

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorg



INSPIRATIEGIDS

**VOOR EEN KWALITEITSVOL PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID
IN HET BASISONDERWIJS**

A close-up photograph of two young children, a girl on the left and a boy on the right, both making playful, pouting faces. The girl has her eyes squinted and her lips pursed together. The boy is also pouting and looking slightly to the side. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting.

KRIEBELT HET OM TE WERKEN ROND GEZONDHEID IN JOUW SCHOOL?

Fantastisch!
Welke gezondheidsthema's wil je graag aanpakken? En waar en hoe start je daarmee?

Deze gids is een goed begin, want hij zit boordevol inspiratie **voor het opzetten van een kwaliteitsvol preventief gezondheidsbeleid in het basisonderwijs**. Zo vind je hier concrete tips waarmee je meteen aan de slag kan, ondersteuningsmaterialen die je kan raadplegen en ook boeiende vormingen. En dat voor **élk gezondheidsthema** dat in de **Preventiepeiling** aan bod komt!

HOE IS DEZE INSPIRATIEGIDS OPGEBOUWD?

Deze 'inspiratie'gids heeft zijn naam niet gestolen: hij barst echt van de inspirerende ideeën.

De inspiratiegids is opgebouwd rond de thema's die bevestigd worden in de Preventiepeiling:



Per gezondheidsthema krijg je:

- **concrete tips** van de **meest effectieve en zinvolle initiatieven** die je als school kan nemen om te komen tot een **kwaliteitsvol beleid**;
- een overzicht van **ondersteuningsmaterialen, handvaten en informatie** om met dat thema aan de slag te gaan;
- suggesties voor **interessante vormen**.

Op het einde van de gids gaan we dieper in op de kadermethodiek '**Gezonde School**' en de **drie basisinstrumenten** die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse gezondheidsacties naar een samenhangend gezondheidsbeleid.

VOOR WIE IS DEZE INSPIRATIEGIDS BEDOELD?

Voor iedereen die zich wil inzetten voor een gezondere school, die het voelt kriebelen en inspiratie wil opdoen om te werken rond een of meerdere gezondheidsthema's op school. Met als doel: de gezondheid van de kinderen positief beïnvloeden.

Of je nu zelf lesgeeft, scholen ondersteunt, samenwerkt met scholen of leerlingen psychologisch ondersteunt: ook jij wordt ongetwijfeld beter van een sterk gezondheidsbeleid.

VAN WIE GAAT DEZE GIDS UIT?

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw biedt deze inspiratiegids aan in het kader van de Preventiepeiling.

In samenwerking met:

- de Vlaamse lokale gezondheidsoverleggen (Logo's)
- het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)
- het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV)
- Gezonde Mond - Vlaams Instituut Mondgezondheid

Met de steun van het Agentschap Zorg en Gezondheid.





VOEDING



Gezonde voeding levert kinderen de nodige energie voor dagdagelijkse activiteiten, en laat hen toe om zich optimaal te ontwikkelen. Wil je je leerlingen motiveren om gezonder te eten? Lesgeven over voeding? Dan heb je – in alle (h)eerlijkheid – baat bij een kwaliteitsvol voedingsbeleid!

HAPKLARE TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL VOEDINGSBELEID

EDUCATIE

- Laat gezonde voeding in **meerdere leerjaren/kleuterklassen** als gezondheidsthema aan bod komen.
- **Stem lessen, projecten of andere educatieve activiteiten** van verschillende leerjaren/kleuterklassen over het thema gezonde voeding **op elkaar af**.

OMGEVINGSINTERVENTIES

- Voorzie **elke dag gratis (kraan)water** en laat **water drinken tijdens de les** toe.
- Voorzie **minstens één keer per week een gezond tussendoortje** zoals fruit, snackgroenten, natuur- of sojayoghurt (ongezoet en verrijkt met calcium) of ongezoete verse kaas.
- Bied **nooit of alleen op speciale gelegenheden dranken aan uit het uitdoofbeleid**, zoals gezoete melk (bv. chocolademelk), gezoete calciumverrijkte sojadrink en fruitsap.
- Bied **nooit of alleen op speciale gelegenheden tussendoortjes aan uit het uitdoofbeleid**, zoals koeken met chocolade of vulling, zoute snacks, koffiekoeken, croissants, donuts, wafels, cake, taart, snoep en chocolade.
- Tips voor scholen die **warme maaltijden** voorzien:
 - Zorg elke dag voor een **volwaardige groenteportie**; dat is een half bord.
 - Zet **plantaardige vleesvervangers** minstens één keer per week op het menu.
 - Zet **gefrituurde aardappelproducten** niet wekelijks op het menu.



ZORG EN BEGELEIDING

- Voorzie **procedures voor het signaleren van leerlingen met bijzondere noden** rond voeding (bv. diabetes, allergieën ...).
- Vervul een **signaaldetectiefunctie** en **verwijs** leerlingen met bijzondere noden rond voeding (bv. overgewicht, eetstoornissen ...) **door** naar interne begeleiding (bv. zorgleerkracht, GOK-leerkracht ...) of externe begeleiding (bv. CLB, diëtist, psycholoog ...).

AFSPRAKEN EN REGELS

- **Communiceer naar leerlingen of ouders** over afspraken om gezonde voeding te stimuleren. Bijvoorbeeld over water drinken tijdens de les, over het niet meebrengen van vetrijke of gesuikerde dranken en tussendoortjes naar school, over het aanmoedigen van gezonde traktaties bij speciale gelegenheden, zoals verjaardagen enz.

KEN JE DE VOEDINGSDRIEHOEK AL?



ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

Op de website van [Gezond Leven](#) vind je een overzicht van al onze materialen rond voeding, specifiek voor het basisonderwijs. Hier alvast een voorsmaakje van ons aanbod:

→ **Educatief materiaal** zoals

- De [leerlijn voeding](#) om lesinhouden en educatieve materialen te kiezen en als schoolteam onderling af te stemmen welke lessen rond voeding wanneer aan bod kunnen komen;
- Het '[Lekker gezond!](#)' pakket vol lesmaterialen die leerlingen vertrouwd maken met de voedingsdriehoek;
- Het project '[de Proefkampioen](#)' om de smaakontwikkeling bij kleuters en leerlingen uit de 1ste graad lager onderwijs te stimuleren;
- De [Waterpas](#) om kinderen aan te moedigen om water te drinken.
- [Verschillende affiches, folders, infographics,...](#) over gezonde voeding

→ Materiaal om het **voedingsaanbod** op school gezonder te maken zoals

- Aanbevelingen voor [gezonde dranken, tussendoortjes, \(broodjes\)lunch, en schoolmaaltijden](#);
- Aanbevelingen voor [aanbodkanalen](#) voor dranken en tussendoortjes;
- Het project [Oog voor Lekkers](#) voor gezonde tussendoortjes op school.

→ Materiaal om gezonde **afspraken en regels** te maken zoals

- De fiche [traktaties in de basisschool](#) met tips en inspiratie om hierover afspraken te maken met ouders;
- Allerlei materialen om [ouderbetrokkenheid](#) te stimuleren zoals een [inspiratieboekje, tussendoortjesplanner, templates voor brieven aan de ouders](#) over de brooddoos, [traktatieboekje](#) ...



Kinderen hebben veel energie nodig. Ze moeten nog zoveel ontdekken en leren! Daarom is gezond en gevarieerd eten voor hen zeker essentieel. Je kan kinderen dus niet vroeg genoeg aanleren wat een gezond, evenwichtig voedingspatroon is.



- **Dr. Laura Vandeweghe**, stafmedewerker voeding bij **Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

ZET JE TANDEN IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming volledig op maat van jouw school aanvragen!

MEER INFO



Neem zeker een kijkje op de **webshop van Gezond Leven**: daar vind je heel wat materialen van onze projecten.



MENTAAL WELBEVINDEN

Het is belangrijk dat kinderen zich goed voelen, zichzelf kunnen zijn en goed omringd worden: zo krijgen ook hun motivatie en ontwikkeling een boost Als basisschool kan je op veel manieren aan de slag gaan met het mentaal welbevinden van de kinderen. Zo kan je enkele lessen wijden aan de geluksdriehoek, inzetten op de talenten van je leerlingen en medeleerkrachten, rustmomenten inbouwen, werken aan een warm klasklimaat, manieren zoeken om moeilijkheden te overkomen ... Je leest het al: er is heel wat dat je kan doen.!

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MENTAAL WELBEVINDEN



OMGEVINGSINTERVENTIES

- Creëer een **fysieke schoolomgeving** die het mentaal welbevinden van de leerlingen bevordert. Geef de leerlingen bijvoorbeeld toegang tot een schooltuin of speelweide, een stille/prikkelvrije ruimte om zich terug te trekken, een gevarieerde speelplaats die ook aanzet tot bewegen, emotieplekken waar ruimte is voor het uiten van moeilijkere emoties of een binnenruimte waar kinderen samen kunnen spelen en babbelen ...
- Creëer een **sociale schoolomgeving** waar leerlingen
 - **zich goed kunnen voelen** door als leerkrachtenteam en directie het goede voorbeeld te geven. Laat je leerlingen bijvoorbeeld zien wat je doet om je energiek te voelen, wees open over hoe je je voelt en maak van praten over gevoelens de normaalste zaak ter wereld. Ook kan je inzetten op het actief oefenen van emotionele intelligentie tijdens reguliere schoolactiviteiten. Bijvoorbeeld: het benoemen van emoties, emoties reguleren, empathisch reageren op medeleerlingen ...
 - **zichzelf kunnen zijn** door leerlingen inspraak te geven in het schoolgebeuren, door hen actief te betrekken bij verschillende beslissingen en door goed te luisteren naar hun verwachtingen en noden. Ook kan je hun groei stimuleren en hun groei-mindset aanmoedigen. Daarnaast kan je initiatieven in het leven roepen waarbij leerlingen hun talenten kunnen ontplooiën (bv. fotograaf van de week, redacteur van de klasblog, leerlingen mogen les geven als minimeester of -juf ...). Last but not least: als lerarenteam en directie kan je ook het goede voorbeeld geven (bv. via een talentgericht personeelsbeleid) ...;
- **zich goed omringd voelen** door in te zetten op groepsvorming in de klas, door nieuwe leerlingen warm te onthalen en ook door een meter-petersysteem of oudere kinderen een coachings- of begeleidingsopdracht te laten opnemen in een lagere klas. Ook kan je minstens twee keer per trimester oudercontactmomenten voorzien, en natuurlijk: als lerarenteam het goede voorbeeld geven ...;
- **leren omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag** door als lerarenteam alert te reageren op moeilijke situaties, door zelfregulatie te ondersteunen en handvaten te geven om te 'leren leren', bijvoorbeeld door een formatief toetsstelsel. Als lerarenteam en directie kunnen jullie ook altijd het goede voorbeeld geven en bv. jezelf kwetsbaar opstellen naar je leerlingen en collega's toe ...

EDUCATIE

- Laat mentaal welbevinden **in meerdere leerjaren/kleuterklassen** als gezondheidsthema aan bod komen.
- Leer **socio-emotionele vaardigheden** aan de leerlingen (bv. een groei-mindset aannemen, complimenten geven, tot rust leren komen, emoties reguleren, leren omgaan met fouten/falen, hulp leren vragen ...).
- Maak het **ondersteunings- of hulpverleningsaanbod** bekend bij de leerlingen en ouders (bv. voorstelling leerlingbegeleiding/zorgleerkracht, CLB-werking, Kinder- en jongerentelefoon Awel, Huis van het Kind ...).

KEN JE DE GELUKSDRIEHOEK AL?



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

VLAAMS INSTITUUT
GELUKSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

ZORG EN BEGELEIDING

- Zet in op **vroeginterventie** bij leerlingen die niet goed in hun vel zitten door een bijkomende opleiding te volgen rond signalen van verminderd welbevinden en/of psychische problemen. Je kan ook een vertrouwensleraar, leerlingenbegeleider of zorgleraar aanstellen waarbij leerlingen op school terecht kunnen. Zijn er leerlingen met extra zorgnoden? Die verwijst je best door naar externe diensten of organisaties ...
- Span je extra in om **leerlingen met psychische klachten tot 'leren' te brengen** en te betrekken bij het klas- en schoolgebeuren (inclusief werken). Dat doe je bijvoorbeeld door contact te houden met een leerling die langdurig afwezig is, door lessen toegankelijk te maken voor alle leerlingen, door voldoende af te stemmen met partners die leerlingen naast de school begeleiden ...

AFSPRAKEN EN REGELS

- Stel gedragsregels op om een **veilig schoolklimaat** te creëren (bv. "wij pesten niet", "wij respecteren elkaars verschillen" ...).

ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

- De website van [Geluk in de klas](#) biedt allerlei handvaten, kant-en-klare materialen, tips en informatie aan die helpen om te groeien en bloeien.
- Zet je tanden in [Happy Snacks](#): dé toolkit voor lager onderwijs om actief aan de slag te gaan met geluk in de klas. Alle werkvormen van Happy Snacks vind je hier.
- Met het gratis [lespakket geluksdriehoek](#) geef je de leerlingen inzicht in de [geluksdriehoek](#), een wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is én hoe je eraan kan werken.
- [Kamishibai vertelplaten](#) - als onderdeel van de les 'Nootjes van geluk' - over Pluis, Pluim en Dirk. Drie eekhoortjes die met de hulp van Uil hun moeilijkheden overwinnen. Ontdek hoe zij bouwen aan hun (eekhoorn)geluk.
- [Lees antwoorden op de meest gestelde vragen](#) over mentaal welbevinden in de klas.
- Een lachyoga met Ketnet-wrapper Sander? Een geluksbol maken met Gloria? Positief roddelen met Sien? Herbeleef [Expeditie Geluk 2021](#) met deze leuke, laagdrempelige [opdrachtenvideo's](#).
- Ontdek ook het [materiaal van andere organisaties](#) zoals Awel, Joetz, CM, UCLL, Vlaamse Logo's ...

“ Onze twee motto's? 'Geluk zit in de kleine dingen' en 'jong geleerd is oud gedaan'.



Als school kan je écht het verschil maken door in te zetten op een warme school- en klasomgeving waar vaak kleine, verbindende werkvormen worden toegepast, en waar leerlingen nieuwe vaardigheden aanleren én van elkaar kunnen leren.

- **Eline De Decker**, stafmedewerker mentaal welbevinden bij **Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

CHECK ONZE VORMINGEN

- Vorming Geluk in de klas: [schrijf je nu in!](#)
- Of vraag de vorming '[Samen voor meer geluk in de klas](#)' aan op jouw school
- Ontdek alle vormingen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw school** aanvragen!

MEER INFO



Neem zeker een kijkje op de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er tal van kant-en-klare materialen.



BEWEGING

Wie beweegt, die wint. Kinderen zeker, want zij zijn in volle groei. Zo is er bewijs dat bewegen leidt tot een gezond gewicht, minder kans op depressie en betere schoolresultaten!

Bewegingsactiviteiten tijdens de middag, een bewegingsvriendelijke speelplaats, lessen over de bewegingsdriehoek, bewegend leren, actieve speeltijd, verplaatsingen en uitstappen te voet of met de fiets ... Het zijn stuk voor stuk waardevolle voorbeelden die een plaats kunnen krijgen in het bewegingsbeleid van jouw school. Gebruik onze informatie en materialen en vlieg erin met het schoolteam!

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BEWEGINGSBELEID

OMGEVINGSINTERVENTIES

- Moedig leerlingen aan tot **bewegingsactiviteiten** door bv. meermaals per week spel materiaal (zoals speelplaatsoffers), korte bewegingsmomenten en/of begeleide bewegingsmomenten/activiteiten tussen of tijdens de lessen aan te bieden (de les L.O. telt niet).
- Zet in op **actief transport** door bv. leerlingen te begeleiden die te voet of per fiets naar school/huis gaan, door uitstappen te organiseren met bestemmingen die te voet of met de fiets bereikbaar zijn, te communiceren over het schoolbereikbaarheidsplan naar leerlingen en ouders, fietsen te voorzien voor leerlingen of een fietsenstalling met toezicht ...
- Zorg dat de school toegang heeft tot een **zwembad** (leerdoel kunnen zwemmen) en dat de kinderen **tijdens de pauzes en buiten de schooluren kunnen spelen in een turnzaal/ sportzaal, op een (overdekte) speelplaats of schooltuin, of sportvelden.**

AFSPRAKEN EN REGELS

- **Communiceer naar leerlingen of ouders** over afspraken om beweging te stimuleren. Bijvoorbeeld: over de mogelijkheid om spel- en sportmateriaal mee te brengen, om te voet of met de fiets naar school te gaan, om buiten te spelen ...
-

ZORG EN BEGELEIDING

- Vervul een **signaalfunctie** door leerlingen met bijzondere noden rond beweging (bv. leerlingen met een beperking, diabetes, nek- en rugklachten, obesitas ...) **door te verwijzen** naar interne begeleiding (bv. zorgleerkracht, GOK-leerkracht ...) of externe begeleiding (bv. CLB, bewegingsdeskundige, psycholoog ...).
-

EDUCATIE

- Laat beweging **in meerdere leerjaren/kleuterklassen** als gezondheidsthema aan bod komen.
- **Stem lessen, projecten of andere educatieve activiteiten** van verschillende leerjaren/kleuterklassen over het thema beweging **op elkaar af.** (zie leerlijn)



KEN JE DE BEWEEGAANBEVELINGEN VOOR KINDEREN?

MEER INFO

STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies? Check www.gezondleven.be/meer-beweging

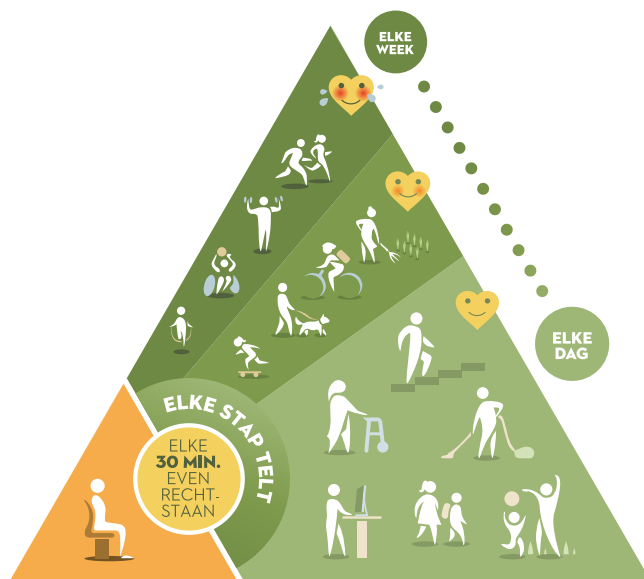
EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Benieuwd naar het beweegadvies voor peuters en kleuters? Klik [hier](#).

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- Er is heel wat educatief materiaal voorhanden:
 - Ga aan de slag met de online leerlijn bewegen en minder zitten om snel en eenvoudig leerdoelen, lesmateriaal en bijhorende eindtermen terug te vinden of gebruik de interactieve pdf-versie om een aantrekkelijk overzicht te hebben van alle thema's en leerdoelen.
 - Ontdek alle materialen van de bewegingsdriehoek (afbeeldingen, basisteksten, affiches, folders, placemats, steekkaarten, e-learning, infographics).
 - Speel 'Lekkerbekjes', een gezelschapsspel over gezonde voeding en beweging dat je bij DreamLand vindt.
 - Organiseer de gezondheidsrally, een quizwandeling die je al wandelend doorheen de bewegingsdriehoek of voedingsdriehoek gidst.
 - Met SportKompas kan je leerlingen tussen acht en tien jaar laten ondervinden welke sport ze leuk vinden.
- Ontdek het aanbod om een beweegvriendelijke schoolomgeving te creëren:
 - Wil je de klas, de school en de buurt (her) inrichten? Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken! Meer info
 - Deze webpagina bundelt allerlei tips voor een gevarieerd bewegingsaanbod voor, na, tussen en tijdens de lessen. Genoeg keuzemogelijkheden om op maat van jouw school een aanbod met georganiseerde activiteiten te voorzien. Neem ook eens een kijkje bij MOEV.
 - Lees meer over het belang van de sociale schoolomgeving om gezonde gewoontes te stimuleren bij de leerlingen – ook op het vlak van beweging – en ontdek hoe je eraan kan werken.
- Wil je als klas en school gelijke bewegingskansen aanbieden en inclusie te garanderen? Meer info



“ Van jongs af aan investeren in beweging loont. De Wereldgezondheidsorganisatie benadrukt dat dagelijkse beweging noodzakelijk is voor een gezonde groei, het mentaal welbevinden en zelfs een goede slaap bij kinderen.

- **Dr. Ragnar Van Acker, senior stafmedewerker beweging en sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

VLIEG IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormingen op de Gezond Leven Academie.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw school** aanvragen!

MEER INFO



Loop ook zeker eens langs in de webshop van Gezond Leven: je vindt er heel wat materialen die in beweging brengen.



LANG STILZITTEN

Lang stilzitten of sedentair gedrag leidt tot gezondheidsrisico's, zelfs wanneer kinderen voldoende bewegen (60 minuten matig intensief per dag). Daarom is een beleid rond minder lang stilzitten op school belangrijk.

Bewegingstussendoortjes tijdens de les, statafels in de klas, buitenlessen, een speelplaats die lang stilzitten ontmoedigt, ... Het zijn stuk voor stuk voorbeelden die een plaats kunnen krijgen binnen jullie beleid rond minder lang stilzitten.

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MINDER LANG STILZITTEN

OMGEVINGSINTERVENTIES

- Moedig leerlingen aan om het **zitten te beperken of te onderbreken** door **aangepaste werkruimtes** te voorzien in het klaslokaal waar ze **ook rechtstaand kunnen werken** (bv. aan zit-stabureaus, tafels, kasten of planken op verschillende hoogtes aan de muur of ergonomische stations).
- Stimuleer leerlingen om **het zitten te doorbreken tijdens de lessen**, bijvoorbeeld via bewegingstussendoortjes of bewegend leren.
- **Organiseer de lessen in functie van rechtstaand werken** (bv. zet gemakkelijk te herschikken of te verwijderen tafels en stoelen voor groepswork of bewegingstussendoortjes, voorzie hoekenwerk met sta- of beweeghoeken, gebruik de gang of buitenruimte als extra klasruimte).
- Hou als leerkracht **actief toezicht**. Moedig leerlingen aan om te bewegen en zit ook zelf niet stil.

EDUCATIE

- Laat sedentair gedrag **in meerdere leerjaren/kleuterklassen** als gezondheidsthema aan bod komen.
- Stem **lessen, projecten of andere educatieve activiteiten** van verschillende leerjaren/kleuterklassen over het thema sedentair gedrag **op elkaar af** (zie leerlijn).

AFSPRAKEN EN REGELS

- **Communiceer naar leerlingen of ouders over afspraken** om minder lang stilzitten te stimuleren (bv. over het niet meebrengen van schermmpjes (tablets, gameconsoles ...) naar school, probeer autogebruik te ontmoedigen ...).

ZORG EN BEGELEIDING

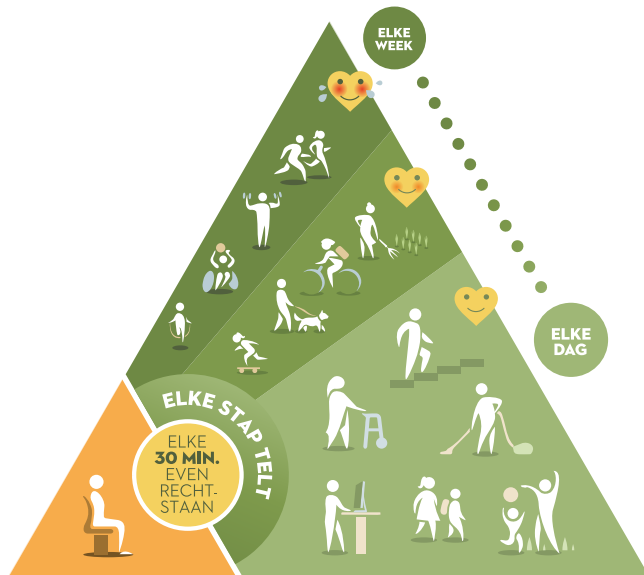
- Vervul een **signaalfunctie** door **leerlingen met bijzondere noden rond lang stilzitten** (bv. leerlingen met overgewicht, diabetes, fysieke beperking, gameverslaving, overmatig schermgebruik,...) te **door te verwijzen** naar interne begeleiding (bv. zorgleerkracht, GOK-leerkracht ...) of externe begeleiding (bv. CLB, bewegingsdeskundige, psycholoog ...).

KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR KINDEREN?

MEER INFO

STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies? Check www.gezondleven.be/meer-beweging



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



MINDER LANG STILZITTEN



URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

Schermtijd in vrije tijd
MAX 2 UUR/DAG
MINDER IS BETER



Zittende activiteiten? Kies dan voor: lezen, puzzelen, tekenen en knutselen, muziek maken...



Voor minder mobiele personen of in een rolstoel: probeer deze aanbevelingen te volgen, maar in functie van wat fysiek mogelijk is.



Benieuwd naar het advies voor **peuters en kleuters**? Klik [hier](#).

ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

- Er is heel wat educatief materiaal voorhanden:
 - Ga aan de slag met de online leerlijn bewegen en minder zitten om snel en eenvoudig leerdoelen, lesmateriaal en bijhorende eindtermen terug te vinden of gebruik de interactieve pdf-versie om een aantrekkelijk overzicht te hebben van alle thema's en leerdoelen.
 - Ontdek alle materialen van de bewegingsdriehoek (afbeeldingen, basisteksten, affiches, folders, placemats, steekkaarten, e-learning, infographics ...).
 - Wil je lang stilzitten aan bod brengen in je kleuterklas? Ga dan aan de slag met Woogie Boogie. Met het educatief pakket ontdek je aan de hand van voorbeelden, testjes en heel wat praktische info hoe je op een gemakkelijke manier lang stilzitten in jouw kleuterklas kan beperken.
- Een schoolomgeving creëren die minder lang stilzitten stimuleert? Ontdek ons aanbod:
 - Wil je de klas, de school en de buurt (her)inrichten? Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken! Meer info
 - Deze webpagina bundelt allerlei tips om een gevarieerd aanbod met georganiseerde activiteiten op maat van jouw school te voorzien en lang zitten te onderbreken. Neem ook eens een kijkje bij MOEV voor bewegingssussendoortjes, een bewegingsquiz, tips voor bewegend leren, ...
 - Lees meer over het belang van de sociale schoolomgeving om gezonde gewoontes te stimuleren bij de leerlingen – ook op het vlak van minder zitten – en hoe je eraan kan werken.
- Welke ondersteuning kan je als klas en school aanbieden voor leerlingen die extra zorg nodig hebben (bv. leerlingen met een beperking, leerlingen met een gameverslaving, leerlingen met overgewicht, leerlingen met medische problemen ...) en hoe kan je inclusie garanderen? Meer info



“ Om gezond op te groeien is het, naast voldoende bewegen, cruciaal dat kinderen niet te lang aan één stuk stilzitten. ‘Flink stilzitten’ is dus niet altijd het juiste credo.

- **Dr. Femke De Meester, senior stafmedewerker sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

STA RECHT VOOR ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de Gezond Leven Academie.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw school** aanvragen!

MEER INFO



Ga ook zeker eens piepen in de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er heel wat materialen waarvoor je meteen rechtstaat.





MONDGEZONDHEID

Mondzorg ligt aan de basis van een gezond lichaam én een gezonde geest. Voor kinderen is dat van nog groter belang, omdat hun gebit tot hun 21 jaar in volle ontwikkeling is.

Als school kan je ook heel wat acties ondernemen om een gezonde mond bij de kinderen te bevorderen. Denk maar aan samen tanden poetsen in de klas, een bezoek aan de tandarts of een lessenspakket rond mondgezondheid.

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MONDGEZONDHEID

EDUCATIE

- Laat **mondgezondheid in meerdere leerjaren/kleuterklassen** als gezondheidsthema aan bod komen.
- **Communiceer naar de ouders over het belang van preventieve mondzorg**, bijvoorbeeld in wederzijds overleg met de ouders, via een infobord, infobrieven, de nieuwsbrief, sociale media, het communicatieplatform van de school, brochures, folders of affiches ...

OMGEVINGSINTERVENTIES EN AFSPRAKEN EN REGELS

- Zet in op een **mondvriendelijk voedingsbeleid** door kinderen bijvoorbeeld alleen water te laten drinken en geen fruitsap, frisdrank, chocomelk ... - ook niet als ze dat zelf van thuis meebrengen. Of laat alleen mond vriendelijke traktaties toe (bv. groenten, noten, kaas ...).
- Bied een veilige en hygiënische plaats aan waar kinderen hun tanden kunnen poetsen.

ZORG EN BEGELEIDING

- Zorg dat er een **procedure beschikbaar** is met de te ondernemen stappen bij een **ongeval met mondletsel** (bv. het personeel weet wat te doen als er schade is aan de tanden van een leerling na een ongeval).



ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

Wil jij graag aan de slag in jouw school rond preventieve mondzorg?

- De Gezonde Mondkoffers zijn uitleenboxen vol materiaal om kinderen spelenderwijs te laten kennismaken met preventieve mondzorg en het tandartsbezoek.
- Om **kleuters** te sensibiliseren rond gezonde mondhygiëne ontwikkelde Gezonde Mond verschillende educatieve materiaal zoals vertelplaten, een activiteitenmap, een poetsposter en een poetssticker, met Cas en Kato in de hoofdrol.
- Met de Reizende tentoonstelling kan je een interactieve wachtzaal en tandartsenpraktijk naar (de buurt van) jouw school brengen.
- Ook voor **lagereschoolkinderen** is er heel wat educatief materiaal:
 - Voor de eerste graad van het lager onderwijs werd Tandenproject met Flos en Bros ontwikkeld. Dat is een uitgebreid lessenpakket waarin leerlingen in vier thema's het belang van mondhygiëne wordt bijgebracht. Onder elk thema vind je tal van werkblaadjes en activerende opdrachten, steeds met duidelijke vermelding van de lesdoelen. Achteraan het pakket vind je de oplossingen van de opdrachten én een overzicht van de eindtermen en leerplandoelen voor elk onderwijsnet.
 - Ook voor leerlingen van de derde graad lager onderwijs staan Flos en Bros paraat. Voor het vijfde leerjaar is er de bundel Zet er je tanden in. In de bundel Steek een tandje bij ontwerpen leerlingen van het zesde leerjaar dan weer de tandenborstel van de toekomst, en kruipen ze in de 'tandentijdmachine' naar een tijd voor de tandarts bestond.
- Om kleuters en kinderen uit het buitengewoon onderwijs te sensibiliseren is er Leren over onze tanden met Flos en Bros. Dat is een kant-en-klaar educatief lessenpakket vol opdrachten rond mondgezondheid.

Neem zeker ook een kijkje op de webpagina van Gezonde Mond.



“ Een slechte verzorging van de mond kan resulteren in gaatjes en tandvleesontsteking, met pijn, minder eten, onvoldoende slapen, en daardoor ook slechtere prestaties op school als mogelijke gevolgen. Een goede mondverzorging, mondvriendelijke voeding, en regelmatig tandartsbezoek zijn bij kinderen dus van groot belang.

- Ellen Palmers, wetenschappelijk medewerker bij Vlaams Instituut Mondgezondheid - Gezonde Mond

KEN JE DE BASISADVIEZEN VOOR EEN GEZONDE MOND BIJ KINDEREN?





ROKEN

Een school heeft op veel vlakken een voorbeeldrol, ook wat betreft roken. Als rookvrije school werk je mee aan een rookvrije generatie.

Ouders en het schoolteam sensibiliseren over hun voorbeeldrol, asbakken bannen aan de schoolpoort of een rookverbodsbord plaatsen op school: het zijn mooie voorbeelden van hoe je op school kan werken aan het thema roken.

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL ROOKBELEID

EDUCATIE

- **Integreer roken niet als gezondheidsthema in de lessen**, maar zet in op de **algemene (sociale) vaardigheden** (bv. een groei-mindset aannemen, complimenten geven, tot rust leren komen, emoties reguleren, leren omgaan met fouten/falen, hulp leren vragen ...).

OMGEVINGSINTERVENTIES

- **Maak het algemene rookverbod op verschillende manieren bekend**: via signalisatie (bv. een sticker, bord ...), een bericht aan de ouders (bv. via mail, Facebook, WhatsApp, brief ...), in het schoolreglement, in het online communicatieplatform van de school ...
- **Ban asbakken** op het schooldomein en aan de schoolpoort.
- **Sensibiliseer personeelsleden en ouders** om niet te roken aan de schoolpoort in het zicht van de leerlingen.

AFSPRAKEN EN REGELS

- Stel zowel met de ouders als met de medewerkers **afspraken en regels** op over roken in de omgeving van de kinderen.
- **Verbied personeelsleden om te roken** in het zicht van leerlingen tijdens **extra-muros-activiteiten en meerdaagse uitstappen**.
- Zie je iemand het algemene rookverbod overtreden? Spreek die persoon daar dan over aan.

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- In de leerlijn Verslavingspreventie in het onderwijs vind je per leeftijdsgroep terug over welke middelen je het best hebt tijdens preventieve lessen, projectdagen ... Je ontdekt er ook welke aanpakken het best werken, en welke niet. De leerlijn legt bovendien de link met de eindtermen, en geeft inspiratie voor hoe je die kan bereiken.
- Ontdek alle antwoorden op veelgestelde vragen over het rookverbod op school.
- Wil je duidelijk aan de schoolpoort signaleren dat er niet gerookt mag worden? Plaats bijvoorbeeld stickers of signalisatieborden van Generatierookvrij bij alle toegangen tot het schooldomein.

“ Met Generatie Rookvrij streven we naar een maatschappij waarin ieder kind rookvrij kan opgroeien. Ook de school kan daarin een rol spelen.



- **Britt Van Oost, stafmedewerker tabak bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

KEN JE GENERATIE ROOKVRIJ AL?



DUIK IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de Gezond Leven Academie.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw school** aanvragen!

MEER INFO



ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

De meeste leerlingen in het lager onderwijs hebben nog geen alcohol gedronken. Toch is het een goed idee om er preventief mee aan de slag te gaan. Op die manier zorg je er mee voor dat leerlingen alcoholgebruik niet als vanzelfsprekend en normaal gaan zien.

Een integrale aanpak waarbij je aandacht hebt voor de verschillende aspecten van een preventief alcoholbeleid – zoals inzetten op het voorbeeldgedrag van ouders en medewerkers, een ondersteunend schoolklimaat creëren waarbinnen alcohol bespreekbaar is met de oudste leerlingen, oog hebben voor (de begeleiding) van kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem, ... - zorgt ervoor dat je impact hebt als school.

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL ALCOHOL- EN DRUGSBELEID

EDUCATIE

- **Werk alleen in de derde graad rond alcohol als gezondheidsthema** en zet **in de andere jaren** in op de **algemene (sociale) vaardigheden** die beschermend werken ter preventie van middelengebruik (bv. een groei-mindset aannemen, complimenten geven, tot rust leren komen, emoties reguleren, leren omgaan met fouten/falen, hulp leren vragen ...).
- Het **thema cannabis en andere illegale drugs** breng je **niet expliciet aan bod in het basisonderwijs**.

OMGEVINGSINTERVENTIES

- **Ga bewust om met het voorbeeldgedrag van leerkrachten en ouders** door alcoholgebruik niet te normaliseren (bv. uitspraken over alcohol tijdens de les, alcoholgerelateerde vaderdagcadeaus ...). Voorzie ook alcoholvrije alternatieven op schoolevenementen en maak afspraken met leerkrachten/het schoolpersoneel over alcoholgebruik tijdens schoolevenementen. Informeer ouders en ondersteun hen in het omgaan met alcohol in de opvoeding (bv. open communicatie, grenzen stellen en voorbeeldgedrag) via brochures, ouderavonden, brieven ...

ZORG EN BEGELEIDING

- Vervul als school een **signaalfunctie** door leerlingen die een ouder of een voogd hebben met een alcohol- of drugprobleem door te verwijzen naar begeleiding (bv. CLB-medewerkers, CCG, psycholoog ...).

ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

- In de leerlijn Verslavingspreventie in het onderwijs vind je per leeftijdsgroep terug over welke middelen je het best hebt tijdens preventieve lessen, projectdagen ... Je ontdekt er ook welke aanpakken best werken, en welke niet.
- Nognito is een verzamelbundel van interactieve en speelse gespreksmethodieken over omgaan met alcohol, voor de 3de graad van het lager onderwijs.
- Ook als school doe je er goed aan om een alcohol- en drugbeleid op te stellen voor de medewerkers: een geheel van afspraken, regels, hulp en preventieve maatregelen over alcohol en drugs. De website QADO ondersteunt organisaties bij het opstellen van zo'n beleid.

ONTDEK BOEIENDE VORMINGEN

Bekijk alle vormingen, studiedagen en online cursussen over het thema alcohol, andere drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken op het vormingsplatform van Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD).

“ Een gezonde
omgeving is de beste
vorm van preventie



- **Hanna Peeters, stafmedewerker onderwijs bij het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)**



Neem een kijkje op de website van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) voor meer informatie, advies en materialen over alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken.





GEZONDE SCHOOL

Een gezonde school? Dat kan over heel wat gaan: voeding, beweging, tabak ... Een hele boterham. Maar je kan niet alles tegelijk doen natuurlijk. Gezonde school zet je op weg. Gezonde School is een kader voor elk type school (basis en secundair, gewoon of buitengewoon) die de gezondheid op school onder handen wil nemen. Een gezonde school streeft ernaar om stap voor stap te evolueren van losse acties naar een samenhangende en gestructureerde werking rond gezondheid, rekening houdend met een aantal succesfactoren.

BASISINSTRUMENTEN

Gezonde School biedt **drie basisinstrumenten** aan die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse gezondheidsacties naar een samenhangend gezondheidsbeleid. Gezonde School past de instrumenten op elk van de thema's toe en biedt daarnaast nog heel wat andere materialen aan om rond de thema's te werken.

1

IN 7 STAPPEN NAAR EEN GEZONDE SCHOOL

Een beleid rond gezondheid uitrollen doe je niet in een-twee-drie. Het is een langdurig proces waarin je – best samen met je schoolteam, de kinderen en de ouders – **stap voor stap** evolueert van **losse gezondheidsacties op school** naar **een samenhangende en gestructureerde werking**.

Het **zevenstappenplan** is zo ontworpen dat je kan **instappen in om het even welke fase**. Waar je begint, hangt af van je huidige situatie. Het is wél belangrijk dat je alle zeven stappen in het proces meeneemt. Doorloop bij voorkeur de verschillende stappen per thema of project.

MEER INFO

STAPPENPLAN GEZONDE SCHOOL



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

Neem zeker een kijkje op **Gezonde School** voor meer informatie.

2

DE GEZONDHEIDSMATRIX: MÉÉR DAN EEN ACTIE VOOR GEZONDHEID

Misschien organiseert je school al beweegactiviteiten of krijgen de kinderen gezonde maaltijden. Dat is een geweldig begin, maar het wordt **nóg** beter als je die **losse acties onderbrengt in een samenhangende, gestructureerde werking**.

Een werking rond gezondheid kan je concreet maken aan de hand van de **gezondheidsmatrix**. Het is een schematische voorstelling van de verschillende strategieën en niveaus waarmee je rekening moet houden in je werking.

Gebruik de gezondheidsmatrix om de **beginsituatie** van je school **in kaart te brengen**. Vul de matrix bij voorkeur in per thema en werk alles ook per thema uit. Zo voorkom je onbestemde of losse acties. Vraag je af wat de school al doet rond een bepaald gezondheidsthema en geef het een plaats in de matrix. Zo krijg je een **globaal overzicht van jouw werking rond dat thema**. Ontdek rond welke strategieën en op welke niveaus er al veel gedaan wordt, en waar er nog hiaten zijn. Zoek dan acties om die hiaten in te vullen.

Een **mooi gevulde matrix**, met dus een **mix van acties** binnen verschillende strategieën en op verschillende niveaus, wijst op een mooie, samenhangende en gestructureerde werking.

MEER INFO

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (bv. ouders, vrienden, gemeentebestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend, ...)
EDUCATIE				
OMGEVINGS- INTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

3

DE SUCCESFACTOREN: WAT DOET EEN ACTIE SLAGEN?

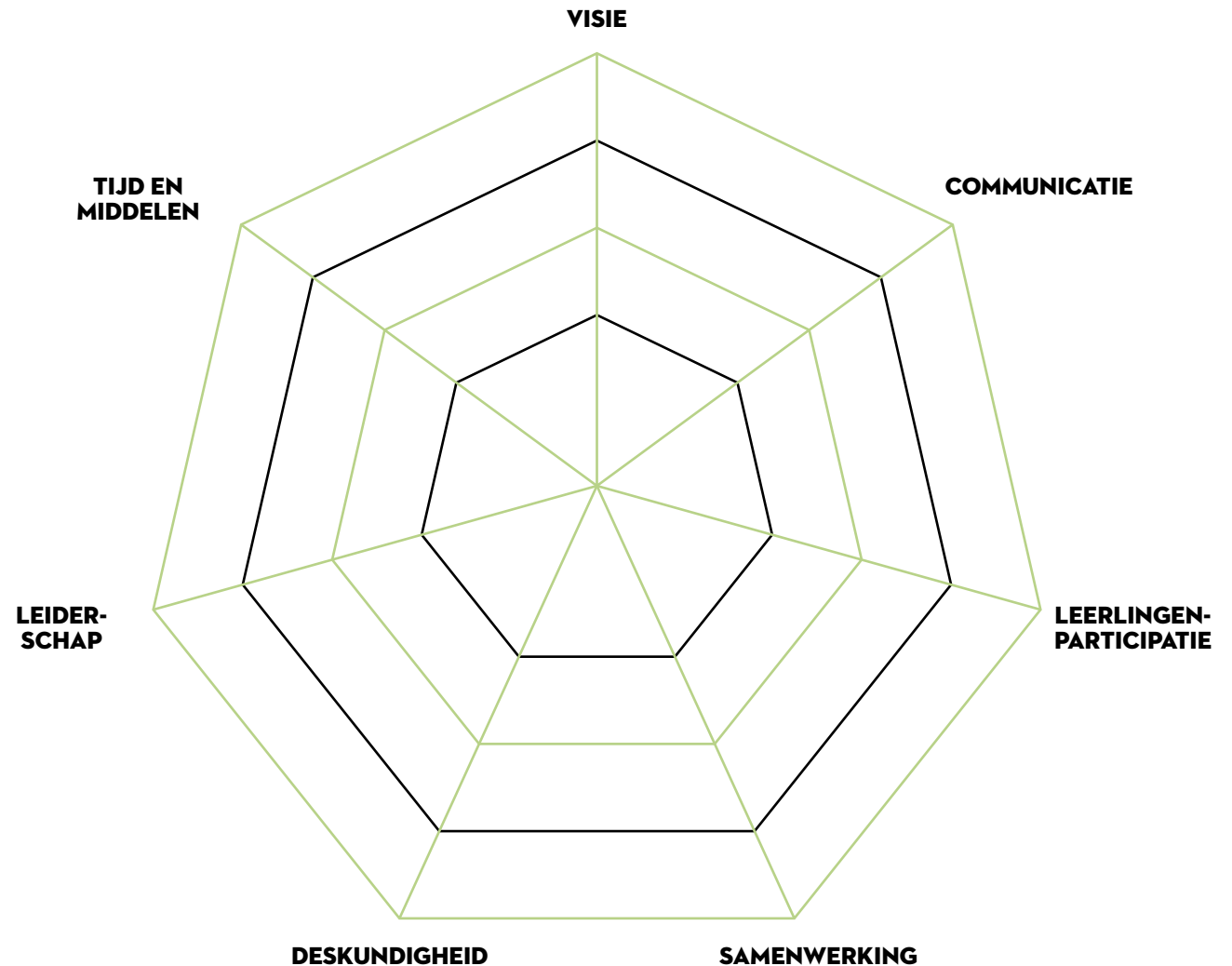
Of het preventieve gezondheidsbeleid van jouw school al dan niet een succes wordt, hangt af van heel wat zaken. Zeven factoren spelen daarbij alvast een cruciale rol.

Het **spinnenwebmodel** geeft **zeven succesfactoren** weer die de **slaagkansen van het gezondheidsbeleid** in jouw school kunnen **verhogen**. Via een checklist kan je nagaan hoe goed jouw school scoort.

Zet je op een of meerdere van die succesfactoren te weinig in? Dan formuleer je hier bij voorkeur een **doelstelling** rond. In deze succesfactoren zit veel groeipotentieel want ze zijn **minimaal of maximaal in te vullen naargelang de eigen lokale noden, mogelijkheden én ambities**.

MEER INFO

SPINNENWEBMODEL GEZONDE SCHOOL



BLIJF JE GRAAG OP DE HOOGTE?



WORD LID VAN DE FACEBOOKGROEP GEZONDE SCHOOL.

SCHRIJF JE IN OP DE NIEUWSBRIEF GEZONDE SCHOOL.

**SURF NAAR PREVENTIEPEILING.BE OM TE WETEN HOE ANDERE SCHOLEN
IN VLAANDEREN INZETTEN OP PREVENTIEVE GEZONDHEID.**

HEB JE EEN VRAAG? MAIL NAAR PREVENTIEPEILING@GEZONDLEVEN.BE

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

www.gezondleven.be