er gemakkelijker in dan fruit? Hoe zorg ik dat de kinderen in mijn klas veilig surfen? Hoe en wanneer praat ik over seks? Hoe doe ik een bewegingstussendoortje in de klas? Dat zijn slechts een paar van de vele vragen die je je als leerkracht misschien stelt.

Kinderen brengen dagelijks heel wat tijd door in de klas. Ze leren niet alleen rekenen of tekenen, maar ze leren ook hoe je gezond kan leven. Dat doen ze niet alleen door kennis op te doen, maar ook door te kijken naar hun omgeving. Ze kopiëren het gedrag van anderen rondom hen en ze laten zich leiden door de omgeving waarin ze opgroeien. Stimuleert de schoolomgeving hen om gezonder te gaan leven? Zien ze hun leeftijdgenoten, hun leerkracht en directie als het goede voorbeeld?

Met deze scheurkalender wil het gemeentebestuur in samenwerking met Logo Gezond+ jouw klas een duwtje in de rug geven. We hopen je te motiveren om met de thema's in de klas aan de slag te gaan en een gezonde omgeving te creëren waarin kinderen de kans krijgen om te spelen, te leren en te ontdekken.

Heb je zelf nog vragen of ideeën voor jouw lokaal bestuur? Noteer ze op de achterkant en bezorg het briefje aan de jeugddienst of sociale dienst van jouw stad of gemeente.

In deze brochure vind je nuttige organisaties waar je als school terecht kan voor inspiratie, advies en ondersteuning voor het uitwerken van een gezondheidsbeleid op school.

Veel plezier!

GEZONDHEID OP SCHOOL

Organiseert jouw school af en toe een gezond ontbijt of sportdag?
Vindt er wel eens een themaweek rond tanden poetsen of gamen door?
Mooie initiatieven, maar toch maken die verschillende activiteiten nog geen samenhangend gezondheidsbeleid. Hoe je zo iets doet, vind je terug in de kadermethodiek 'Gezonde School'. Deze methodiek helpt je om stap voor stap te evolueren van losse acties naar een samenhangend gezondheidsbeleid.

Meer weten?

www.gezondeschool.be

EEN GEZONDE SCHOOL IN EEN GEZONDE OMGEVING

Als je werkt aan een gezonde school denk je na over maatregelen op verschillende niveaus: de leerling, de klas, de school en de omgeving rond de school. Dat laatste niveau is meestal minder voor de hand liggend, maar daarom niet minder belangrijk. Hieronder verstaan we de samenwerking met de gemeente of stad en de ouders van de leerlingen.

Maar hoe kom je tot een doordacht gezondheidsbeleid?

Dat kan op verschillende manieren!

EDUCATIE

Dit zijn alle initiatieven die de school neemt om leerinhouden – kennis, vaardigheden en attitudes – over gezondheid actief aan te brengen.

Denk maar aan lessen, klasgesprekken, affiches, een theatervoorstelling of een gezondheidsdag.

Ook nascholingen voor het personeel en infomomenten voor ouders vallen hieronder.

TIP

Maak gebruik van deze educatieve pakketten.

Lekker fris

Lekker Fris neemt je mee naar de klas van Freddy, Leen, Karim en Emma. Ze ontdekken onder meer via spelletjes en knutselopdrachten dat een verluchte klas de motivatie en concentratie verbetert.

Een educatief pakket voor een gezond binnenmilieu op school en in jouw klas!

Kostprijs:

Gratis bij Logo Gezond+ vzw.

Aanvullend materiaal:

CO2 meter te ontlenen bij Logo Gezond+ vzw

Meer info:

www.lekkerfris.be

Wees niet gek

Samen met de klas genieten van een dagje in het groen (tuin, bos, park,...)? Fijn! Genieten van de natuur is goed voor je gezondheid. Maar... Wees niet gek, doe de tekencheck!

Kostprijs:

Gratis bij Logo Gezond+ vzw

Aanvullend materiaal:

Aanvullende filmpjes en presentaties vind je op www.tekenbeten.be

Meer info:

www.tekenbeten.be

GEZOND



EN



LEKKER FRIS MILIEU EN GEZONDHEID

meer info: www.gezondheidenmilieu.be

Materialenkoffer 'Goed in je vel'

Aan een goed gevoel kan je werken. De goed in je vel- koffer verzamelt een greep uit het aanbod van kwalitatieve en educatieve materialen. Een handige koffer die emoties, gevoelens, welbevinden en veerkracht bespreekbaar maken in jouw klas!

Kostprijs:
Gratis uit te lenen bij Logo Gezond+
vzw.

Meer info:
www.logogezondplus.be/materialen

Oppeppers voor een tienerhoofd

Hoe bouw je een positief zelfbeeld op? Hoe stel je grenzen? De derde graad is voor veel leerlingen een avontuur met heel wat uitdagingen. Wil je leerlingen sterker maken en wapenen? Ga aan de slag met de website noknok.be! Je leerlingen vinden er informatie en opdrachten om te werken aan een goed gevoel.

Kostprijs:
Gratis website

Aanvullend materiaal:
Poster en postkaarten
via www.logogezondplus.be

Meer info:
www.noknok.be

MAAK JE JE ZORGEN?



HELPT!

FIT IN M'N HOOFD
GEESTELIJKE GEZONDHEID

Game over@tabak

Een educatief pakket om kinderen te helpen kiezen voor een levensstijl zonder sigaret, met respect voor rokers. Het pakket werd ontwikkeld voor de derde graad van het lager onderwijs.

Kostprijs:

Gratis bij Logo Gezond+ vzw.

Aanvullend materiaal:

Game.over@tabak bevat naast een handleiding voor leerkrachten, een bundel met leuke en afwisselende activiteiten rond roken. Bij de activiteiten horen fiches met achtergrondinformatie voor de leerkracht en werkbladen voor de leerlingen.

Meer info:

<https://logogezondplus.be/content/gameover-tabak>

Lol zonder alcohol

Een lespakket gericht op het versterken van de sociale vaardigheden van de leerlingen en het verhogen van hun weerbaarheid tegen groepsdruk.

Kostprijs:

10 euro

Aanvullend materiaal:

een klaspakket: bladwijzers voor de leerlingen, ballonnen en affiches maken het project zichtbaar op school;
een interactieve website voor de leerlingen;
een flyer om het project voor te stellen aan de ouders;
een website voor de ouders met meer info over het thema en het project.

Meer info:

<http://www.acoolworld.be/school/>
www.vad.be

GRENZEN MAKEN
KINDEREN 🐍

TABAK, ALCOHOL
& ANDERE DRUGS

Vlucht naar avatar

Vlucht naar Avatar wil de kennis, het inzicht en de vaardigheden van leerlingen van de derde graad lager onderwijs versterken, zodat ze op een verantwoordelijke manier leren omgaan met gamen.

'Vlucht naar Avatar' vertrekt vanuit de positieve insteek dat gamen heel leerzaam en ontspannend kan zijn, maar geeft ook aandacht aan de kleine groep gamers bij wie het game-gedrag kan ontsporen.

Kostprijs:
7,50 euro via www.vad.be

Meer info:
www.vad.be

Play pauze stop

Met pc's en tablets in de klas geef je interactief en gevarieerd les. Toch is te lang voor het beeldscherm zitten thuis of op school niet zonder risico's. Met de Play-Pauze-Stop strategie hou je het veilig en gezond voor jou en je klas.

Kostprijs:
Gratis via www.playpauzestop.be

Meer info:
www.playpauzestop.be

VIND JE WEG OP  ,
IN HET  EN OP 

#MEDIAWIJS

GAMEN, SOCIALE MEDIA, INTERNET

meer info: www.medianest.be, www.veiligonline.be, www.groeimee.be

Dip? Dobbel. Doe!

Bewegingstussendoortjes zijn veilige, leuke en eenvoudige oefeningen die je in het dagelijkse (school)leven kan gebruiken als 'break'. Op deze manier wordt tegemoet gekomen aan de bewegingsnoden van de leerlingen, verbeter je de gezondheid van de leerlingen en verhoog je de concentratie.

Kostprijs:

Elke school kreeg een gratis speldoos. Bestel een bijkomend pakket via SVS (€18).

Aanvullend materiaal:

- Download de handleiding en fiches
- Vorming leerkrachten: €50 (via SVS)
- Bewegingsdriehoek: levensgrote versie met magneten, placemats, affiches... gratis via Logo Gezond+

Meer info:

www.gezondleven.be/projecten/dip-dobbel-doe
www.bewegingsdriehoek.be

Bewegingsdriehoek magneetbord

Ontleen bij Logo Gezond+ een levensgrote bewegingsdriehoek, het basismodel rond meer bewegen en minder zitten van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Laat je kinderen de magneten met bewegingsactiviteiten op de juiste plaats klev en laat ze spelenderwijs leren.

Kostprijs:

Gratis uitleen via Logo Gezond+

Aanvullend materiaal:

Ideaal in combinatie met het voedingsdriehoek magneetbord. Ook kunnen er placemats, folders, affiches en banners gratis worden verkregen.

Meer info:

www.bewegingsdriehoek.be

NIET TE LANG STIL ZITTEN
EN MEER 

SAMEN IN BEWEGING
BEWEGING, SCHERMTIJD EN SEDENTAIR GEDRAG

meer info: www.bewegennaardezon.be, www.gezondleven.be

De Proefkampioen

Spelen, leren & proeven! De Proefkampioen is een educatief pakket met doe-koffer voor jonge kinderen (1ste graad BaO en kleuter) om de smaakontwikkeling te bevorderen. Dit is een essentiële voorwaarde om later gevarieerd en gezond te eten. Binnen De Proefkampioen volg je het verhaal van Winnie Wortel en haar vriendjes. Daarbij verzamelen ze stempels met oefeningen voor thuis.

Kostprijs:

Gratis proefkoffer en doe-boekjes voor kind en ouder via jouw CLB (of Logo Gezond+)

Aanvullend materiaal:

- "Oog voor lekkers" - fruit op school
- Vorming leerkrachten: via **Logo Gezond+**

Meer info:

www.deproefkampioen.be
www.oogvoorlekkers.be

Voedingsdriehoek magneetbord

Ontleen bij Logo Gezond+ een levensgrote voedingsdriehoek, het vernieuwde basismodel rond gezonde voeding van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Laat je kinderen de magneten met voedingsproducten op de juiste plaats zetten en laat ze spelenderwijs leren.

Kostprijs:

gratis uitleen via Logo Gezond+

Aanvullend materiaal:

- Past perfect binnen fruit op school: "Oog voor lekkers"
- Placemats, folders, affiches en banners
- Ideaal in combinatie met de interactieve bewegingsdriehoek.

Meer info:

www.gezondleven.be



OP SCHOOL

EEN GEZONDE HAP

meer info: www.gezondeschool.be

Glimlachen.be

Een project dat de mondgezondheid van kinderen en jongeren in wil verbeteren. De leerlingen worden gesensibiliseerd aan de hand van figuren Flos en Bros. Per graad worden ander inhoudelijke nadrukken gelegd.

Aanvullend materiaal

Werkblaadjes en educatief materiaal kunnen via www.glimlachen.be gedownload worden.

Meer info

www.tandarts.be

Wild van water

Het drinken en het toiletgebeuren op school hebben een grote invloed op het welbevinden en de gezondheid van de leerlingen. Het project 'Wild van water' wil leerlingen aanzetten om meer water te drinken en voldoende en op een natuurlijke wijze te plassen. Het reikt de school handvatten aan om hiervoor een drink- en plasbeleid uit te werken.

Kostprijs:

Materiaal gratis te downloaden via www.wildvanwater.be
Werkmappen te ontlenen via www.logogezondplus.be

Meer info:

www.wildvanwater.be

GEZONDE ,
NU EN LATER

PROPERE HANDEN
EN TANDEN

AFSPRAKEN EN REGELS

Maak afspraken die een positieve invloed hebben op het gezondheidsgedrag van de leerlingen.

Afspraken kunnen op verschillende manieren tot stand komen:

- **Officiële afspraken** of regels opgenomen in het school- en arbeidsreglement: Bv. welke tussendoortjes of dranken de leerlingen mogen meebrengen
- **Informele afspraken** Bv. een individuele leraar die leerlingen toelaat om water te drinken tijdens de les
- **Wetgeving:** Bv. een rookverbod op school

Het algemeen rookverbod op school

Vanaf september 2018 geldt een algemeen rookverbod op school. Het huidige rookverbod op school wordt uitgebreid naar 24/24 en 7/7. Het verbod geldt voor iedereen die een school betreedt: het personeel, leerlingen en bezoekers. Een rookvrije school creëert een omgeving waarbij niet-roken de norm is. Dat maakt het voor leerlingen gemakkelijker om te kiezen om niet te beginnen met roken. De voorbeeldfunctie van de school, de leerkracht en de ouders vormt hierin de rode draad. Een rookvrije school past binnen een breder maatschappelijk concept: "Generatie rookvrij".

Meer info: www.generatierookvrij.be

TIP

Zoek een evenwicht tussen beperkende afspraken, zoals verbod op frisdranken, en stimulerende afspraken, zoals water drinken tijdens de les.

ZORG EN BEGELEIDING

Binnen deze strategie denk je als school na over de zorg en begeleiding die jullie aanreiken aan leerlingen met (vermoedelijke) gezondheidsproblemen. Samen met het CLB maak je duidelijke afspraken over hoe je het best problemen signaleert en detecteert, en leerlingen begeleidt en eventueel doorverwijst.

Hoe vroeger je gezondheidsproblemen bij leerlingen opspoot, hoe meer kans ze hebben om ervan af te raken. Veranderingen in het gedrag of de schoolresultaten van een leerling kunnen een belletje doen rinkelen.

Heb je nood aan meer ondersteuning?

Bij het Logo vind je materialen en projecten voor een gezonde levensstijl. Daarnaast ondersteunen we de samenwerking van schoolnabije partners zoals het CLB en lokale besturen in hun opdracht om de school te helpen bij het uitwerken van een gezondheidsbeleid.

Een gezondheidsbeleid uitrollen lijkt een hoop werk maar je staat er als school gelukkig niet alleen voor. Je kunt namelijk beroep doen op het ondersteuningsaanbod van de schoolnabije partners:

- **Centra voor leerlingenbegeleiding**
- **Pedagogische Begeleidingsdienst**
- **Gezond Leven www.gezondleven.be**
- **Stichting Vlaamse Schoolsport www.schoolsport.be
of www.fitteschool.be**
- **Vereniging voor Alcohol – en andere drugproblemen www.vad.be**

OMGEVINGSINTERVENTIES

De (publieke) ruimte is mede-opvoeder van het kind... op straat, in het park, op de speelplaats en in de klas. Kinderen worden zo gestimuleerd om meer te bewegen, gezond te eten, hun veerkracht te versterken, met elkaar te spelen en te ontdekken. Denk bijvoorbeeld aan voldoende groen, speel- en beweegruinte, moestuintjes, gevoelsplekken, veilige oversteekplaatsen, fiets- en voetpaden, ...

Je kan de school en de onmiddellijke omgeving zo aanpassen dat de gezonde keuze de meest voor de hand liggende keuze wordt:

- **de schoolinfrastructuur en -inrichting:** bv. inrichting van de speelplaats in functie van bewegen
- **het aanbod op school:** bv. evenwichtig aanbod van dranken en tussendoortjes, loopfietsen voor kleuters of bewegingsactiviteiten tijdens de middagpauze
- **het schoolklimaat:** bv door je in te zetten voor veiligheid, respect, positieve communicatie en een motiverende sfeer in de klas.
- **de voorbeeldfunctie van het schoolpersoneel:** Ben je je ervan bewust dat leerlingen je gedrag bestuderen en soms ook kopiëren?

HOE GEZOND IS JOUW SCHOOL?

Hierboven hebben we de belangrijkste aspecten van een gezondheidsbeleid besproken:

- educatie
- afspraken en regels
- zorg en begeleiding
- omgevingsinterventies

Het is belangrijk dat dit een samenhangend geheel vormt en dat deze onderdelen elkaar versterken. Maar soms spreken de boodschappen die aan de leerlingen over gezondheid worden gegeven elkaar tegen. Stel jezelf daarom eens de vraag of je fysieke schoolomgeving geen 'ongezonde' signalen uitzendt.

Enkele voorbeelden:

- Komen de afspraken over dranken en tussendoortjes overeen met de boodschap in de lessen over gezonde voeding?
- Staat de aanwezigheid van urinoirs voor jongens niet in contrast met de gezondheidsaanbeveling om zittend te plassen?
- Wordt er aan de leerlingen geleerd om voldoende water te drinken, maar mogen ze tijdens de lessen geen water drinken? Of leren ze over het belang van voldoende beweging, maar moeten ze de hele dag stilzitten?

Ga meteen aan de slag en bedenk hoe je kinderen kan stimuleren om meer te bewegen en minder te zitten.

Hoe is het in jouw school gesteld? Zijn er bepaalde regels/ afspraken aan herziening toe? Waar moet jouw school nog op inzetten?

AAN DE SLAG!

Hoe stimuleer je beweging in de klas, op school en in de omgeving van de school?

DE KLAS

De meubels

Kunnen kinderen dagelijks een tijdje rechtstaand werken of spelen? Zorg voor evenwicht tussen zitten, staan en bewegen. Laat ze bijvoorbeeld doorschuiven.

- Haal een aantal stoelen weg.
- Verhoog de tafels (bijvoorbeeld met houten blokken).
- Gebruik kastjes als werkruimte.
- Gebruik schildersezels.
- Hang planken op verschillende hoogtes aan de muur.
- Plaats de computer op ooghoogte.
- Plaats de zandbak op pootjes of op een tafel.

Open ruimte in de klas

Hoe kan je het ruimtegevoel vergroten zodat er meer plaats is om te bewegen? Haal enkele banken en stoelen weg. En kies voor een doorschuifstelsel waarbij zitten, staan en beweging elkaar afwisselen. Gebruik ook de gang voor klasactiviteiten. Zet de stoelen, banken en tafels niet in het midden van de klas.

De ruimte buiten

Buiten zijn is gezond. Er is frisse lucht én meer ruimte! Ga niet alleen buiten om te spelen, maar ook voor activiteiten met de klas, individuele opdrachten en opdrachten in groep.

Al gehoord van buitenklassen? Kinderen leren door zelf te ervaren: hoe een appel aan een boom groeit, hoe kikkers zich voortplanten, hoe de wetten van de fysica in elkaar zitten, hoe je de natuur in al haar facetten leert benoemen, ... Diepgewortelde ervaringen leiden tot kennis die belangrijk is in het latere leven. Voldoende contact met de natuur brengt rust en prikkelt tegelijk om te leren en te bewegen.

DE SCHOOL

Indeling van de speelruimte

Is de ruimte buiten te groot of onoverzichtelijk? Dan voelen leerlingen zich verloren.

Is de ruimte juist te klein? Dan kunnen de leerlingen niet tegelijk bewegen en spelen. Werk daarom met zones. Ze kunnen een grote ruimte doorbreken of juist meer ruimte creëren.

Voorbeelden van zones:

- zone met harde ondergrond voor balspelen, sporten ...
- zone voor muziek en dans
- zone voor tikspelen
- zone met zachte ondergrond om te klauteren, springen, kruipen en draaien
- zone met markeringen om te fietsen, hinkelen ...
- groene zone met gras, bomen, struiken ...
- babbelzone of babbelparcours om al staand of wandelend met vrienden bij te praten
- rustige zone om te knikkeren, bikkelen, tot rust te komen ...

In elke zone worden andere motorische en sociale vaardigheden verworven.

AAN DE SLAG MET DEZE TIPS

• Zelfs één struikje, één grasperkje of een mini-zandbak kan een grijze tegelruimte al aantrekkelijker maken. Je kan ook de muur beplanten met bloemen, planten of kruiden.

Verticale tuintjes zijn heel leuk en aantrekkelijk: www.muurtuin.be.

- Ook scheve of omgevallen bomen zijn fantastische plekken voor kinderen en jongeren. Een boom is een halve speeltuin! Denk ook aan boomstammen, bosjes, heuvels, bloembedden, dieren, beschutte plekjes (zoals houten hutjes), een vijvertje, zandbak, grasveld, moestuin ...
- Een blotevoetenpad zorgt voor plezier en beweging.

Al deze elementen realiseren is onmogelijk. Zoek uit welke elementen voor jouw school mogelijk zijn en kies daarvoor.

Een groene buitenruimte creëren die kinderen aanzet tot minder lang stilzitten, is een heel proces. Het vraagt visie en doorzettingsvermogen.

DE BUURT

Als we kinderen willen stimuleren om met de fiets of te voet naar school te komen, dan is het belangrijk om de veiligheid te garanderen.

Maak afspraken over het dragen van een helm en fluohesje.

Voorbeelden om de buurt veilig aan te passen:

- Maak de schoolstraat autovrij. Voorzie plaatsen op wandelafstand van school waar leerlingen veilig uit de auto kunnen stappen.
Van daar kunnen ze zelfstandig naar school wandelen.
Meer info: www.paraatvoordeschoolstraat.be
- Breng de veiligheid van de buurt in kaart met het Octopusplan:
www.octopusplan.be
- Praat met de gemeente / stad over:
 - beperkte snelheid rondom de school
 - veilige, afgescheiden fietspaden en voetpaden
 - een autoluwe of verkeersveilige buurt

Meer info
www.gezondopvoeden.be



EEN GEZONDE SCHOOL IN EEN GEZONDE GEMEENTE

Zelf suggesties voor je gemeente/stad?

Geef hieronder enkele suggesties waar jouw lokaal bestuur jou als leerkracht of de school kan ondersteunen zodat de leerlingen gezond kunnen opgroeien in een gezonde gemeente.

**Ik ben heel tevreden over deze ondersteuning
(een beleidsmaatregel, financiële of logistieke steun):**

Ik heb suggesties om de bestaande samenwerking tussen het lokaal bestuur en de school te verbeteren:

Ik heb een nieuw idee.

Het lokaal bestuur zou onze school kunnen ondersteunen door:

Verzamel de antwoordbladen van alle leerkrachten en stuur deze naar de jeugddienst van je gemeente/stad.

