

2015-2016

SCHOOLGEZONDHEIDSBELEID



## **Geef pit aan je schoolgezondheidsbeleid**

*Gezondheid is een belangrijk item, ook bij jou op school! Met deze nieuwe editie van onze waaier heb je een direct overzicht van projecten en materialen waarmee je gezondheid in de kijker zet. Elk project is een stap in de goede richting. Door deze projecten binnen een integrale aanpak in te passen, heb je gegarandeerd een doordacht gezondheidsbeleid met een goed en duurzaam resultaat!*

*De CLB's en het Logo helpen je hierbij door aandacht te schenken aan beide aspecten: acties en beleid. Onze projecten bieden handvatten om praktisch aan de slag te gaan, met steeds de mogelijkheid om dit te kaderen binnen het schoolgezondheidsbeleid.*

*Geef schwung aan je gezondheidsbeleid en pak uit met één of meerdere van volgende projecten of materialen of neem deel aan de voorgestelde vormingen.*



[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

Acties en materialen.

De gezondheidsmatrix.

Succesfactoren voor een gezondheidsbeleid.

Deze portaalsite helpt je met nuttige informatie over hoe je een goed gezondheidsbeleid op poten kan zetten.

Neem zeker eens een kijkje.



Heel wat partners werken nauw samen met als streefdoel: een goede gezondheid voor elke leerling, leerkracht en directie op school.

Logo Dender vzw, Logo-Waasland vzw en de CLB's met werking binnen deze regio gaan samen voor een goede en efficiënte samenwerking met het oog op een optimale implementatie van gezondheid in de school.

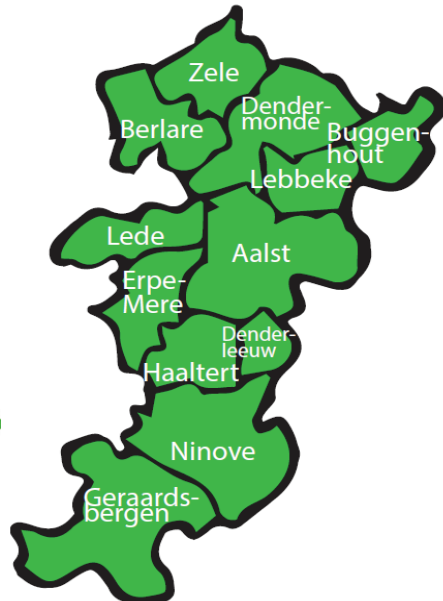
### Lokaal

- CLB - Centra voor Leerlingenbegeleiding – [www.clb.be](http://www.clb.be)
- Pedagogische begeleidingsdiensten
- Logo Dender vzw – [www.logodender.be](http://www.logodender.be) - [www.facebook.com/LogoDender](https://www.facebook.com/LogoDender)
- Logo-Waasland vzw - [www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be) - [www.facebook.com/LogoWaasland](https://www.facebook.com/LogoWaasland)
  
- Preventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)  
[www.cggwaasendender.be](http://www.cggwaasendender.be)
- Suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)  
[www.cgg-suicidepreventie.be](http://www.cgg-suicidepreventie.be)
- SVS - Stichting Vlaamse Schoolsport – [www.schoolsport.be](http://www.schoolsport.be)
- Ziekenfondsen - ondersteuning in de vorm van gezonde projecten en educatief project

### Vlaamse partnerorganisaties

- VIGeZ - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie – [www.vigez.be](http://www.vigez.be)
- VAD – Vlaamse vereniging voor Alcohol- en andere Drugsproblemen – [www.vad.be](http://www.vad.be)
- SENSOA – Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid – [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be)
- EETEXPERT – Kenniscentrum voor gewichts- en eetproblemen – [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)





**VOEDING & BEWEGING**



Kleuter- en lager onderwijs

## Waterpas

Maak water drinken cool en hip

### EXTRA INFO

[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

[marianne.vandensteen@logodender.be](mailto:marianne.vandensteen@logodender.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Voldoende water drinken is voor veel leerlingen niet gemakkelijk. Met 'Waterpas' worden ze op een speelse manier gemotiveerd om regelmatig te drinken en daarbij vooral te kiezen voor water.

Wil je samen met je leerlingen werk maken van water drinken, dan is dit nieuwe project zeker iets voor jouw klas.

### Voor wie?

Kleuter- en lager onderwijs.

### Praktisch?

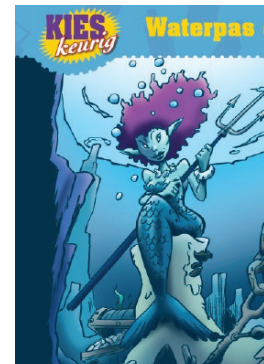
Alle materiaal kan je gratis downloaden via [www.gezondeschool.be/acties](http://www.gezondeschool.be/acties) :

- handleiding voor de leerkracht;
- waterpas en diploma voor de leerling;
- brief voor de ouders.

### Waterpas in de Gezonde School

Gebruik deze acties om meer bekendheid en gedragenheid te creëren voor een aangepast aanbod en afspraken over dranken op school, zowel bij leerlingen als bij hun ouders.

**NIEUW**



Kleuter-, lager en secundair onderwijs

# Tutti Frutti

Een project om van te blijven smullen

## EXTRA INFO

[www.fruit-op-school.be](http://www.fruit-op-school.be)

[www.facebook.com/fruitopschool](https://www.facebook.com/fruitopschool)

[marianne.vandensteen@logodender.be](mailto:marianne.vandensteen@logodender.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Leerlingen die deelnemen aan Tutti Frutti eten elke week samen een stuk fruit in de klas.

Als school kan je ervoor kiezen het fruit te voorzien via een handelaar (afhalen of laten leveren) of om de kinderen een stuk fruit te laten meebrengen van thuis (fruit-in-de-boekentas).

## Voor wie?

Kleuter- en lager onderwijs en secundair onderwijs. Basisscholen en BUSO-scholen kunnen een beroep doen op fruitsubsidies.

## Praktisch?

Inschrijven kan van 15 augustus tot en met 15 oktober 2015.

**Hoe:** via [www.fruit-op-school.be](http://www.fruit-op-school.be). Ook dit schooljaar kunnen geregistreerde 'Tutti Frutti scholen' beroep doen op de Europese subsidies door een aanvraag in te dienen bij het Agentschap Landbouw en Visserij.

## Tutti Frutti in de Gezonde School

Geef fruit, gezonde voeding en de actieve voedingsdriehoek een plaats in de lessen. Denk na over het aanbod van tussendoortjes in je school. Versterk je inspanningen met afspraken over de tussendoortjes en dranken die leerlingen meebrengen naar school.





# Dip? Dobbel. Doe!

Bewegingstussendoortje in de klas

## EXTRA INFO

[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

[www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)

[marianne.vandenstein@logodender.be](mailto:marianne.vandenstein@logodender.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

'Dip Dobbel Doe' is een pakket dat leerlingen aanzet tot een extra portie beweging, niet in de turnzaal, maar in de klas.

Gooi de dobbelsteen, neem een kaart met een opdracht en voer deze uit.

Na het bewegemoment volgt een quizvraag over evenwichtige voeding.

Er zijn 80 kaarten met bewegingstussendoortjes en 60 kaarten met voedingsvragen.

## Voor wie?

Kleuter- en lager onderwijs.

## Praktisch?

Elke school ontving in het verleden een gratis pakket via het CLB.

Via [www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be) kan je bij SVS terecht voor de vorming 'Bewegingstussendoortjes op school' of extra pakketjes (kostprijs: 18 euro).

## Bewegingstussendoortjes in de Gezonde School

Geef de bewegingstussendoortjes een vaste plaats in de lesdag en tijdens personeelsvergaderingen!

Denk na over het bewegingsaanbod in je school.

Organiseer tijdens de middag of na school bewegings- en sportactiviteiten voor de leerlingen en leraren.

Stimuleer actieve verplaatsing om naar school te komen, bij verplaatsingen tijdens de lesdag en in klasuitstappen.



# De Proefkampioen

Spelen, leren en proeven

## EXTRA INFO

[marianne.vandensteen@logodender.be](mailto:marianne.vandensteen@logodender.be)

Met 'de Proefkampioenkoffer' maak je een reis 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 leuk proefmateriaal, een handleiding en een proefpas.

## Voor wie?

Kleuter- en eerste graad lager onderwijs.

## Praktisch?

De koffer kan je gratis ontlenen bij Logo Dender vzw.

## Proefkampioen in de Gezonde School

Geef fruit en groenten, gezonde voeding en de actieve voedingsdriehoek een plaats in de lessen. Versterk je inspanningen met afspraken over de tussendoortjes en dranken die leerlingen meebrengen naar school. De Proefkampioen en Tutti Frutti zijn hierbij perfect te combineren.



# Open je mond voor gezond

Een gezond voedingsbeleid op school

## EXTRA INFO

[marianne.vandensteen@logodender.be](mailto:marianne.vandensteen@logodender.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Een doos met 8 fiches: van de gezonde brooddoos, over gezonde dranken en tussendoortjes tot een water- en plasbeleid of zelfs een moestuin op school.

Op de voorkant vind je praktische informatie en tips. Op de achterkant staat de gezondheidsmatrix met inspirerende voorbeelden om je gezond voedingsbeleid vorm te geven.

## Voor wie?

Lager en secundair onderwijs.

## Praktisch?

Download gratis de digitale versie van 'Open je mond voor gezond' via [www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be) of [www.logodender.be](http://www.logodender.be).

## Open je mond voor gezond in de Gezonde School

Een gezond voedingsbeleid kadert binnen het ruime schoolbeleid. Met behulp van de gezondheidsmatrix kan je nagaan op welke terreinen je school al goed scoort en waar je de inspanningen van je team nog meer kan laten renderen. Ook je CLB kan je hierbij ondersteunen.



Lager en secundair onderwijs

## Krok Gezond

Lekker, gezond en betaalbaar koken

### EXTRA INFO

[marianne.vandenstein@logodender.be](mailto:marianne.vandenstein@logodender.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Krok Gezond is een project op maat van iedereen die wil werken rond lekker, gezond en betaalbaar koken. Je kan theorie en praktijk aanbieden in de vorm van een demonstratie of een kookactiviteit.

Thema's die aan bod kunnen komen zijn: de gezonde brooddoos, een gezond ontbijt, dranken en tussendoortjes ...

### Voor wie?

Lager en secundair onderwijs.

### Praktisch?

Scholen kunnen tegen betaling beroep doen op de freelance diëtistes van het Logo om de Krok Gezond-activiteiten te begeleiden.

### Krok Gezond in de Gezonde School

Ouders zijn een belangrijke partner binnen het gezondheidsbeleid van de school. Betrek hen bij de activiteiten over gezonde voeding en beweging op school. Hou deze activiteiten laagdrempelig en verlies kansengroepen niet uit het oog.



# Kieskeurig

Weten wat je koopt

## Lesmodule Winkeloefening

### EXTRA INFO

[www.gezondeschool.be/kieskeurig](http://www.gezondeschool.be/kieskeurig)  
[marianne.vandensteen@logodender.be](mailto:marianne.vandensteen@logodender.be)  
[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Tijdens één lesuur leren leerlingen kritisch omgaan met de informatie op een voedings-etiket. Zo kunnen ze een bewuste keuze leren maken uit het dranken- en tussendoortjesaanbod op school en erbuiten. De winkeloefening bevat een handleiding voor de leerkracht met een presentatie en werkbladen voor de leerlingen. Je kunt als leerkracht zelf de workshop geven of je kunt beroep doen op een diëtiste.

### Voor wie?

Secundair onderwijs.

### Praktisch?

Het pakket kan je elk moment aanvragen bij het Logo. Het vastleggen van een workshop met een diëtiste (kostprijs: 50€/uur) doe je ook via het Logo.

### Kieskeurig in de Gezonde School

Denk na over het aanbod van dranken en tussendoortjes in je school. Analyseer online het dranken- en tussendoortjesbeleid op school. Overtuig je leerlingen en hun ouders om gezonde keuzes te maken. Afspraken kunnen het beleid op je school versterken.

**KIES**  
keurig



# Materialenkoffers

Voeding en beweging

## EXTRA INFO

[marianne.vandensteen@logodender.be](mailto:marianne.vandensteen@logodender.be)

Deze materialenkoffers bevatten tal van educatieve pakketten, cd-roms, boeken, spelletjes en DVD's over het thema 'voeding en beweging'.

Deze kan je gebruiken in de klas, tijdens een projectdag, projectweek ...

### Voor wie?

- 1 koffer voor kleuters en eerste graad lager onderwijs.
- 1 koffer voor tweede en derde graad lager onderwijs.
- 1 koffer voor het secundair onderwijs.

### Praktisch?

Gratis te ontlenen voor alle scholen uit de regio van Logo Dender vzw.

## Materialenkoffer in de Gezonde School

Geef groenten en fruit, gezonde voeding en de actieve voedingsdriehoek een plaats in de lessen. Denk na over het aanbod van tussendoortjes in je school. Versterk je inspanningen met afspraken over de maaltijden, tussendoortjes en dranken die leerlingen meebrengen naar school. Geef beweging(stussendoortjes) een vaste plaats in de lesdag en tijdens personeelsvergaderingen! Denk na over het bewegingsaanbod in je school. Organiseer tijdens de middag of na school bewegings- en sportactiviteiten voor de leerlingen en leraren. Stimuleer actieve verplaatsing om naar school te komen, bij verplaatsingen tijdens de lesdag en in klasuitstappen. De materialenkoffers helpen jou alvast op weg.



**GEZONDHEID EN MILIEU**



## Lekker Fris

Een gezond binnenmilieu op school.  
Daar gaan we voor!

### EXTRA INFO

[www.lekkerfris.be](http://www.lekkerfris.be)

[www.facebook.com/lekkerfrisindeklas](https://www.facebook.com/lekkerfrisindeklas)

[ann.demot@logodender.be](mailto:ann.demot@logodender.be)

[inge.vervondel@logowaasland.be](mailto:inge.vervondel@logowaasland.be)

Met het project 'Lekker Fris' zorg je voor een gezondere leeromgeving. Wie hard denkt en werkt, heeft zuurstof nodig. Samen met je leerlingen ontdek je dat een verluchte klas de concentratie verbetert.

Het project 'Lekker Fris' bestaat onder andere uit een les-pakket, het 'Lekker Fris'-lied, een groepsspel en knutsel-opdrachtjes.

Hoeveel frisse lucht heeft jouw klas? Doe de test met de CO<sub>2</sub>-meter en gebruik de online invultabel.

### Voor wie?

Tweede graad lager onderwijs.

### Praktisch?

Online via [www.lekkerfris.be](http://www.lekkerfris.be).

Jaarlijks inschrijven is noodzakelijk om nieuwe materialen te ontvangen en de CO<sub>2</sub>-meter te ontle-  
nen.

### Lekker Fris in de Gezonde School

Maak concrete afspraken op school. Ventileer het klaslokaal. Kies voor de aankoop van niet-schadelijke schoolmaterialen en schoonmaakmiddelen. Stem af met het milieubeleid op school.





# Air@school

Gezonde lucht in secundaire scholen? Het kan!

## EXTRA INFO

[www.airatschool.be](http://www.airatschool.be)

[ann.demot@logodender.be](mailto:ann.demot@logodender.be)

[inge.vervondel@logowaasland.be](mailto:inge.vervondel@logowaasland.be)

'Air@school' zet leraren en leerlingen aan om samen werk te maken van gezonde binnenlucht op school. In een leuk filmpje motiveert Claire (Sien Eggers) hen om afspraken te maken over gezonde binnenlucht in de klas.

Bij het Logo ontleen je een projectbox die de aandacht vestigt op een goede verluchting.

Hoeveel frisse lucht heeft jouw klas? Maak afspraken op de grote poster, doe de test met de CO<sub>2</sub>-meter en gebruik de online invultabel met je leerlingen.

### Voor wie?

Secundair onderwijs.

### Praktisch?

Online inschrijven via [www.airatschool.be](http://www.airatschool.be).

Jaarlijks inschrijven is noodzakelijk om nieuwe posters te ontvangen en de projectbox met CO<sub>2</sub>-meter te ontleen bij het Logo.

**Opgelet:** Het aantal projectboxen is beperkt. Tijdig reserveren is de boodschap.

### Air@school in de Gezonde School

Trek de concrete afspraken in de klas door naar de school. Ventileer het klaslokaal, maar ook de leraarskamer. Kies voor de aankoop van niet-schadelijke schoolmaterialen en schoonmaakmiddelen. Stem af met het milieubeleid op school.



Kleuter-, lager en secundair onderwijs

# Veilig omgaan met kraantjeswater op school

## EXTRA INFO

[www.vmm.be/kraantjeswater](http://www.vmm.be/kraantjeswater)  
[ann.demot@logodender.be](mailto:ann.demot@logodender.be)  
[inge.vervondel@logowaasland.be](mailto:inge.vervondel@logowaasland.be)

'Veilig omgaan met kraantjeswater op school' is een brochure.

Het is een leidraad met richtlijnen zodat er op school veilig en gezond kraantjeswater kan gedronken worden.

## Voor wie?

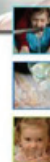
Directies, schoolbesturen van kleuter-, lager- en secundair onderwijs.

## Praktisch?

De brochure kan bij het Logo aangevraagd worden. Deze is ook te downloaden op [www.vmm.be/kraantjeswater](http://www.vmm.be/kraantjeswater).

## Omgaan met kraantjeswater in de Gezonde School

Water is gezond en vormt de basis van een evenwichtige voeding. Geregeld water drinken is dus de boodschap, ook op school! Kraantjeswater geniet de voorkeur: het water is direct beschikbaar, het is gezond en goedkoop. Er is ook geen verpakking en transport nodig. Wel zijn er een aantal aandachtspunten waarmee je het beste rekening kunt houden bij het drinken van kraantjeswater op school.



VEILIG OMGAAN MET  
KRAANTJESWATER OP SCHOOL  
Richtlijnen voor schooldirecties  
en schoolbesturen



**GEESTELIJKE GEZONDHEID**



# Nok Nok

Het klopt in mijn hoofd

## EXTRA INFO

[www.noknok.be](http://www.noknok.be) - [www.facebook.com/noknok](https://www.facebook.com/noknok)

[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) -

[www.facebook.com/fitinjehoofd](https://www.facebook.com/fitinjehoofd)

[catherine.dekoker@logodender.be](mailto:catherine.dekoker@logodender.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

'Nok Nok' is de vertaling van de campagne 'Fit in je hoofd, goed in je vel!' voor jongeren van 12 tot 16 jaar.

Op [www.noknok.be](http://www.noknok.be) vinden jongeren informatie en opdrachten om zich goed in hun vel te voelen. De website is opgebouwd rond vier knaltips en staat boordevol informatie, verhalen en opdrachten om mee aan de slag te gaan.

Jongeren kunnen ook zelf tips op de site plaatsen door middel van een Noknokje.

### Voor wie?

Eerste en tweede graad secundair onderwijs. Leerlingen vanaf 16 jaar en het schoolteam kunnen terecht op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be).

### Praktisch?

Inschrijven is niet nodig.

### Nok Nok in de Gezonde School

Een dipje of tegenslag komt iedereen wel eens tegen. Ondersteun leerlingen en leerkrachten om zich fit in hun hoofd en goed in hun vel te voelen. Dat kan door een gevoel van verbondenheid te creëren, de communicatieve vaardigheden van leerlingen te stimuleren, de mogelijkheid tot participatie te verhogen ...

Maak ook afspraken over interne en externe begeleiding en doorverwijzing. Op die manier kan je op een goede manier zorg aanbieden als er zich problemen stellen.



## 'Vind ik leuk'-box

Geestelijke gezondheidsbevordering  
én tabakspreventie in één spelbox

### EXTRA INFO

[www.noknok.be](http://www.noknok.be)

[www.kortemettenmetsigaretten.be](http://www.kortemettenmetsigaretten.be)

[catherine.dekoker@logodender.be](mailto:catherine.dekoker@logodender.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Om jongeren gemakkelijk te bereiken, brachten we de thema's 'Nok Nok' (geestelijke gezondheidsbevordering) en 'Korte metten met sigaretten' (tabakspreventie) samen in één spelbox.

De box bevat een reuzendobbelsteen en 18 knotsgekke spellen rond de vier knaltips van 'Nok Nok'. Alles is kant-en-klaar en bovendien gemakkelijk in gebruik op zowel grote evenementen als kleinere activiteiten.

Dit alles staat in het teken van het welzijn van de jeugd.

### Voor wie?

Jongeren van 12 tot 16 jaar,  
niet specifiek in de onderwijscontext.

### Praktisch?

De box kan je gratis ontlenen bij jouw Logo.

### Nok Nok in de Gezonde School

Een school kan een gevoel van verbondenheid stimuleren, aandacht hebben voor haar sociale omgeving en leeromgeving, de sociale en communicatieve vaardigheden van de leerlingen stimuleren, de mogelijkheid tot participatie verhogen, ...

Een beleid is echter pas volledig wanneer de school ook op een goede manier zorg aanbiedt als er zich problemen stellen. Afspraken over interne en externe begeleiding en doorverwijzing zijn dan ook noodzakelijk.

Een rookvrije school vraagt meer dan enkel een rookverbod. Stimuleer je leerlingen en leraren om de positieve keuze te maken om niet te roken. De Handleiding "360° Rookvrij" is een goede houvast voor je rookbeleid. Ook de Leerlijn alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs ondersteunt je bij het preventief werken rond tabak.



## Materialenkoffer Geestelijke gezondheid

Koffer maakt welbevinden nog toffer

### EXTRA INFO

catherine.dekoker@logodender.be

eva.van.maele@logowaasland.be

Ter ondersteuning van de secundaire scholen werd door het Logo een materialenkoffer 'geestelijke gezondheid' opgemaakt.

De koffer bestaat uit allerhande educatieve materialen met betrekking tot het thema welbevinden.

Zo kan je onderwerpen als verbondenheid en eenzaamheid, gevoelens uiten of sociale vaardigheden aan bod laten komen.

De koffer bevat o.a. volgende spelen: Broodje special, De Gelukzak, Contactdoos, 3D Denken Durven Doen, Leefsleutels, Gevoelswereldspel ...

### Voor wie?

Secundair onderwijs.

### Praktisch?

De koffer kan je gratis ontlenen bij jouw Logo.

### Materialenkoffer geestelijke gezondheid in de Gezonde School

Creëer een positief schoolklimaat door vriendschappen, sociale vaardigheden en welbevinden bespreekbaar te maken.

Werken met de materialenkoffer kan een eerste stap zijn in de versterking van onderlinge positieve relaties.



# Draaiboek Suïcidepreventie

## EXTRA INFO

[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

regio Waas en Dender: [l.vereecke@cggeclips.be](mailto:l.vereecke@cggeclips.be)

regio Zuid Oost-Vlaanderen: [l.neuckermans@cggeclips.be](mailto:l.neuckermans@cggeclips.be)

Het draaiboek suïcidepreventie is een plan waarin stap voor stap wordt beschreven wie wat moet doen in geval van suïcidaal gedrag op school. Het draaiboek gaat in op 4 luiken: vroegdetectie en signaalherkenning, acute dreiging en crisisinterventie, na een suïcidepoging en na suïcide.

De preventieve waarde van het draaiboek is het grootst als dit opgesteld wordt voor zich incidenten voordoen.

### Voor wie?

Secundair onderwijs.

### Praktisch?

Het modeldraaiboek dat scholen en CLB op weg helpt om een eigen draaiboek op maat op te stellen, vind je terug op [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be).

### Ondersteuning bij opmaak

Scholen en CLB's kunnen een beroep doen op de suïcidepreventiewerkers van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg. Zij staan je bij en geven advies bij de invulling van het draaiboek op maat van je school.

Neem contact op met de suïcidepreventiewerker in jouw regio.

Suïcidepreventie regio Waas en Dender

- Liesl Vereecke - 0495 57 17 29

Suïcidepreventie regio Zuid Oost-Vlaanderen

- Lien Neuckermans - 0495 57 17 62



VLAAMS ACTIEPLAN  
SUICIDEPREVENTIE 2017



# Geestig gezond op de planken

Brochure met theateradviezen

## EXTRA INFO

[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)  
[catherine.dekoker@logodender.be](mailto:catherine.dekoker@logodender.be)  
[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

In de brochure 'Geestig gezond op de planken' vind je tips en aandachtspunten bij het beoordelen van een toneelstuk over zelfmoord, het organiseren van opvang en omkadering en het inbedden van de voorstelling in een breder beleid rond geestelijke gezondheid en suicidepreventie op school.

**NIEUW**

### Voor wie?

Secundair onderwijs.

### Praktisch?

De brochure en achtergrondinformatie over dit thema of specifieke tools (brief voor ouders, hulpkaartje, nabespreking in de klas) vind je op [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be).

## Geestig gezond op de planken in de Gezonde School

Jongeren zijn een risicogroep wat betreft zelfdoding en zijn bovendien meer vatbaar voor eenzijdige beeldvorming. Hierdoor kan een ondoordachte blootstelling aan nieuwsberichten, theatervoorstellingen, films of documentaires over zelfmoord ervoor zorgen dat jongeren zelf dit gedrag stellen of zelfmoord als oplossing of uitweg gaan zien.

### **Daarom ontraden we toneelvoorstellingen over zelfmoord in de schoolcontext.**

Wanneer je toch kiest om een toneelvoorstelling over dit thema aan te bieden, is het belangrijk om in voldoende ondersteuning en omkadering te voorzien.





**TABAK-, ALCOHOL- EN DRUGPREVENTIE**



## Leerlijn alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs

### EXTRA INFO

[www.vad.be](http://www.vad.be)

[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

De Leerlijn is een praktisch instrument dat schoolteams ondersteunt bij het preventief werken rond alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs.

De leerlijn geeft aan welke leerinhouden belangrijk zijn en biedt ondersteuning aan de uitwerking van de pijler educatie in het kader van een tabak-, alcohol- en drugbeleid op school.

Het is een leidraad voor de concrete invulling van alcohol-, tabaks-, game-, cannabis- en andere illegale drugpreventie in de klas. Het is bovendien een handig instrument om doordacht te kiezen voor lesprogramma's, klas- en schoolprojecten rond alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs.

### Voor wie?

Schoolteams in het lager en secundair onderwijs.

### Praktisch?

Je kan de leerlijn gratis downloaden op [www.vad.be](http://www.vad.be) en [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be) :

- handleiding met kadering;
- per thema een schematisch overzicht van de leerinhouden over de graden heen;
- per graad een schematisch overzicht van de leerinhouden voor de verschillende thema's.

### Leerlijn in de Gezonde School

Effectieve alcohol-, tabak- en drugpreventie vereist een beleidsmatige aanpak, gekaderd binnen het pedagogisch project van de school, met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. Deze beleidsmatige aanpak maakt deel uit van een gezondheidsbeleid op school.

De meerwaarde van de Leerlijn situeert zich binnen de pijler educatie. Doelstelling van deze pijler is om jongeren op een effectieve manier te sensibiliseren, informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met tabak, alcohol en andere drugs.



# Game.over@tabak

Didactisch pakket over bewustmaking van roken

## EXTRA INFO

[www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

Game.over@tabak wil kinderen bewust leren nadenken over roken en misvattingen over roken rechtzetten.

Het pakket geeft leerlingen de nodige kennis, inzichten en vaardigheden mee, zodat ze op een verantwoorde manier met roken kunnen omgaan.

De lesactiviteiten van Game.over@tabak zijn gemakkelijk te combineren met andere educatieve materialen over roken, genotmiddelen, persoonlijke en sociale vaardigheden.

## Voor wie?

Derde graad lager onderwijs.

## Praktisch?

Alle materialen van 'Game.over@tabak' kan je gratis downloaden op [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be):

- handleiding voor leraren;
- bundel met leuke activiteiten over roken;
- fiches met achtergrondinformatie voor de leraar en werkbladen voor de leerlingen.

## Game.over@tabak in de Gezonde School

Game.over@tabak kadert binnen een rookbeleid op school met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. De leerinhouden zijn gebaseerd op de Leerlijn alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs, een instrument om te werken aan tabakspreventie van kleuter tot schoolverlater.



# LOL zonder alcohol

## EXTRA INFO

[www.vad.be](http://www.vad.be) - [www.acoolworld.be/school](http://www.acoolworld.be/school)  
[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

CGG Waas en Dender - Delta preventie • 078 35 34 35 CGG  
[preventieTAD@cggwaasendender.be](mailto:preventieTAD@cggwaasendender.be)

In acht lessen onderzoeken leerkrachten en leerlingen samen wat alcohol is en wat het doet. Het project biedt informatie, maar wil daarnaast ook leerlingen versterken in hun sociale vaardigheden en hun weerbaarheid tegen groepsdruk verhogen.

Elke leerling creëert een eigen projectboek. Daarnaast zijn er fliers voor de ouders en een klaspakket met affiches, ballonnen en bladwijzers beschikbaar.

### Voor wie?

Derde graad lager onderwijs.

### Praktisch?

Je kan alle materialen, incl. klaspakket, gratis downloaden op [www.acoolworld.be/school](http://www.acoolworld.be/school).

Voor begeleiding bij de implementatie van het pakket kan je beroep doen op de preventiewerker van het CGG in je buurt.

## LOL zonder alcohol in de Gezonde School

LOL zonder alcohol is een educatief project dat kadert binnen een breed gezondheidsbeleid op school met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen.

Het is belangrijk om ook structurele maatregelen te nemen zoals het zorgen voor een aangename infrastructuur en het bevorderen van positieve contacten tussen leerkracht en leerling.

De Leerlijn alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs kan je verder ondersteunen bij het preventief werken rond alcohol.



# Vlucht naar Avatar

Lessenpakket over gamen

## EXTRA INFO

[www.vad.be](http://www.vad.be)

CGG Waas en Dender - Delta preventie • 078 35 34 35

[preventieTAD@cggwaasendender.be](mailto:preventieTAD@cggwaasendender.be)

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.

Het lessenpakket bestaat uit zes lessen gevuld met activerende werkvormen zoals hoekenwerk, een digitaal bordspel, rollenspelen ...

**NIEUW**

### Voor wie?

Derde graad lager onderwijs.

### Praktisch?

Je kan het materiaal gratis downloaden of bestellen op [www.vad.be](http://www.vad.be). Kostprijs: 7,50 euro.

Voor begeleiding bij de implementatie van het pakket kan je beroep doen op de preventiewerker van het CGG in je buurt.

### Vlucht naar Avatar in de Gezonde School

Een alcohol- en drugbeleid bestaat uit vier pijlers die elkaar versterken: educatie, structurele maatregelen, regelgeving en begeleiding. Vlucht naar Avatar is een onderdeel van de pijler educatie.

Doel is om leerlingen te sensibiliseren, informeren en vaardigheden bij te brengen over gamen om gezonde keuzes te kunnen maken. Een school die werkt met deze methodiek heeft ook oog voor het detecteren en het begeleiden van individuele leerlingen met problemen.



## Wedstrijd Rookvrije klassen

Rookvrij, ik blijf erbij

### EXTRA INFO

[www.rookvrijeklassen.be](http://www.rookvrijeklassen.be)

[www.facebook.com/rookvrijeklassen](https://www.facebook.com/rookvrijeklassen)

[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

De 'Wedstrijd Rookvrije Klassen' stimuleert jongeren om niet te roken. Deelnemende klassen engageren zich om na 6 maanden (oktober tot april) tenminste voor 90% rookvrij te zijn of te blijven.

Aan het project is ook een creatief gedeelte gekoppeld. Doe je mee, dan maak je kans op leuke prijzen.

### Voor wie?

Eerste graad secundair onderwijs.

### Praktisch?

Inschrijven kan jaarlijks van 1 tot 31 oktober via [www.rookvrijeklassen.be](http://www.rookvrijeklassen.be).

### Wedstrijd Rookvrije Klassen in de Gezonde School

De Wedstrijd Rookvrije Klassen kadert binnen een rookbeleid op school met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. Een rookvrije school vraagt meer dan enkel een rookverbod. De wedstrijd stimuleert leerlingen de positieve keuze te maken om niet te roken. De Handleiding 360° Rookvrij is een goede houvast voor je rookbeleid. Ook de Leerlijn alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs ondersteunt je bij het preventief werken rond tabak.



# Smoky Goose Game

Ganzenbordspel over roken

## EXTRA INFO

[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

Het 'Smoky Goose Game' is gebaseerd op het klassieke ganzenbordspel. Leerlingen spelen in 3 of 4 groepjes van telkens 3 tot 6 leerlingen.

Kennisvragen en discussievragen worden afgewisseld met doevragen, zodat er genoeg variatie in het spel is.

Spelenderwijs worden leerlingen aangezet na te denken over roken en de gevolgen van roken, te discussiëren over wat wel en niet kan ...

## Voor wie?

Eerste graad secundair onderwijs.

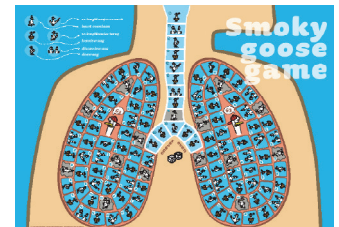
Het spel kan ook gebruikt worden in de derde graad van het lager onderwijs als je de moeilijkste opdrachten en vragen verwijderd.

## Praktisch?

Het spel en bijhorend groot spelbord kan je gratis ontleneren bij je Logo.

## Smoky Goose Game in de Gezonde School

Smoky Goose Game kadert binnen een rookbeleid op school met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. Een rookvrije school vraagt meer dan enkel een rookverbod. Smoky Goose Game stimuleert leerlingen de positieve keuze te maken om niet te roken. De Handleiding 360° Rookvrij is een goede houvast voor je rookbeleid. Ook de Leerlijn alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs ondersteunt je bij het preventief werken rond tabak.



# Maat in de shit

Lespakket over cannabis

## EXTRA INFO

[www.vad.be](http://www.vad.be)

[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

CGG Waas en Dender - Delta preventie • 078 35 34 35

[preventieTAD@cggwaasendender.be](mailto:preventieTAD@cggwaasendender.be)

'Maat in de shit' is een lespakket om met leerlingen te werken rond cannabis. Jongeren worden uitgedaagd om na te denken over cannabis, cannabisgebruik en het omgaan met een gebruikende vriend(in).

'Maat in de shit' helpt om mythes te doorprikken en normen en waarden rond cannabisgebruik scherp te stellen. Het pakket bestaat uit een leerkrachtenhandleiding, een leerlingenbrochure, een flyer voor de leerlingen en een affiche. De leerkrachtenhandleiding bevat tal van methodieken rond communicatievaardigheden en beschermende sociale normen.

## Voor wie?

Tweede graad secundair onderwijs.

## Praktisch?

Je kan het materiaal bestellen op [www.vad.be](http://www.vad.be). Kostprijs: 12 euro.

Voor begeleiding bij de implementatie van het pakket kan je beroep doen op de preventiewerker van het CGG in je buurt.

## Maat in de shit in de Gezonde School

Stimuleer leerlingen om de positieve keuze te maken om geen cannabis te gebruiken. De invalshoek 'vriendschap en relaties' maakt het mogelijk een brug te slaan tussen werken rond de cannabisthema's enerzijds en een bredere aanpak, gericht op het ondersteunen van normen en vaardigheden anderzijds.

Extra begeleiding nodig? Je CGG-preventiewerker biedt vormingen en workshops aan op maat.





# Crush

Spelpakket over relaties, alcohol en cannabis

## EXTRA INFO

[www.vad.be](http://www.vad.be)

[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien@huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien@huylebroeck@logowaasland.be)

CGG Waas en Dender - Delta preventie • 078 35 34 35  
[preventieTAD@cggwaasendender.be](mailto:preventieTAD@cggwaasendender.be)

Crush wil jongeren op een verantwoordelijke manier leren omgaan met alcohol en cannabis. Je vertrekt hierbij vanuit hun leefwereld, meer bepaald vanuit de invalshoek vrienden en relaties.

Crush bestaat uit vijf kant-en-klare methodieken, werkbladen, filmpjes, powerpointpresentaties, achtergrondinformatie en sectorspecifieke fiches.

## Voor wie?

Derde graad secundair onderwijs.

## Praktisch?

Je kan het materiaal gratis downloaden of bestellen op [www.vad.be](http://www.vad.be). Kostprijs: 5 euro.

Voor begeleiding bij de implementatie van het pakket kan je beroep doen op de preventiewerker van het CGG in je buurt.

## Crush in de Gezonde School

Crush kadert binnen een breed gezondheidsbeleid op school met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. Crush geeft jongeren inzicht in waarden en normen rond alcohol- en cannabisgebruik binnen relaties en leert hen omgaan met moeilijke (relationele of aanbod-) situaties. Belangrijk is daarnaast ook structurele maatregelen te nemen zoals het opstarten en ondersteunen van de leerlingenraad en regels te bepalen met betrekking tot bezit, gebruik, onder invloed zijn . . . De Leerlijn alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs kan je verder ondersteunen bij het preventief werken rond alcohol en cannabis.

**CRUSH**  
Secundair onderwijs  
Waa en Dender



## Rock Zero

Een alcoholspel voor jongeren

### EXTRA INFO

[www.vad.be](http://www.vad.be)

[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

CGG Waas en Dender Delta preventie • 078/35 34 35

[preventieTAD@cggwaasendender.be](mailto:preventieTAD@cggwaasendender.be)

Rock Zero is een afwisselend en stimulerend spel, met vragen en doe-opdrachten die vereisen dat jongeren hun eigen kennis aanspreken en een eigen mening formuleren.

Het spel wordt gespeeld op een spelbord dat een festivalterrein voorstelt. In drie spelronden komen thema's zoals 'feiten en fabels', 'alcohol en vrienden' en 'beeldvorming over alcohol' aan bod. Op een ludieke manier leren jongeren dat (veel) alcohol drinken niet de norm is.

### Voor wie?

Tweede graad secundair onderwijs.

Dit spel is bruikbaar voor groepen tot 25 spelers (max. 5 groepjes van 5 spelers).

### Praktisch?

Je kan het spel bestellen op [www.vad.be](http://www.vad.be).

Kostprijs: 8 euro.

Voor begeleiding bij de implementatie van het pakket kan je beroep doen op de preventiewerker van het CGG in je buurt.

### Rock Zero in de Gezonde School

Rock Zero zet jongeren aan tot nadenken over hun eigen alcoholgebruik en dat van hun peers. Het spel kan een onderdeel vormen van de pijler 'educatie' in een alcohol- en drugbeleid op school.

Belangrijk is ook om structurele maatregelen te nemen zoals het opstarten en ondersteunen van de leerlingenraad en regels te bepalen over bezit, gebruik, onder invloed zijn ...

De Leerlijn alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs kan je verder ondersteunen bij het preventief werken rond alcohol.

ROCK  
ZERO



## Juridische handvatten

Voor het gebruik en misbruik van alcohol & andere drugs op school

### EXTRA INFO

[www.vad.be](http://www.vad.be)

[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

CGG Waas en Dender Delta preventie • 078/35 34 35

[preventieTAD@cggwaasendender.be](mailto:preventieTAD@cggwaasendender.be)

De brochure is een naslagwerk dat het juridisch kader schetst en een antwoord biedt op vragen uit de onderwijspraktijk.

Je vindt hierin informatie over de wetgeving, over burgerlijke en strafrechtelijke aansprakelijkheid, over zwijgplicht en zwijgrecht...

Er wordt ook uitgebreid aandacht besteed aan drugscontroles door politie en door onderwijspersoneel en aan de specifieke setting van het deeltijds leren en werken.

### Voor wie?

Iedereen die professioneel betrokken is bij het schoolgebeuren.

### Praktisch?

Je kan de brochure gratis downloaden op [www.vad.be](http://www.vad.be).

Voor begeleiding bij de implementatie van het pakket kan je beroep doen op de preventiewerker van het CGG in je buurt.

## Juridische handvatten voor het gebruik en misbruik van alcohol en andere drugs op school in de Gezonde School

Omgaan met alcohol en andere drugs op school brengt heel wat juridische vragen met zich mee en kan niet los gezien worden van het wettelijk kader. Het antwoord is zelden eenvoudig. Vaak is het zoeken naar een evenwicht tussen juridisch correct en pedagogisch verantwoord optreden, met oog voor de verschillende partners in het verhaal.



## BackPAC

Persoonlijkheidsspecifieke interventie voor jongeren die vroeg experimenteren met alcohol en cannabis

BackPAC is een individuele interventie voor jongeren van 12 t.e.m. 15 jaar op maat van specifieke persoonlijkheidstypes.

Het sensatiezoekend, impulsief, angstgevoelig en negatief denkend persoonlijkheidstype hangt samen met een verhoogd risico op middelenproblemen.

Deelnemende jongeren gebruiken al alcohol en/of cannabis, maar nog niet problematisch. Ze krijgen inzicht in hun persoonlijkheid en de manier waarop ze omgaan met moeilijke situaties.

### EXTRA INFO

[www.vad.be](http://www.vad.be)

CGG Waas en Dender - Delta preventie • 078 35 34 35

[preventieTAD@cggwaasendender.be](mailto:preventieTAD@cggwaasendender.be)

### Voor wie?

CLB-medewerkers.

### Praktisch?

Je kan het materiaal gratis downloaden op [www.vad.be](http://www.vad.be) of bestellen. Kostprijs: 10 euro.

Voor begeleiding kan je beroep doen op de preventiewerker van het CGG in je buurt.

### BackPAC in de Gezonde School

Een alcohol- en drugbeleid bestaat uit vier pijlers die elkaar versterken: educatie, structurele maatregelen, regelgeving en begeleiding. BackPAC situeert zich in de pijler begeleiding. Er wordt met een individuele jongere gewerkt vanuit de bezorgdheid om zijn of haar welzijn als gevolg van middelenmisbruik.



# Iedereen drinkt, iedereen blowt?

Kortadvies over alcohol en cannabis

## EXTRA INFO

[www.vad.be](http://www.vad.be)

CGG Waas en Dender - Delta preventie • 078 35 34 35  
[preventieTAD@cggwaasendender.be](mailto:preventieTAD@cggwaasendender.be)

Sommige jongeren lopen een groter risico op problemen met middelengebruik dan anderen.

'Iedereen drinkt, iedereen blowt?' is een methodiek voor kortadvies, gebaseerd op het principe van normatieve feedback, om met deze jongeren individueel preventief te werken rond alcohol en/of cannabis.

### Voor wie?

CLB-medewerkers.

### Praktisch?

Je kan het materiaal bestellen op [www.vad.be](http://www.vad.be). Kostprijs: 15 euro.

Voor begeleiding bij de implementatie van het pakket kan je beroep doen op de preventiewerker van het CGG in je buurt.

### Iedereen drinkt, iedereen blowt in de Gezonde School

Een alcohol- en drugebeleid bestaat uit vier pijlers die elkaar versterken: educatie, structurele maatregelen, regelgeving en begeleiding. BackPAC situeert zich in de pijler begeleiding. Er wordt met een individuele jongere gewerkt vanuit de bezorgdheid om zijn of haar welzijn als gevolg van middelenmisbruik.



## Materialen rookstop

Tabak, alcohol en drugs

### EXTRA INFO

[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

Volgende materialen kunnen je ondersteunen en extra inspireren bij het uitwerken van een les of projectweek:

- een rookrobot,
- een 'visual display' met een overzicht van de schadelijke stoffen in tabaksrook,
- een CO-meter,
- infopanelen.

Voor een grootschaligere actie op school zijn er een tent, beachvlaggen, roll-up banners en een infostand van 'Vlaanderen stopt met roken'.

### Voor wie?

Secundair onderwijs.

### Praktisch?

Gratis uit te lenen voor alle scholen uit de regio van Logo Dender vzw en Logo-Waasland vzw.

### Materialen rookstop in de Gezonde School

De materialen tabakspreventie rookstop kunnen gebruikt worden binnen de uitwerking van een rookbeleid op school met aandacht voor regelgeving, begeleiding en educatie en structurele maatregelen.

Een rookvrije school vraagt meer dan enkel een rookverbod. De materialen tabakspreventie en rookstop kunnen gebruikt worden als extra ondersteuningsmiddel bij de uitwerking van een les of projectweek op school. De Leerlijn alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs kan je verder ondersteunen bij het preventief werken rond tabak.



# Materialenkoffers

Tabak, alcohol en drugs

## EXTRA INFO

[heidi.huysentruyt@logodender.be](mailto:heidi.huysentruyt@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

De materialenkoffers bevatten tal van educatieve pakketten, cd-roms, boeken, spelletjes en DVD's over de thema's tabak, alcohol en drugs'.

De Logo's stelden koffers samen die je als leerkracht kunnen helpen bij het zoeken naar geschikte activiteiten.

Het materiaal is bruikbaar in de klas, tijdens een projectdag, projectweek ...

## Voor wie?

1 koffer voor het lager onderwijs.

1 koffer voor het secundair onderwijs.

## Praktisch?

Gratis uit te lenen voor alle scholen.

Logo-Waasland vzw beschikt enkel over een materialenkoffie voor secundair onderwijs.

## Materialenkoffers in de Gezonde School

In de koffer kan je tal van materialen terugvinden om activiteiten rond de thema's: 'tabak', 'alcohol' en 'drugs' te organiseren. Deze activiteiten kunnen kaderen binnen een breder gezondheidsbeleid op school. De Leerlijn alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs kan je verder ondersteunen bij het preventief werken rond deze thema's.



**VOOR SCHOOLMEDEWERKERS**





# 10.000 stappen

Elke stap telt!

## EXTRA INFO

[www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)

[marianne.vandensteen@logodender.be](mailto:marianne.vandensteen@logodender.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Zet met stappentellers je collega's in beweging en stap 10.000 stappen per dag.

Maak gebruik van de online registratietool en stap naar zee, Parijs of kies een bestemming naar keuze, zelfs aan de andere kant van de wereld.

Je kan stappen als groep of elkaar uitdagen.

Onder het motto 'Elke stap telt' kan elke leerkracht zijn steentje bijdragen.

## Voor wie?

Schoolmedewerkers van lager en secundair onderwijs.  
CLB-medewerkers.

## Praktisch?

Ontleen gratis ondersteunend materiaal bij je Logo:

- stappentellers,
- folders, brochures en affiches,
- roll-up banners.

Maak gebruik van de online registratietool op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) om je stappen te registreren.

## 10.000 stappen in de Gezonde School

Geef beweging een vaste plaats in de lesdag en tijdens personeelsvergaderingen! Denk na over het bewegingsaanbod in je school. Organiseer tijdens de middag of na school bewegings- en sportactiviteiten voor de leerlingen en leraren. Stimuleer actieve verplaatsing om naar school te komen, bij verplaatsingen tijdens de lesdag en in klasuitstappen.

[10000stappen.be](http://10000stappen.be)



## Bike to work

Leekrachten op de fiets naar school

### EXTRA INFO

[www.biketowork.be](http://www.biketowork.be)

[catherine.dekoker@logodender.be](mailto:catherine.dekoker@logodender.be)

[inge.vervondel@logowaasland.be](mailto:inge.vervondel@logowaasland.be)

Stimuleer als directie je leerkrachten om met de fiets naar het werk te komen, al dan niet in combinatie met het openbaar vervoer.

Het team van Bike tot work biedt expertise over fietsbeleid, fietsvergoedingen, stallingen, mogelijke routes ...

Via een online fietskalender kan je het hele jaar fietsritten bijhouden.

### Voor wie?

Schoolmedewerkers van lager en secundair onderwijs.  
CLB-medewerkers.

### Praktisch?

Bike to work is een initiatief van de Fietsersbond.  
Bike tot work kan je gratis downloaden. Wil je meedoen aan de actie, dan betaal je een bijdrage die afhankelijk is van de grootte van de school.

### Bike to work in de Gezonde School

Geef beweging(stussendoortjes) een vaste plaats in de lesdag en tijdens personeelsvergaderingen! Denk na over het bewegingsaanbod in je school. Organiseer tijdens de middag of na school bewegings- en sportactiviteiten voor de leerlingen en leraren. Stimuleer actieve verplaatsing om naar school te komen, bij verplaatsingen tijdens de lesdag en in klasuitstappen.

**NIEUW**



## Fit in je hoofd

Voor een gezonder en gelukkiger leven

### EXTRA INFO

[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

[www.facebook.com/fitinjehoofd](https://www.facebook.com/fitinjehoofd)

[catherine.dekoker@logodender.be](mailto:catherine.dekoker@logodender.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

'Fit in je hoofd, goed in je vel' is een campagne en website rond mentaal welbevinden. De website is voor alle volwassenen (16+) die hun mentale veerkracht willen versterken.

Tien stappen vormen hierbij de leidraad. Bij elke stap horen opdrachten en tips. De tien stappen zijn geen toverformules.

Ze zetten aan het denken, inspireren om positiever in het leven te staan en versterken je veerkracht.

### Voor wie?

Schoolmedewerkers van lager en secundair onderwijs.  
CLB-medewerkers.

### Praktisch?

[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

## Fit in je Hoofd in de Gezonde School

Ga na hoe je de 10 stappen kan verankeren. Ondersteun leerkrachten om zich fit in hun hoofd en goed in hun vel te voelen. Zoek naar manieren om ook als directie aan goede zelfzorg te doen. Maak afspraken met (zorg)leerkrachten en schoolnabije partners voor goede signaalherkenning, opvang en begeleiding van medewerkers.

### Hoe blijf jij Fit in je Hoofd?

Versterk jouw veerkracht!  
[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be).  
Ook als app beschikbaar.



# Gezond Vergaderen

Zin in een verboden vrucht?

## EXTRA INFO

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[marianne.vandensteen@logodender.be](mailto:marianne.vandensteen@logodender.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

Gezond vergaderen houdt meer in dan enkel een stukje fruit aanbieden.

Het pakket focust op zes pijlers:

- gezonde dranken;
- verluchten en ventileren;
- gezonde voeding;
- beweging;
- efficiënt vergaderen;
- gsm gebruik.

## Voor wie?

Schoolmedewerkers van lager en secundair onderwijs.  
CLB-medewerkers.

## Praktisch?

Vraag het pakket 'Gezond Vergaderen. Zin in een verboden vrucht?' aan bij je Logo. Het pakket bevat 3 affiches, een tafelstaander, een checklist, een vel stickers en 30 bladwijzers.

Daarnaast kan je bij het Logo terecht voor ondersteunend materiaal zoals een CO<sub>2</sub>-meter en een raamstopper.

## Gezond Vergaderen in de Gezonde School

Een gezonde medewerker presteert beter en voelt zich beter in zijn vel. Dit leidt tot een verhoogde productiviteit en minder ziekteverzuim. Medewerkers die veel vergaderen hebben dus baat bij gezonde vergaderingen.



**We wensen jullie  
een gezond schooljaar  
2015-2016**

Heb je nog vragen? Neem contact met ons op!

[www.logodender.be](http://www.logodender.be) - 053 41 75 58 - [www.facebook.com/LogoDender](https://www.facebook.com/LogoDender)

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be) - 03 766 87 78 - [www.facebook.com/LogoWaasland](https://www.facebook.com/LogoWaasland)

