

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



INSPIRATIEGIDS

**VOOR EEN KWALITEITSVOL PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID
IN HET SECUNDAIR ONDERWIJS**

An aerial photograph of a school courtyard. A large group of people, likely students and staff, are gathered in a circle on the paved ground. The courtyard is bordered by a building with a blue roof on the right and a green tree on the left. The ground is marked with green lines, possibly for a game or activity. The overall scene is bright and active.

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 secundair onderwijs.**

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:

VOEDING MENTAAL WELBEVINDEN

BEWEGING LANG STILZITTEN

MONDGEZONDHEID

ROKEN ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

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 willen opdoen om te werken rond een of meerdere gezondheidsthema's op school. Met als doel: de gezondheid van de jongeren 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



**Wil je je leerlingen motiveren om gezonder te eten? Lesgeven over voeding?
Dan heb je – in alle (h)eerlijkheid – baat bij een kwaliteitsvol voedingsbeleid!
Woensdag fruitdag, een les over de voedingsdriehoek, een kerngezond
schoolontbijt: het zijn allemaal mooie voorbeelden van hoe je je leerlingen warm
maakt voor gezonde voeding.**

HAPKLARE TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL VOEDINGSBELEID

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 gesuikerde fruit- en frisdranken, nectars (bv. Capri-Sun) en sportdranken.
- 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.
- Tips voor scholen die **belegde broodjes** aanbieden:
 - Voorzie ook **bruine, volkoren- of meergranenbroodjes**.
 - Bied **groenten** aan bij de broodjes.
 - Zorg voor **gezond beleg**, zoals plantaardig beleg (bv. hummus, paprikaspread, notenpasta); of (verse) onbewerkte kip en kalkoen (bv. reepjes gebakken kalkoen, sneetjes gebakken kipfilet – bewerkte vleeswaren zoals kippenwit vallen hier niet onder); of fruit (bv. banaan, aardbei, perzik of fruitmoes – [licht]confituur valt hier niet onder); of een broodje zonder saus.

EDUCATIE

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



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 een probleem m.b.t. voeding (bv. overgewicht, eetstoornissen ...) **door** naar interne begeleiding (bv. leerlingenbegeleider, 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, enz.

KEN JE DE VOEDINGSDRIEHOEK AL?



ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

Op de webpagina [voedingsbeleid op school](#) vind je een overzicht van al onze materialen rond voeding, specifiek voor het secundair onderwijs. 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;
 - Verschillende [inspiratiebundels over reclame voor voeding, suiker, energiedranken, dranken en tussendoortjes](#), [\(on\)gezonde voedselverleidingen](#), en de [voedingsdriehoek](#) vol basisinformatie en nuttige lessuggesties om een boeiende les samen te stellen;
 - Testjes: hoe gezond zijn je leerlingen bezig? Eten ze genoeg groenten en fruit? Drinken ze voldoende water? Laat ze het zelf uitvissen met [de gezondheidstestjes](#);
 - [Verschillende affiches, folders, infographics,...](#) over gezonde voeding.
- Materiaal om het **voedingsaanbod** op school gezonder te maken zoals
 - Aanbevelingen voor [gezonde dranken](#), [tussendoortjes](#), [\(broodjes\)lunch](#), [schoolmaaltijden](#), [aanbodkanalen](#) voor dranken en tussendoortjes ...
 - Het project [Snack & Chill](#) voor gezonde tussendoortjes op school
- Tips over **afspraken en regels** rond voeding vind je [hier](#).



Met een gezond voedingsaanbod op school creëer je een voedselomgeving die van de gezonde keuze de evidente keuze maakt.



- 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 jongeren zich goed voelen, zichzelf kunnen zijn en goed omringd worden. Als school kan je op veel manieren aan de slag gaan met het mentaal welbevinden van je leerlingen. Geef bijvoorbeeld een les over talenten of een workshop rond positieve emoties. Zet in op groepsvorming in de klas, of voorzie een gezellige ruimte waar jongeren tijdens de middagpauze tot rust kunnen komen ... Het zijn enkele inspirerende ideeën om het mentaal welbevinden van je leerlingen te versterken!

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 leerlingen samen kunnen spelen en babbelen. Voorzie een gevarieerd aanbod aan middag- of naschoolse activiteiten ...
- 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. video's maken voor Facebook, cartoons voor de schoolkrant, een initiatieles geven ...). *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 werken met lerarenteams waardoor kinderen weten dat ze bij meerdere leerkrachten terecht kunnen, 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** als gezondheidsthema aan bod komen.
- Maak het **ondersteunings- of hulpverleningsaanbod** bekend bij de leerlingen en ouders (bv. voorstelling leerlingbegeleiding, CLB-werking, de Kinder- en Jongerentelefoon Awel, Overkop-huizen ...).

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 of leerlingenbegeleider 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 het secundair 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. Daarnaast is er ook een [uitbreidingslespakket over veerkracht](#) beschikbaar.
- Met het [Wel in je vel](#)-spel ontdekken jongeren hoe je kan inspelen op lastige situaties. Ze leren zo bewust na te denken over hoe je geluk in eigen handen kan nemen.
- Jongeren die op eigen houtje willen bijleren over thema's zoals school, gezondheid, familie en vrienden kunnen op [noknok.be](#) terecht. Maar ook moeilijkere thema's zoals eetstoornissen of depressie komen aan bod. Daarnaast kunnen ze al spelenderwijze vaardigheden inoefenen om zich goed in hun vel te voelen en hun eigen veerkracht testen.
- Maak als school NokNok mee bekend met deze [promomaterialen](#).
- Ontdek alle antwoorden op de [meest gestelde vragen](#) over mentaal welbevinden in de klas.
- Ontdek ook het [materiaal van andere organisaties](#) zoals Awel, Joetz, CM, Te Gek!?, VLESP, TEJO ...

“ 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. Jongeren 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 spelmateriaal, korte bewegingsmomenten tussen of tijdens de lessen en/of begeleidde naschoolse bewegingsmomenten of activiteiten aan te bieden.
- 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, door te communiceren over het schoolbereikbaarheidsplan naar leerlingen en ouders. Voorzie fietsen voor leerlingen om zich tijdens de schooldag mee te verplaatsen naar activiteiten of uitstappen, bied een fietsenstalling met toezicht aan ...
- Zorg dat de school toegang heeft tot een **zwembad** en dat de leerlingen **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 te sporten tijdens de pauzes ...
-

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** als gezondheidsthema aan bod komen. (De les LO telt niet.)
- **Stem lessen, projecten of andere educatieve activiteiten** van verschillende leerjaren over het thema beweging **op elkaar af** (zie leerlijn).

KEN JE DE BEWEEGAANBEVELINGEN VOOR JONGEREN?

MEER INFO

STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

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



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.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAANDE | INSTITUUT **GEZOND LEVEN**



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.
 - Inspiratie om beweging te integreren in je les vind je in het informatiedossier over (te) lang stilzitten en voldoende bewegen.
 - Ontdek alle materialen van de bewegingsdriehoek (afbeeldingen, basisteksten, affiches, folders, placemats, steekkaarten, een e-learning, infographics). Daarnaast zijn er ook brochures over kracht- en stretchoefeningen.
- Ontdek het aanbod om een beweegvriendelijke schoolomgeving te creëren:
 - Op zoek naar inspiratie en tips om de schoolomgeving aan te passen om jongeren tot meer beweging aan te zetten (bv. via leerlingenparticipatie)? Het informatiedossier voor een beweegvriendelijke school helpt je op weg.
 - 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, tijdens en tussen 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 hoe je hieraan kan werken.
- Wil je als klas en school aanbieden gelijke beweegkansen en inclusie te garanderen? Meer info
- SWEEP.be is een platform waarop jongeren aan de hand van enkele korte, luchtige vraagjes kunnen ontdekken wie ze zijn om vervolgens een activiteitenaanbod te krijgen voorgeschoteld dat volledig aansluit bij hun interesses (*).
- Ook leerkrachten kunnen op SWEEP.be/voor-leerkrachten via enkele korte vragen ontdekken hoe ze jongeren in actie kunnen krijgen, hun lessen kunnen upgraden met meer beweging, én daarbij ook nog eens hun leerplandoelstellingen kunnen halen (*).

(*). In 2022 testen we SWEEP in de provincie Antwerpen. Als leerkrachten, jongeren, organisaties en partners SWEEP positief evalueren volgt in 2023 de brede lancering.

“ Amper 1 op 5 jongeren haalt de gezondheidsaanbeveling voor beweging. Nochtans loont investeren in beweging. De Wereldgezondheidsorganisatie benadrukt dat dagelijkse beweging nodig is voor de gezonde groei, het mentaal welbevinden en een betere nachtrust van jongeren.



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

STA RECHT VOOR 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



Op zoek naar andere materialen? Duik dan zeker eens in de webshop van Gezond Leven: je vindt er meer dan je zoekt.



LANG STILZITTEN

Lang stilzitten of sedentair gedrag leidt tot gezondheidsrisico's, zelfs wanneer jongeren 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, actieve verplaatsingen voor schooluitstappen ... 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.

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 ...).

EDUCATIE

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

ZORG EN BEGELEIDING

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



KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR JONGEREN?

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.



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.



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.
 - Inspiratie om minder lang stilzitten te integreren in je les vind je in het informatiedossier over (te) lang stilzitten en voldoende bewegen.
 - Ontdek alle materialen van de bewegingsdriehoek (afbeeldingen, basisteksten, affiches, folders, placemats, steekkaarten, een e-learning, infographics ...).
- Een schoolomgeving creëren die minder lang stilzitten stimuleert? Ontdek ons aanbod:
 - Op zoek naar inspiratie en tips om de schoolomgeving aan te passen om jongeren tot meer beweging aan te zetten (bv. via leerlingenparticipatie)? Het informatiedossier voor een beweegvriendelijke school helpt je op weg.
 - 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 te voorzien op maat van jouw school.
 - 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 hieraan kan werken.
- Welke ondersteuning kan je als klas en school bieden aan 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
- SWEEP.be is een platform waarop jongeren aan de hand van enkele korte, luchtige vraagjes kunnen ontdekken wie ze zijn om vervolgens een activiteitenaanbod te krijgen voorgeschoteld dat volledig aansluit bij hun interesses (*).
- Ook leerkrachten kunnen op SWEEP.be/voor-leerkrachten via enkele korte vragen ontdekken hoe ze jongeren in actie kunnen krijgen, hun lessen kunnen upgraden met meer beweging, én daarbij ook nog eens hun leerplandoelstellingen kunnen halen (*).

(*). In 2022 testen we SWEEP in de provincie Antwerpen. Als leerkrachten, jongeren, organisaties en partners SWEEP positief evalueren volgt in 2023 de brede lancering.



Net als volwassenen zitten jongeren te veel.



Zitten is op zich niet slecht, tenzij het té vaak en té lang gebeurt. Jongeren gezonde gewoontes aanleren? Geef hen inspraak. Zo creëer je betrokkenheid en draagvlak.

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

STA RECHT VOOR 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 onderneming** 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 jongeren is dat van nog groter belang, omdat hun gebit tot 21 jaar in volle ontwikkeling is.

Als school kan je ook heel wat acties ondernemen om een gezonde mond bij de jongeren te bevorderen. Denk maar aan het toestaan van tanden poetsen tijdens de middagpauze of een lessenkast rond mondgezondheid.

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MONDGEZONDHEID

EDUCATIE

- Laat **mondgezondheid in meerdere leerjaren en vakoverschrijdend of in meerdere vakken** 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

- Geef leerlingen de mogelijkheid om bezig te zijn met mondhygiëne tijdens de middagpauze (bv. tandenpoetsen).
- Zet in op een **mondvriendelijk voedingsbeleid** door jongeren bijvoorbeeld alleen water te laten drinken en geen fruitsap, frisdrank, chocomelk ... - ook niet als ze dat zelf van thuis meebrengen. Of laat alleen mondvriendelijke traktaties toe (bv. groenten, noten, kaas ...) enz.

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

- Leen de **Gezonde Mond koffers** uit om jongeren op een interactieve manier te laten bijleren over het belang van preventieve mondzorg en het tandartsbezoek.
- Neem een kijkje op [de webpagina](#) van Gezond Mond.

KEN JE DE BASISADVIEZEN?



“ De mondgezondheid van jongeren is de afgelopen jaren achteruit gegaan. Gaatjes en erosieve gebitsslijtage (slijtage door zuren en zoete voedingsmiddelen en dranken) zijn veelvoorkomende mondproblemen bij deze doelgroep en sommige schade is onomkeerbaar. Daarom is het belangrijk om dit bij jongeren onder de aandacht te brengen: voorkomen is nog altijd beter dan genezen.

- Ruth Sederel, wetenschappelijk medewerker bij Vlaams Instituut Mondgezondheid - Gezonde Mond





ROKEN

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

Lesgeven over roken, 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

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

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 leerlingen en personeelsleden** om niet te roken aan de schoolpoort in het zicht van de (mede)leerlingen.



ZORG EN BEGELEIDING

- **Verwijs rokende leerlingen door naar een website met informatie over rookstop.** Bied eventueel nog op andere manieren (informatie over) ondersteuning aan: via brochures, met een affiche over stoppen met roken, via een doorverwijzing naar het CLB, via de organisatie van een rookstopsessie ...

EDUCATIE

- Stel **schriftelijke regels** op over het bezit, gebruik, dealen of delen van sigaretten door leerlingen.
- **Verbied leerlingen** om te roken **tijdens de schooluren, op extramuros-activiteiten en meerdaagse uitstappen.**
- **Verbied personeelsleden** om te roken in het zicht van leerlingen tijdens **extramuros-activiteiten en meerdaagse uitstappen.**
- Zie je iemand het algemene rookverbod overtreden? Spreek die persoon daar dan over aan.

ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

- Droom jij van een generatie die, als het over roken gaat, kritischer en weerbaarder is dan ooit? Schrijf je school in voor de schoolwedstrijd Bullshit Free Generation.
- 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.
- Les geven over roken? Goed idee! En eentje dat je makkelijk realiseert. Want de online bib van Bullshit Free Generation en de map Tabak op KlasCement barst van steengoed lesmateriaal over roken.
- Wist je dat angst niet werkt? En dat je beter niet over kanker praat? Lees hier alle tips en gebruik ze om jouw les over roken sterker te maken.
- Ontdek alle antwoorden op veelgestelde vragen over het rookverbod op school.
- Signaleer duidelijk aan de schoolpoort dat er niet gerookt mag worden. Plaats bijvoorbeeld stickers of signalisatieborden van Generatierookvrij.



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 onderneming** aanvragen!

MEER INFO

KEN JE BULLSHIT FREE GENERATION AL?



Een generatie doen ontwaken die, als het over roken gaat, kritischer en weerbaarder is dan ooit. Daar streeft het tabakspreventieproject 'Bullshit Free Generation' naar. Hoe? Met een wedstrijd die je uitdaagt om met de tips voor een kwaliteitsvol rookbeleid aan de slag te gaan!

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



ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

Alcohol en andere drugs maken deel uit van de leefwereld van jongeren. Daarom is het als school belangrijk om leerlingen te ondersteunen in het maken van gezonde keuzes.

Een kwaliteitsvol alcohol- en drugbeleid op school bestaat uit een breed spectrum aan maatregelen zoals afspraken en regels, omgaan met incidenten of problemen, jongeren informeren en sensibiliseren, deskundigheidsbevordering van leerkrachten, zorg voor leerlingen die het nodig hebben en een veilige en gezonde omgeving creëren waarin een gezond voorbeeld wordt gesteld door leerkrachten. Een integrale aanpak zorgt ervoor dat je impact hebt als school.

TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL ALCOHOL- EN DRUGSBELEID

EDUCATIE

- Laat **alcohol in meerdere graden** als gezondheidsthema aan bod komen.
- Laat **illegale drugs** alleen als gezondheidsthema aan bod komen wanneer het **aanwezig is in de leefwereld van leerlingen**. Als er zich bijvoorbeeld incidenten voordoen met betrekking tot illegale drugs of op basis van vragen van leerlingen.

OMGEVINGSINTERVENTIES

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

AFSPRAKEN EN REGELS

- **Stel schriftelijke regels** op over bezit, gebruik, dealen, delen en onder invloed zijn van alcohol en illegale drugs en **communiceer** die naar de leerlingen en leerkrachten.
- Voorzie **procedures** die gevolgd moeten worden **wanneer een student de regels of afspraken** rond bezit, gebruik, dealen of delen met betrekking tot alcohol en illegale drugs **overtreedt**.

ZORG EN BEGELEIDING

- Vervul als school een **signaaldetectiefunctie** door leerlingen die een probleem hebben met alcohol of illegale drugs door te verwijzen naar begeleiding (bv. CLB-medewerkers, CGG, psycholoog ...).



ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

- De gids voor een Drugbeleid op School (DOS) biedt handvaten om een alcohol- en drugbeleid op maat van jouw school op te stellen.
- 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. De leerlijn legt bovendien de link met de eindtermen, en geeft inspiratie voor hoe je die kan bereiken.
- Hoe ziet het wettelijk kader eruit voor het omgaan met alcohol en andere drugs op school? Deze juridische handvaten voor de school helpen je op weg.
- Ook als school doe je er goed aan om een alcohol- en drugbeleid op te stellen: een geheel van afspraken, regels, hulp en preventieve maatregelen over alcohol en illegale drugs. De website QADO ondersteunt organisaties bij het opstellen van zo'n beleid.
- Ontdek het educatief lesmateriaal:
 - Nognito is een verzamelbundel van 6 interactieve en speelse gespreksmethodieken voor de 1e graad. Die gesprekken maken het thema alcohol bespreekbaar in de klas, en stimuleren leerlingen om erover na te denken.
 - Samen op Stap is lesmateriaal voor het 6de middelbaar over alcohol en uitgaan in het kader van de 100 dagen.
 - Met CRUSH ga je met 15-18-jarigen aan de slag rond het thema relaties, alcohol en cannabis.
 - Maat in de Shit is een lespakket voor 15-18-jarigen over omgaan met cannabis.
 - Rock Zero is een methodiek waarmee 14-16-jarigen spelenderwijs nadenken over hun eigen alcoholgebruik en dat van hun medeleerlingen.
 - Friends & Fun is een pakket voor 15-18-jarigen die risicovol alcohol of drugs gebruiken, geschikt voor BSO, BuSO, deeltijds onderwijs of jeugdhulpverlening.

ONTDEK BOEIENDE VORMINGEN

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

MIDDELENGEBRUIK OP SCHOOL IN KAART BRENGEN?

Schrijf je school in voor deelname aan de VAD-leerlingenbevraging.

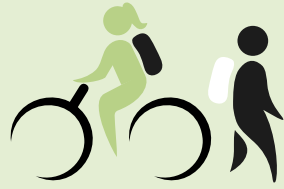


**Een gezonde
omgeving is de
beste vorm van preventie.**

**- 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?

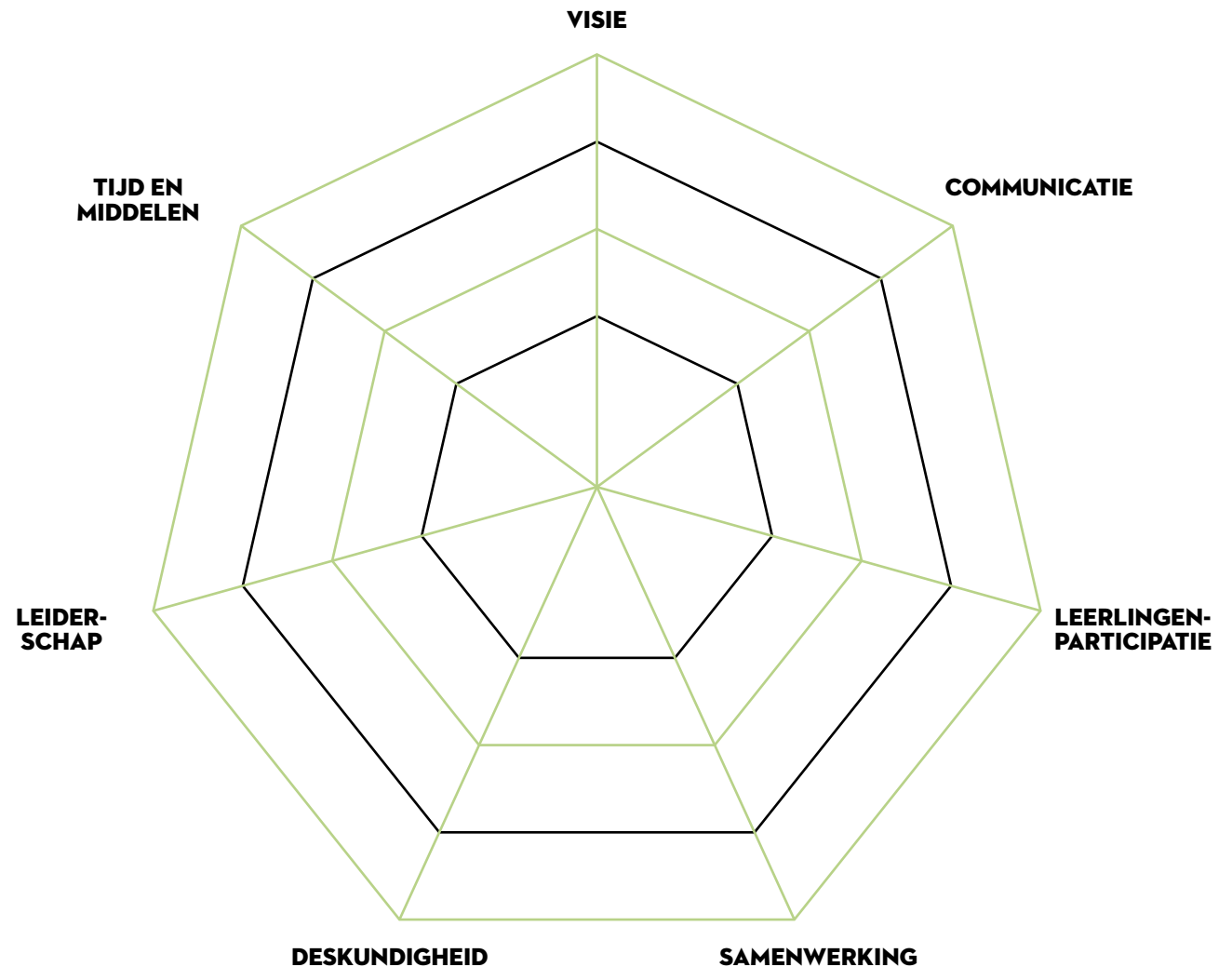
Of het preventieve gezondheidsbeleid van jouw school al dan niet een succes wordt, hangt af van heel wat zaken. Zeven factoren spelen daarbij alvast een cruciale rol.

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