

Onderwijsbrochure 2024-2025

Kleuteronderwijs



INHOUD

INLEIDING

VOEDING EN BEWEGING

- De Proefkampioen (p. 7)
- Pim Pompoenkwartet (p. 8)
- Gezond Gebeten voor Kiddies (p. 9)
- Waterpas (p. 10)
- Dip? Dobbel. Doe! (p. 11)
- Ok! Doki (p. 12)
- Woogie Boogie (p. 13)
- Uitleendienst MOEV (p. 14)
- Oog voor Lekkers (p. 15)
- Multimove (p. 16)
- Rollebolle (p. 17)
- Gezond opgroeien: over eten bij kinderen (p. 18)
- A.L.L.E.S! principe (p. 19)
- Groei Gezond (p. 20)
- Leerlijn voeding (p. 21)
- Schoolmaaltijdengids & gezonde (broodjes)lunch op school (p. 22)
- Sport beweegt je school 2.0. (p. 23)

MENTAAL WELBEVINDEN

- Warme William – SOKO (p. 24)
- 10-daagse van de geestelijke gezondheid (p. 25)
- Mentaal welbevinden in de klas (p. 26)
- Complimentenspel (p. 27)

TABAK, ALCOHOL, DRUGS EN GAMEN

- Generatie Rookvrij (p. 28)
- Leerlijn tabak, alcohol, illegale drugs gokken en gamen (p. 29)

INHOUD

MONDGEZONDHEID

- Gezonde Mond koffer (p. 30)
- Gezonde mond (p. 31)
- Basisadviezen mondgezondheid (p. 32)

RELATIES EN SEKSUALITEIT

- Vlaggensysteem: omgaan met seksueel (grensoverschrijdend) gedrag op school (p. 33)
- Mijn wens, mijn grens (p. 34)
- Lesgeven over seksualiteit (p. 35)
- Grenswijs (p. 36)

GEZONDHEID EN MILIEU

- Warme dagen (p. 37)
- Wees niet gek, doe de tekencheck (p. 38)
- Milieu op school (p. 39)
- Veilig omgaan met kraantjeswater op school (p. 40)

THEMA-OVERSTIJGEND

- Leerlijnen over gezond Leven (p. 41)
- Gezond opvoeden (p. 42)
- Gezonde school (p. 43)

INLEIDING

Beste leerkracht, zorgcoördinator, directie, CLB/ Pedagogische dienst -medewerker,

Bij deze stellen wij graag het aanbod voor om binnen jouw school of klas werk te maken van gezondheid! Uiteraard is dit slechts een greep uit het volledige aanbod van allerhande partners met een aanbod omtrent gezondheid.

Laat je inspireren door tal van **projecten, methodieken, vormingen...** en verruim je blik op het gezondheidsbeleid op school!

Er is een aparte gids beschikbaar voor zowel het **kleuter-, lager-, secundair- als hoger onderwijs**. Wanneer een methodiek zich specifiek richt naar leerlingen uit het **buitengewoon onderwijs**, dan wordt dit expliciet vermeld.

Je kan telkens op zoek gaan per thema naar wat je precies zoekt of blader even door de brochure om ideeën op te doen. De volgende **thema's** kan je terugvinden in de gids:

- **Voeding en beweging** (werken rond gezonde voeding, bewegingstussendoortjes, sporten...)
- **Mentaal welbevinden** (versterken van de veerkracht, welbevinden, praten over gevoelens...)
- **Tabak, alcohol, drugs en gamen** (maar ook werken aan sociale vaardigheden en versterken van de weerbaarheid bij jonge kinderen)
- **Mondhygiëne**
- **Relaties en seksualiteit** (verliefd zijn, veilig vrijen, (seksueel) grensoverschrijdend gedrag...)
- **Gezondheid en milieu** (teken, zonnen, binnenmilieu...)
- **Thema-overstijgend** (gezondheidsbeleid op school, gezond opvoeden...)

In de rechter bovenhoek is telkens aangeduid om welk soort interventie het gaat:

- **Educatief materiaal** (spelmateriaal, methodieken te gebruiken in de klas of school, lesmateriaal...)
- **Projecten** (projecten binnen je school of klas)
- **Workshop** (workshop gericht naar leerlingen, ouders...)
- **Vormingen** (vormingen voor leerkrachten, directie, zorgcoördinatoren om zelf aan de slag te gaan rond een specifiek thema)
- **Beleidsmateriaal** (ondersteuningsmethodiek in de uitbouw van een breder gezondheidsbeleid op school of in de klas)
- **Ondersteuning** (achtergrondinformatie voor de leerkracht, extra ondersteuning voor ouders, ...)

Veel plezier en aarzel niet om contact met ons op te nemen bij vragen.

Gezonde groeten,

Logo Waasland, Logo Gezond+ en Logo Dender

Regio Waasland

Telefoon: 03 766 87 78

E-mail: info@logowaasland.be

Regio Gezond+

Telefoon: 09 266 70 10

E-mail: info@gezondplus.be

Regio Dender

Telefoon: 053 60 31 60

E-mail: logo@logodender.be



Oost-Vlaamse Logo's



Edith.leus@gezondplus.be
0473 67 28 26



Kim.coorevits@gezondplus.be
0475 82 76 21



Kjani.verbeke@logowaasland.be
0460 95 80 28



Marthe.gysels@logodender.be
0456 32 97 42

De Proefkampioen

Wat?

Met 'de Proefkampioen-koffer' wordt een reis gemaakt doorheen de wereld van de zintuigen. Kinderen voelen, proeven, ruiken, horen en kijken. Al spelend en experimenterend maken ze kennis met de vier **basismaken**: zuur, zout, zoet en bitter. De koffer bestaat uit proefmateriaal, een handleiding en een proefpas voor elk kind. Met de proefkampioen kunnen aan de hand van de proefpas ook eenvoudig ouders betrokken worden. Met de proefkampioen krijgt gezonde voeding, de voedingsdriehoek, fruit en groenten een plaats in de lessen. Het kan een aanknopingspunt zijn om afspraken te maken over de dranken en tussendoortjes die de kinderen meebrengen naar school.

Kostprijs?

De proefkoffer kan je gratis [hier](#) reserveren.

Voor elke leerling is ook een proefkampioenpas voorzien.

Meer info?

Contacteer het [Logo](#) van je regio.



Pim Pompoenkwartet (vanaf 5 jaar)

Wat?

Met het Pim Pompoen kwartet spel komen kinderen op een speelse manier in contact met groenten. Samen met Pim Pompoen ontdekken kinderen **hoe groenten groeien** uit een zaadje en hoe ze die groenten lekker kunnen **verwerken**. Er worden 9 groenten in beeld gebracht: van zaadje, naar plant, tot groente en gerecht. In de brochure staat bij elke groente een lekker recept dat makkelijk te bereiden is..

Kostprijs?

Het kwartet spel kan je ontlennen bij Logo Dender en Gezond+.

Meer info?

De uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Vraag na bij het [Logo van je regio](#).



Gezond gebeten voor Kiddies

Wat?

Kleuters gezonde eetgewoonten aanleren is soms een uitdaging voor zorgfiguren. Ze hebben vaak een eigen willetje en kiezen meestal niet vanzelf voor een gezond eetpatroon. Ouders en opvoeders zijn vaak op zoek naar praktische informatie en bruikbare tips om hun kleuter vlot en ontspannen gezond te leren eten. NICE (Nutrition Information Center) heeft in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven, Eetexpert, de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde en de Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten **nieuw informatie- en sensibilisatiemateriaal** rond gezonde voeding en eetgewoontes voor kleuters ontwikkeld. Ideaal om ouders van kleuters te informeren over en te sensibiliseren voor het belang van een gezonde voeding voor hun kind.

Er is het **boekje** 'Gezond gebeten voor Kiddies' (gratis te bestellen maar ook online interactief te doorbladeren), een **online spelletje** op kleutermaat en bijkomend **informatiemateriaal** voor voedings- en gezondheidsprofessionals. 'Gezond gebeten voor Kiddies' vervangt het weetjesboekje '1 2 3 aan tafel'

Kostprijs?

Gratis [hier](#) te downloaden en te bestellen.



Waterpas

Wat?

Kinderen hebben van nature een voorkeur voor zoete smaken. Ze drinken daardoor nog te vaak frisdrank, fruitsap en gesuikerde melkdranken in plaats van water. De school kan hier alvast iets aan doen door vooral gezonde dranken zoals water en (ongezoete) melk aan te bieden. Deze *waterpas* kan daarbij ondersteunend werken.

Het bestaat uit de **waterpas, diploma en brief voor de ouders.**

Kostprijs?

Gratis te downloaden via:

- Waterpas: klik [hier](#).
- Diploma: klik [hier](#).
- Brief voor ouders: klik [hier](#).



Dip? Dobbel. Doe!

Wat?

Bewegingstussendoortjes zijn veilige, leuke en eenvoudige oefeningen die de leraar in het dagelijkse schoolleven kan gebruiken als lesonderbreking of als overgang naar een nieuw lesonderwerp. 'Dip? Dobbel. Doe!' Laat leerlingen meer bewegen en vooral... **minder zitten** op school! Dat is goed voor zowel de gezondheid als de concentratie in de les. Het pakket 'Dip? Dobbel. Doe!' bestaat uit vier sets met beweegkaartjes, een set met gezondheidskaartjes en een dobbelsteen met zes verschillende kleuren.

Kostprijs?

De handleiding en materialen zijn gratis [hier](#) te downloaden.

Leerkrachten die graag een opleiding willen volgen over bewegingstussendoortjes kunnen dit [hier](#) aanvragen. Een halve dag vorming kost 50 euro.



OKI DOKI

Wat?

Je wil ervoor zorgen dat je kleuters meer bewegen tijdens de schooluren? Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen, gezond eten en voldoende water drinken op school lijkt je wel iets? Terecht, zo kies je voor een gezonde, actieve en fitte levensstijl voor je kleuters. OKI DOKI is een **educatief pakket** van MOEV specifiek voor kleuters. Het kadert binnen de methodiek 'Sport Beweegt je school 2.0'. Met OKI DOKI-project bouwen de kleuters onbewust aan een **gezonde mix van zitten, staan en bewegen, gezond eten en voldoende water drinken**. De centrale figuur is het speelse draakje Doki. Samen met Doki ontdekken de kleuters de gezonde school waar spelen en bewegen belangrijk is, de vriendjes, de speelplaats, de klas, ... Ze leren samen fietsen, gezond eten, samen spelen, ... en ... zich aan de afspraken houden.

Kostprijs?

Gratis – 1 Doki klaspakket per school bestaat uit: twee klasposters en bijhorend stickervel, 18 vertelplaten, 2 vertelplaten per DOKI DOE + nog extra materialen [hier](#) te downloaden.

Meer info?

Website: <https://www.moev.be/okidoki>

E-mail: info@ovl.moev.be



Woogie Boogie

Wat?

Binnen de campagne Woogie Boogie inspireren Disneyfiguren zoals Mickey Mouse, Donald Duck en Sofia kinderen tussen 3 en 6 jaar om **recht te staan en meer te bewegen**. Dit aan de hand van leuke **filmpjes** die zowel worden uitgezonden op Disney Junior, maar die ook gebruikt kunnen **worden** door kleuterleid(st)ers of in de buitenschoolse opvang. Leerkrachten kunnen een gratis pakket (klasposter en stickers) aanvragen. Daarnaast kunnen ook de filmpjes gratis bekeken worden. Jaarlijks is er ook de **Woogie Boogie beweegdag**.

Kostprijs?

Het Woogie Boogie-pakket kan [hier](#) besteld worden.

Er zijn 2 pakketten:

- Een poster- & stickerpakket. 2 euro verzendingskosten
- Een educatief klaspakket (incl. het poster- en stickerpakket). 7,5 euro verzendingskosten

Website: www.woogieboogie.be









Uitleendienst MOEV

Wat?

Wil je materiaal rond beweging uitlenen/huren? Kijk best eerst na of dit beschikbaar is bij de MOEV-uitleendienst van Oost-Vlaanderen. Dien dan een aanvraag in maar hou er rekening mee dat het uitleenmateriaal mogelijk niet beschikbaar is tijdens de gevraagde periode. De MOEV-medewerkers volgen dit op en nemen zo snel mogelijk contact op.

Meer info?

De uitleendienst vind je via www.moev.be/materialen/filters:oost-vlaanderen

<p>KOPEN</p>  <p>Flexabanden (25 stuks)</p> <p>Met flexabanden kan je bewegingskansen bieden aan je leerlingen.</p> <p>€ 55</p> <p><i>i</i> - 1 + </p>	<p>KOPEN</p>  <p>Flexabanden (per stuk)</p> <p>Met flexabanden kan je bewegingskansen bieden aan je leerlingen.</p> <p>€ 2,75</p> <p><i>i</i> - 1 + </p>	<p>HUREN/LENEN</p>  <p>Hockeyset secundair onderwijs</p> <p>Laat je leerlingen in het secundair onderwijs kennismaken met de hockeysport.</p> <p><i>i</i> </p>
<p>HUREN/LENEN</p>  <p>Hockeyset basisonderwijs</p> <p>Laat je leerlingen in het basisonderwijs kennismaken met de hockeysport.</p>	<p>HUREN/LENEN</p>  <p>Badminton</p> <p>Badmintonmateriaal om tornooitjes te organiseren.</p>	<p>HUREN/LENEN</p>  <p>Schermen op school uitleenpakket</p> <p>Ontdek dit tactisch spel met uitdagende spelvormen voor basisonderwijs.</p>

Oog voor lekkers

Wat?

Recent onderzoek toont aan dat er nog werk aan de winkel is. Kinderen eten o.a. te weinig fruit, groenten en zuivelproducten als tussendoortje en ze kiezen te vaak voor snoep en gesuikerde dranken. Zowel scholen als ouders hebben een voorbeeldfunctie bij het aanleren van gezonde voedingsgewoonten. Als school kan je er dus voor kiezen om in te zetten op een **fruit- groenten- of melkproject**.

Na de 10 of 20 weken zet u, als school, idealiter dit project verder door ouders te stimuleren om zelf fruit mee te geven aan hun kinderen (fruit in de boekentas), een fruitabonnement af te sluiten of een combinatie van beiden.

Kostprijs?

Vanaf het schooljaar 2017-2018 zijn er wijzigingen i.v.m. de subsidiëring van dit project. Er kan nog steeds een subsidie verkregen worden voor fruit op school. De aanvraag tot subsidiëring gebeurt via het **e-loket**. Naast fruit is er ook de mogelijkheid om voor groenten of melk te kiezen.

Meer informatie over de **subsidies, het project, de indienperiode en andere tips** kan je [hier](#) vinden.

Website: meer informatie vind je [hier](#).



Multimove

Wat?

Multimove biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus ligt op de ontwikkeling van brede **motorische vaardigheden en plezierbeleving**

Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de Multimovelessen komen de **12 fundamentele bewegingsvaardigheden** aan bod: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien.

Wil je als school aan de slag met dit project? Het **stappenplan** kan je [hier](#) raadplegen.

Kostprijs?

Indien je een erkenning aanvraagt, ontvang je een **gratis startpakket** met flyers, affiches, bordje, infobrochure voor ouders, stickervellen, roll-up banner.... Een beweegkalender, tips voor ouders, multimove- beweeglied en -dans kan je gratis op de website terug vinden.

Een boekenpakket kan eveneens tegen betaling worden aangekocht.

Meer informatie vind je [hier](#).



Rolleballe

Het project 'Rolleballe' start op school. De klasleerkracht vertelt er het verhaal van Doki die popelt om nieuwe bewegingsoefeningen uit te proberen. De leerkracht leert de kinderen ook het Rolleballe-bewegingslied aan. Nadien trekken de kleuters op speelvontuur naar het bewegingslandschap 'Rolleballe'. Ieder groepje van 12 tot 15 kleuters doorloopt er met een begeleider de 12 spelstanden via een doorschuifstelsel.

Aantrekkelijk spel materiaal daagt kleuters uit om hun fysieke en motorische capaciteiten te ontdekken en te ontwikkelen. Dit doen ze samen met het draakje Doki, de MOEV-kleuterbeweegmascotte.

Kostprijs?

€3 per leerling

Meer informatie vind je [hier](#).



Gezond opgroeien: over eten bij kinderen

Wat?

In deze infosessie van 2u krijgen ouders antwoorden op vragen zoals: *‘Mijn kind eet geen groenten, wat moet ik doen?’*, *‘Zijn fruitsap en chocolademelk gezond?’*, *‘Moet ik mijn kind verplichten zijn bord leeg te eten?’*, *‘Wat zijn goede afspraken over snoepen?’* De lesgever (diëtiste) legt uit waarom snoep en frietjes er bij kinderen makkelijk ingaan, maar velen hun neus ophalen voor gezonde voeding zoals groenten en vis. We staan stil bij **wat gezond eten voor kinderen betekent en wat je als ouder kan doen om hen hierbij te helpen.**

Praktisch?

Neem contact op met het Logo van je regio indien je graag deze infosessie organiseert.

Kostprijs?

170€ + kilometervergoeding



A.L.L.E.S! principe

Wat?

Je wil gezond zijn, en je lichaam geven wat het nodig heeft om zo goed mogelijk te presteren. Maar hoe doe je dat nu? Denk aan A.L.L.E.S! Een gezonde leefstijl is:

- **A**fwisselend eten
- **L**euk bewegen (en lang stilzitten onderbreken)
- **L**ief zijn voor jezelf en je lichaam
- **E**moties hanteren
- **S**lapen

Kostprijs?

Alle informatiedossiers zijn gratis [hier](#) te downloaden.

Meer info?

Contacteer het [Logo](#) van je regio.

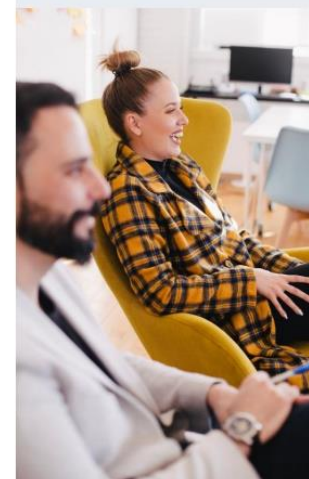
ONDERSTEUNING

Een gezonde leefstijl vind je in

ALLES

Gezonde leefstijl

Je goed in je vel voelen, hoe kan je daar actief mee bezig zijn? Het is meer dan gezond eten en sporten. Het is juist de balans tussen verschillende aspecten van je leven die zorgt voor een gezonde leefstijl.



Afwisselend eten

Op vaste tijdstippen eten, samen met anderen, met aandacht voor [netcompetenties](#), en met de [voedingsdriehoek](#) als inspiratie.



Leuk bewegen

Elke stap telt. Regelmatig even rechttstaan en beweegactiviteiten doen die je leuk vindt, met [onze tips](#) en de [bewegingsdriehoek](#) als inspiratie.



Lief zijn voor jezelf

Zet in op een [positief lichaamsbeeld](#). Laat jezelf groeien. Focus op wat je doet, minder op hoe je eruit ziet en wat het cijfer op de weegschaal zegt.



Emoties hanteren

Happy, down, boos, verliefd, angstig... Emoties zeggen veel, ga actief aan de slag met onze tips rond [emotieregulatie](#) en de [geluksdriehoek](#).



Slapen

Slaap is een bouwsteen van een gezonde leefstijl. Gun jezelf voldoende slaap. Haal inspiratie uit onze [10 tips](#).

Groei Gezond (toepassing van het A.L.L.E.S!-principe)

Wat?

Je vindt in de waaier:

- concrete ALLES-initiatieven in samenwerking met stad Sint-Niklaas: educatief materiaal, workshops, infosessies, plaatsen om naartoe te gaan. Dit voor de thema's: gezonde voeding, beweging, mentaal welzijn (eigenwaarde en emoties), slapen.
- betrouwbare online informatie per thema
- experts waar je naar kan doorverwijzen bij problemen per thema
- communicatietips: hoe ga je een gesprek rond een gezonde levensstijl aan
- organisaties die algemene ondersteuning bieden op vragen rond gezonde levensstijl en opvoeding.

ALLES wat jij nodig hebt om kinderen en jongeren de juiste weg te tonen. Want samen maken we de trots van morgen.

Meer info over Groei Gezond: [klik hier](#)

Waaier digitaal raadplegen: [klik hier](#)

Meer info?

Regio Waasland

Telefoon: 03 766 87 78

E-mail: info@logowaasland.be



Leerlijn voeding

Wat?

Een les over gezonde tussendoortjes? Goed idee, maar liefst meer dan eens! Eenmalig een les geven rond een gezondheidsthema heeft weinig effect. Leerlingen komen best **meerdere keren** in contact met bepaalde thema's tijdens hun schoolloopbaan. Het thema voeding is een uitgebreid en complex thema. Het raakt aan verschillende maatschappelijke topics en contexten. Daarom werd de leerlijn opgebouwd rond **vijf belangrijke voedingsthema's**.

- Voeding en gezondheid
- Voeding en duurzaamheid
- Voeding en de sociale, emotionele en culturele ontwikkeling
- Voeding en consumentenaspecten
- Bereiden/bewaren van voeding en voedselveiligheid

Praktisch?

De leerlijn is gratis [hier](#) te downloaden.



Schoolmaaltijdengids & gezonde (broodjes)lunch op school

Wat?

Deze gids ondersteunt de school in hun beleid rond gezonde voeding, specifiek gezonde schoolmaaltijden en (broodjes)lunch.

Kostprijs?

Gratis te downloaden via:

- Schoolmaaltijdengids: klik [hier](#).
- (Broodjes)lunch: klik [hier](#).



Sport beweegt je school 2.0.

Wat?

Met het actieplan 'Sport Beweegt je School 2.0' willen MOEV en Sport Vlaanderen de scholen ondersteunen om stapsgewijs invulling te geven aan haalbare en realistische doelen voor een **kwalitatief bewegings- en sportbeleid** en stelt hiervoor een digitale tool ter beschikking aan de scholen. 'Sport beweegt je school 2.0' is een hulpmiddel om op school voldoende beweging te garanderen én lang stilzitten te doorbreken. Het is een noodzakelijk onderdeel van het opvoedingsproject van iedere school die een gezonde, veilige en fitte levensstijl voor al haar leerlingen vooropstelt. 'Sport beweegt je school 2.0.' past binnen de kadermethodiek 'Gezonde school' (www.gezondeschool.be). Om dit succesvol in de praktijk om te zetten, biedt de website www.sportbeweegtjeschool.be een ideale **leidraad met online tools, voorbeelden uit de praktijk, inspiratie voor acties en educatieve materialen**,... Zo kan je school onmiddellijk aan de slag!

Waarom is 'Sport beweegt je school 2.0' zo belangrijk? Een gezonde levensstijl is van het grootste belang voor de gezondheid en de ontwikkeling van de schoolgaande jeugd. Scholen zijn dé ideale omgeving om aan gezondheid te werken. Ze kunnen kinderen al vanaf heel jonge leeftijd bewegingskansen bieden en lang zitgedrag onderbreken in een gezonde schoolomgeving.

Website: meer informatie vind je [hier](#).



Warme William - SOKO

Wat?

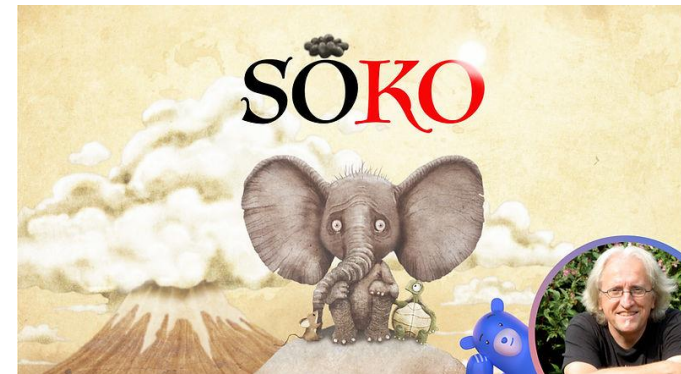
Wil jij de gevoelswereld van jouw kinderen bespreekbaar maken? Dan is dit boek over de kracht van vriendschap bij groot verlies dé manier om dat te doen. Het is een ontroerend verhaal, voor kinderen van 4 tot 7 jaar. Als leerkracht of begeleider van kinderen kan je met behulp van het boek, het lespakket Soko en de handpop de kinderen (in jouw klas) helpen om hun gevoelens beter te begrijpen en uit te drukken. Je kunt hen ook leren wat een echte vriend is. Beide zaken zijn allebei belangrijk omdat het hebben van goede vrienden en het kunnen uiten van je emoties bij hen, het mentaal welbevinden bevordert, ook op latere leeftijd.

Kostprijs?

Het lessenpakket is gratis [hier](#) te downloaden. Boek te ontlene bij jouw Logo. Handpop te verkrijgen bij jouw Logo.

Meer info?

De uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Vraag na bij het [Logo van je regio](#).



10-daagse van de geestelijke gezondheid

Wat?

Ook dit jaar tellen we 10 dagen af naar 10 oktober, de Werelddag van de Geestelijke Gezondheid. 'Samen veerkrachtig' is daarbij opnieuw de rode draad. Ook als school kan je ermee aan de slag! Werk aan de geestelijke gezondheid van zowel de leerlingen als het schoolteam! Uiteraard kan je ook na deze tiendaagse nog aan de slag met de inspiraties.

Kostprijs?

De **inspiratiegids** is gratis te downloaden via de [website van jouw logo](#).

Heb je het **moeilijk?**
Maak **ruimte** door...



... te praten

... te bewegen

... te luisteren

... te rusten

... creatief te zijn

Hoe maak jij ruimte? Meer info op www.samenveerkrachtig.be

SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht

Mentaal welbevinden in de klas

Wat?

Op deze website vind je een bundeling van materialen die je kunnen helpen om aan de slag te gaan in jouw klas rond het thema geluk. De materialen zijn opgedeeld rond de bouwblokken van de geluksdriehoek.

Meer info?

Vraag na bij het [Logo van je regio](#).



Complimentenspel

Wat?

Met het complimentenspel worden kleuters geprikkeld om stil te staan bij dingen waar ze zelf of andere kindjes goed in zijn. Ze maken op een eenvoudige manier kennis met het geven en ontvangen van complimentjes. Het doel is de veerkracht van jonge kinderen te vergroten en/of te versterken door interactie tussen kleuters onderling of kleuters en de begeleider.

Meer info?

Het pakket bestaat uit een zachte dobbelsteen met insteekhoezen, 12 complimentenkaarten en een lesfiche. De lesfiche kan je hieronder ook downloaden.

De uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Vraag na bij het Logo van je regio.



Generatie Rookvrij

Wat?

Scholen zijn sinds 2018 volledig rookvrij, 7 dagen op 7. Leerlingen kunnen vanaf nu leren in een volledig rookvrije omgeving. Dat is positief, want zien roken doet roken. Een goede signalisatie is nodig om leerlingen, personeelsleden en bezoekers duidelijk te maken dat jouw school helemaal rookvrij is. Bestel nu een gratis signalisatiepakket van Generatie Rookvrij en laat zien dat jouw school rookvrij is!

Wat zit er in het signalisatiepakket?

- Een signalisatiebord 'Hier leer ik rookvrij'
- Folder Gezonde School (www.gezondeschool.be)
- De digitale afbeelding van de Generatie Rookvrij 'Hier leer ik rookvrij' borden. Deze kan je gebruiken om af te drukken en ergens op te hangen, op je website te zetten, als e-mailhandtekening te gebruiken...

Meer info?

www.generatierookvrij.be

Bestel het signalisatiepakket via het Logo in jouw regio.

The logo for 'Generatie Rookvrij' features the word 'Generatie' in a yellow, cursive font above the word 'Rookvrij' in a teal, cursive font.

Leerlijn tabak, alcohol, illegale drugs, gokken en gamen

Wat?

De leerlijn is een praktisch instrument die schoolteams wil ondersteunen bij het preventief werken rond alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs. In het kleuteronderwijs ligt de focus op algemene (sociale) vaardigheden.

Meer info?

www.vad.be

De leerlijn kan je [hier](#) gratis downloaden.



Gezonde Mond koffer

Wat?

De website glimlachen.be bundelde een heleboel EDUCATIEF materiaal voor lessen rond **mondgezondheid**. Voor verschillende leeftijdsgroepen werden werkblaadjes en lespakketten, affiches en poetskaarten ontwikkeld.

De Gezonde Mond koffer is een uitleenbox met didactisch materiaal om kinderen uit de kleuter- en lagere school te laten kennismaken met mondzorg. De koffer bestaat uit: Zakje met silicone gebitsmodellen, reuzemodel tand (met gaatje), poetsmodel volwassen gebit, reuze tandenborstel en zandloper, tandartsinstrumenten. Aanvullend kan je gebruikmaken van het lesmateriaal van 'Cas en Kato' (kleuterklas) en 'Flos en Bros' (1e en 3e graad lager onderwijs).

Meer info?

De uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Vraag na bij het Logo van je regio.



Gezonde mond

Wat?

De website gezondemonid.be bundelde een heleboel EDUCATIEF materiaal voor lessen rond **mondgezondheid**. Voor verschillende leeftijdsgroepen werden werkblaadjes en lespakketten, affiches en poetskaarten ontwikkeld.

Kleuters worden gesensibiliseerd aan de hand van een **verhaal** met vertelplaten 'Cas en Kato hebben gezonde tanden', een activiteitenmap, poetsposter, poetskalender, tandenpostkaartje en poetssticker. Op een kindvriendelijke wijze worden de volgende thema's aangehaald: water is gezond, tanden poetsen en op controle gaan bij de tandarts....

Als school (of lokaal bestuur) kan je ook de **rondreizende tentoonstelling** boeken. Het doel is om kinderen, leerkrachten en (groot)ouders te overtuigen van het belang van gezonde tanden en hen op dit vlak de juiste kennis en vaardigheden bij te brengen.

Kostprijs?

Gratis [hier](#) te downloaden.

Tentoonstelling [hier](#) te boeken (vervoer dienst zelf geregeld te worden).

Meer info?

De uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Vraag na bij het [Logo van je regio](#).



Basisadviezen mondgezondheid

Wat?

Deze folder (omtrent doelgroep kinderen tot 12 jaar) met tekst en illustraties geeft tips voor een gezonde mond: *Welke tandenborstel gebruik je best voor je kleuter? Hoeveel fluoride mag de tandpasta van je peuter bevatten?* De basisadviezen van Gezonde Mond proberen hierop een antwoord te geven.

Meer info?

De uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Vraag na bij het Logo van je regio.



BASISADVIEZEN
MONDGEZONDHEID
-12 JAAR



Omgaan met seksueel grensoverschrijdend gedrag op school

Wat?

Deze online publicatie past het Sensoa Vlaggensysteem toe op een schoolcontext. Die methodiek helpt seksueel (grensoverschrijdend) gedrag in te schatten en er gepast op te reageren.

In het eerste deel vind je een aantal topics waarmee scholen in de praktijk te maken krijgen, zoals: samenwerken met ouders, omgaan met diversiteit, aanrakingen en lichamelijkeheid, nieuwe media (sexting of naaktfoto's verspreiden), omkleden en uitkleden op school en toiletbezoek. Het bevat eveneens informatie rond het beleid. Deel 2 bevat concrete situaties die volgens de werkwijze van het Vlaggensysteem besproken worden.

Meer info?

Je kan deze publicatie hier gratis downloaden:

www.seksuelevorming.be/materiaal/omgaan-met-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag-op-school



Mijn wens, mijn grens

Wat?

Met deze lespakketten werk je rond wensen en grenzen. Kleuters leren spelenderwijs het eigen lichaam kennen en lichaamsdelen benoemen. Je leert kleuters manieren oefenen om hun grenzen aan te duiden of om met afwijzing om te gaan.

Je start een gesprek over grenzen:

- Aangeven van eigen grenzen
- Aanvoelen van privacy
- Herkennen wanneer andere kindjes iets niet leuk vinden
- Toestemming vragen
- Zich inleven in elkaars gevoelens

Er is ook [een aparte pagina](#) met meer informatie over lesgeven over grenzen en weerbaarheid.

Meer info?

Je kan deze publicatie hier gratis downloaden:

www.sensoa.be/materiaal/mijn-wens-mijn-grens-lespakket



**Mijn wens,
mijn grens**
Werken rond grenzen en
wensen bij 2,5- tot 6-jarigen

Lesgeven over homoseksualiteit

Wat?

Iedereen heeft een seksuele voorkeur of 'oriëntatie'. Voor sommige mensen is die duidelijk. Andere mensen twijfelen meer, of herkennen zich niet in de klassieke hokjes. Door les te geven over seksuele oriëntatie help je kinderen en jongeren om bij hun eigen gevoelens stil te staan. En leer je hen respect te tonen voor ieders seksuele voorkeur. Op deze website krijg je meer informatie over de seksuele ontwikkeling, lestips rond seksuele oriëntatie, leerdoelen en leerlijn en werkvormen en materialen. Op 17 mei is het trouwens Internationale Dag Tegen Halebifobie en Transfobie (IDAHOT). Deze dag kan je aangrijpen om lessen in te plannen over seksuele oriëntatie.

Meer info?

Materialen zijn gratis beschikbaar via deze link: www.sensoa.be/lesgeven-over-homoseksualiteit

The logo for SENS OA, where 'SENS' is in dark purple and 'OA' is in dark purple with a red circle around the 'O'.

Grenswijs

Wat?

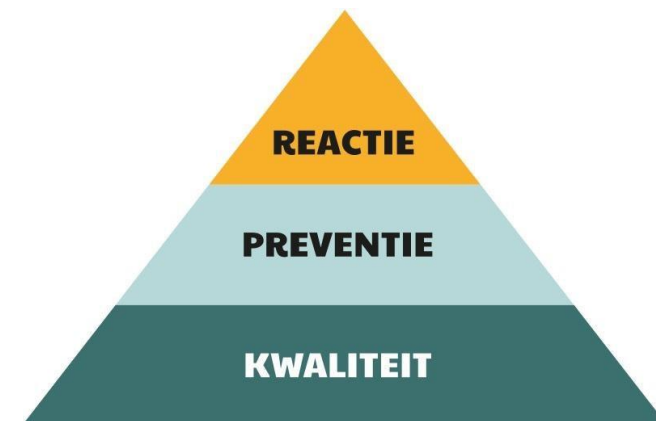
Grenswijs is een gratis tool die scholen helpt bij het uitwerken of aanvullen van het beleid rond lichamelijke, emotionele en seksuele integriteit, inclusief alle thema's die daaraan verbonden zijn. Je vindt in de tool inhoud op maat voor verschillende contexten (onderwijs, vrije tijd, zorg en hulpverlening), doelgroepen (collega's, kinderen en jongeren, personen met een beperking en volwassenen) en thema's (agressie, online grensoverschrijdend gedrag, pesten, seksueel grensoverschrijdend gedrag).

De website www.seksuelevorming.be biedt verder ook een overzicht van bruikbare materialen en achtergrondinformatie.

Meer info?

www.grenswijs.be

GRENSW/JS



Warme dagen

Wat?

Kinderen zijn tijdens warme dagen een kwetsbare groep. Het is daarom belangrijk zowel de leerlingen, leerkrachten als de ouders hierover te sensibiliseren. Zo kun je als school de campagne ‘Warme dagen’ bekend maken via bijvoorbeeld de affiche voor kinderen, facebookberichten met tips of door dit onderwerp te bespreken tijdens de les of vergadering.

Neem ook acties op in het gezondheidsbeleid van de school. Voorzie meer drinkwater en schaduw tijdens warme periodes, organiseer activiteiten met hoge intensiteit op koelere momenten van de dag, zorg voor koele(re) klaslokalen en zorg ervoor dat leerkrachten gezondheidsklachten herkennen en weten wat ze moeten doen als kinderen onwel worden door de warmte.

Meer info?

www.warmedagen.be

Gratis [hier](#) te downloaden en te bestellen.



Wees niet gek, doe de tekencheck

Wat?

Er zijn heel wat misverstanden omtrent teken, tekenbeten en de ziekte van Lyme. De campagne “Wees niet gek- Doe de tekencheck” wil mogelijke misverstanden corrigeren en informeert wat je kan doen om de ziekte van Lyme te voorkomen of te genezen. De campagne besteedt aandacht aan 3 duidelijke handelingen die belangrijk zijn voor preventie: controleren, verwijderen en de symptomen opvolgen.

Als school en als leerkracht is het zeker ook in periode van bosklassen belangrijk om hiervoor voldoende aandacht hebben. Ook ouders informeer je hierover best. Folders, affiches, afbeeldingen en andere educatieve materialen zijn hiervoor ontwikkeld en zijn gratis te verkrijgen.

Meer info?

www.tekenbeten.be

Het educatief materiaal is gratis [hier](#) te downloaden of aan te vragen.



Milieu op school

Wat?

MOS stimuleert basis- en secundaire scholen, om van de school een milieuvriendelijke en duurzame leeromgeving te maken. De MOS-begeleiders helpen je hierbij om persoonlijke doelstellingen te stellen voor jouw school. Je boekt naast milieuwinst ook educatieve winst als leerlingen verantwoordelijkheid in het milieubeleid van de school krijgen. Overigens kan je hierbij de link leggen naar o.a. gezonde voeding.

Meer info?

www.mosvlaanderen.be



Veilig omgaan met kraantjeswater op school

Wat?

Deze folder van Departement Zorg en de Vlaamse Milieumaatschappij geeft richtlijnen voor schooldirecties en schoolbesturen, zodat leerlingen en leerkrachten veilig en gezond kraantjeswater kunnen drinken.

Meer info?

www.zorg-en-gezondheid.be/brochure-veilig-omgaan-met-kraantjeswater-op-school

De folder kan je [hier](#) gratis downloaden.



Leerlijnen over gezond Leven

Wat?

Met de nieuwe online leerlijnen over gezond leven van het Vlaams Instituut Gezond Leven en VAD ontdek je met een handige zoekfunctie welke **leerinhouden** geschikt zijn voor jouw klasgroep, van de 1ste kleuterklas tot het 6de middelbaar. En, je vindt er ook bijhorende **lesmaterialen**! Er zijn leerlijnen over **voeding, bewegen & minder zitten, roken, alcohol & andere drugs, gamen en gokken**.

De leerlijnen hebben als doel om diverse gezondheidsthema's verticaal en horizontaal te integreren en te verankeren in de onderwijspraktijk. Dit wil zeggen zowel in verschillende leerjaren als in verschillende leergebieden of vakken. Want gezondheid hoort niet alleen thuis in één bepaalde les rond 'gezondheidseducatie'.

Er werd een korte **e-learning** ontwikkeld die de leerlijnen stap voor stap uitleggen alsook e-learnings rond specifieke onderwerpen.

Kostprijs?

Gratis tool: klik [hier](#).

E-learning: klik [hier](#).

Website: meer informatie vind je [hier](#).

Meer info?

Contacteer het [Logo van je regio](#).



Gezond Opvoeden (ouders)

Wat?

Niet alleen de school heeft een belangrijke rol in het **ontwikkelen van gezond gedrag en gezonde leefstijl** bij kinderen en jongeren. Ook ouders staan voor de grote uitdaging. Een uitdaging die soms héél wat vragen oproept en waarbij ondersteuning meer dan welkom is. Gezond Leven ontwikkelde in samenwerking met de VAD en UGent de website www.gezondopvoeden.be. Een website met **tips, informatie en handvaten** voor de praktijk. Ze krijgen er antwoorden op vragen zoals: *Hoe leer ik mijn kind groenten eten? Hoe ga ik als ouder verstandig om met computertijd en stimuleer ik mijn kind tot voldoende beweging? Hoe leer ik mijn kind gezonde keuzes maken?*, ... Werken jullie op school rond één of meerdere van de gezondheidsthema's die aan bod komen op www.gezondopvoeden.be, dan is het zinvol in communicatie naar de ouders ((nieuws)brieven, schoolwebsite, brochure, schoolkrant, agenda, ...) te verwijzen naar deze website. Ouders lezen er tips hoe ze de gezondheidsboodschappen die hun kinderen op school mee krijgen, ook thuis kunnen toepassen.

Website: meer informatie vind je [hier](#).

Meer info?

Contacteer het [Logo](#) van je regio.



Gezonde school

Wat?

Gezonde school is de website met alle informatie die van belang is bij het uitwerken van een **gezondheidsbeleid op school**. Je kan er ondersteunende **instrumenten** terugvinden voor de opmaak van je beleid, nieuwsitems en een overzicht van kwalitatieve pakketten en materialen.

Website: meer informatie vind je [hier](#).

Meer info?

Contacteer het [Logo](#) van je regio.

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

<small>VLAAMS INSTITUUT</small> GEZOND LEVEN	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL <small>(bv. ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

Contacteer het Logo van jouw regio!

Niet gevonden wat je zoekt? Aarzel niet om ons te contacteren.
Wij helpen je met plezier verder!

Regio Waasland

Telefoon: 03 766 87 78

E-mail: info@logowaasland.be

Regio Gezond+

Telefoon: 09 266 70 10

E-mail: info@gezondplus.be

Regio Dender

Telefoon: 053 60 31 60

E-mail: logo@logodender.be

