

Onderwijsbrochure 2023-2024

Hoger onderwijs



INHOUD

INLEIDING

VOEDING EN BEWEGING

- [Voedings- en bewegingsdriehoek \(p. 7\)](#)
- [Nudgingmaterialen voeding \(p. 8\)](#)
- [Gezondheidstestjes \(p. 9\)](#)
- [Gezondheidsrally \(p. 10\)](#)
- [De winkeloefening \(p. 11\)](#)
- [Kookworkshop een gezond \(broodjes\)lunch op school \(p. 12\)](#)
- [Voedingsbeleid op school \(p. 13\)](#)
- [Schoolmaaltijdengids & gezonde \(broodjes\)lunch op school \(p. 14\)](#)
- [A.L.L.E.S! principe \(p. 15-16\)](#)

MENTAAL WELBEVINDEN

- [Kwaliteitspel \(p. 17\)](#)
- [Campagne Warme William \(p. 18\)](#)
- [Eigen Wijsheden \(p. 19\)](#)
- [Gespreksstarters \(p. 20\)](#)
- [10-daagse van de geestelijke gezondheid \(p. 21\)](#)
- [Complimentenactie \(p. 22\)](#)
- [Geluksdriehoek \(p. 23\)](#)

SEKSUALITEIT EN RELATIES

- [#WijGrijpenIn \(p. 24\)](#)

INHOUD

TABAK, ALCOHOL, DRUGS EN GAMEN

- [Friends & Fun!](#) (p. 25)
- [Studeren en medicatie gaan niet hand in hand](#) (p. 26)
- [Visual en rookrobot](#) (p. 27-28)
- [Tournée Minérale](#) (p. 29)
- [Student zijn is...](#) (p. 30)
- [Tabak, alcohol en drugs op school](#) (p. 31)
- [Infosessie rookstop](#) (p. 32)
- [Game\(L\)over](#) (p. 33)

HYGIËNE

- [Basisadviezen mondgezondheid](#) (p. 34)

GEZONDHEID EN MILIEU

- [CO2-meter](#) (p. 35)
- [Warme dagen](#) (p. 36)
- [Wees niet gek, doe de tekencheck](#) (p. 37)
- [Schijtluizen – reuzeberenklauw en eikenprocessierups](#) (p. 38)
- [Gezondheidsstraat 13](#) (p. 39)
- [Gezondheidsrally](#) (p. 40)
- [Ventileren](#) (p. 41)

THEMA-OVERSTIJGEND

- [Gezonde school](#) (p. 42)

INLEIDING

Beste docent, directie, medewerker,

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

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

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

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

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

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

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

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

Gezonde groeten,

Logo Waasland, Logo Gezond+ en Logo Dender

Regio Waasland

Telefoon: 03 766 87 78

E-mail: info@logowaasland.be

Regio Gezond+

Telefoon: 09 266 70 10

E-mail: info@gezondplus.be

Regio Dender

Telefoon: 053 60 31 60

E-mail: logo@logodender.be



Oost-Vlaamse Logo's



Edith.leus@gezondplus.be
0473 67 28 26



Kim.coorevits@gezondplus.be
0475 82 76 21



Kjani.verbeke@logowaasland.be
0460 95 80 28



Marthe.gysels@logodender.be
0456 32 97 42

Voedings- en bewegingsdriehoek

Wat?

Voedingsdriehoek:

Gezond eten: wat is dat nu precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding. Wat krijgt de voorkeur? Wat beperk je beter?

Bewegingsdriehoek:

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek je heel helder weer.

Kostprijs?

Je kan heel wat materialen krijgen en ontlenen. Neem contact op met het Logo in jouw regio.

Meer info?

Regio Waasland

- [Voedingsdriehoek](#)
- [Bewegingsdriehoek](#)

Regio Gezond+

- [Voedingsdriehoek](#)
- [Bewegingsdriehoek](#)

Regio Dender

- [Voedingsdriehoek](#)
- [Bewegingsdriehoek](#)



Nudgingmaterialen voeding

Wat?

'Nudges' zijn subtiele duwtjes die ons - via kleine aanpassingen in de omgeving of communicatie - in een bepaalde richting sturen. Hier dus de **gezonde richting**. Deze bewuste aanpassingen in de omgeving helpen mensen om gezondere keuzes te maken. Zonder daarbij andere opties te verbieden, natuurlijk. Met deze materialen zorg je ervoor dat gezonde opties net iets meer opvallen.

Kostprijs?

Materialen kan je [hier](#) bestellen.



Gezondheidstestjes

Wat?

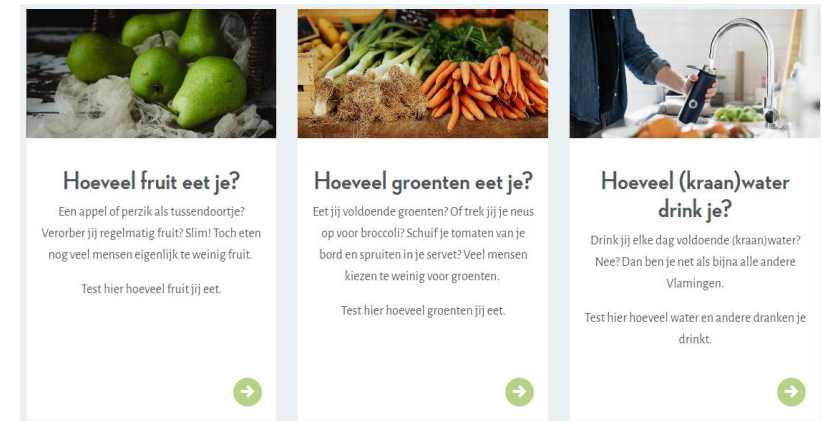
Hoeveel fruit eet je? Hoeveel groenten eet je? Hoeveel water drink je? Hoe gezond is jouw (brood)lunch?

Geen idee en ben je toch benieuwd? **Test hoe jij eet en beweegt** en maak een persoonlijk plan. Elke kleine verbetering is een stap vooruit. De testjes zijn geschikt vanaf 6 jaar.

Kostprijs?

Gratis [hier](#) terug te vinden.

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



Gezondheidsrally

Wat?

De gezondheidsrally is een **quizwandeling** die je al wandelend doorheen de bewegingsdriehoek of voedingsdriehoek gidst. De bewegingsdriehoek en voedingsdriehoek motiveren ons om evenwichtiger te eten, meer te bewegen en minder lang stil te zitten. Je kan de rally apart organiseren, maar hij kan ook deel uitmaken van een **gezondheidsproject** of versterkt worden door een andere actie.

Kostprijs?

Gratis [hier](#) te downloaden.



De winkeloefening

Wat?

Tijdens 2 lesuren leren leerlingen kritisch omgaan met de informatie op de etiketten van voedingsproducten. In een korte theoretische inleiding krijgen ze uitleg over **voedingsetiketten** en worden enkele aandachtspunten over dranken en tussendoortjes toegelicht. Dan volgen praktische oefeningen waarbij de leerlingen etiketten leren lezen en producten vergelijken. De info op een voedingsetiket is zeer complex. Heel wat leerlingen zijn er zich dan ook vaak niet van bewust of een drankje of tussendoortje (on)gezond is. De winkeloefening helpt leerlingen de **gezonde keuze maken** uit het dranken- en tussendoortjesaanbod.

Praktisch?

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

Kostprijs?

170€ + kilometervergoeding



Kookworkshop gezonde (broodjes)lunch

Wat?

Vraag je je af welk beleg een gezonde keuze is? Of wil je eens iets anders dan boterhammen bij de lunch? Deze workshop geeft informatie en inspiratie voor een lekkere en gezonde lunch. Naargelang de groep kan je de workshop meer toespitsen op een gezonde brooddoos, een gezonde lunch voor het hele gezin, snel en gezond, makkelijke meeneemlunch, ...

- Je kan als organisatie of als gezondheidsprofessional zelf aan de slag met het draaiboek vol achtergrondinformatie en recepten. De bijhorende presentatie kan je opvragen op bij het Logo uit jouw regio.
- Toch liever een diëtiste die de info of kookworkshop geeft? Schakel dan een diëtiste in uit de lesgeverspool van het Logo in samenwerking met Gezond Leven. Contacteer daarvoor jouw Logo.

Praktisch?

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

Kostprijs?

170€ + kilometervergoeding



Een voedingsbeleid op school

Wat?

Een gezond aanbod installeren op de hogeschool of universiteit? Ga aan de slag met de **richtlijnen** en geef studenten een duwtje in de gezonde richting door gebruik te maken van onze nudging- en communicatiematerialen.

Kostprijs?

Aanbevelingen rond gezond drankenaanbod, aanbod voor gezonde tussendoortjes, gezonde (broodjes)lunch en gezonde warme maaltijden en nudging- en communicatiematerialen zijn gratis [hier](#) te downloaden.

RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZOND DRANKAANBOD IN DE HOGESCHOOL/UNIVERSITEIT

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde deze richtlijnen om hogescholen en universiteiten te ondersteunen in hun beleid rond een gezond aanbod van voeding en dranken.



Je kan deze richtlijnen o.a. gebruiken bij:

- de aankoop van voedingsmiddelen (drank- en snoepautomaten, dranken en snacks voor vergaderingen ...)
- de afstemming van het aanbod met de cateraar (bv. bij de opmaak van een lastenboek).

De richtlijnen zijn gebaseerd op de **voedingsdriehoek** (Gezond Leven, 2017).

- Dat betekent dat de nadruk ligt op een gevarieerd aanbod van voedingsmiddelen die de gezondheid bevorderen, en op aangepaste portiegroottes.
- Daarnaast houden deze richtlijnen ook rekening met duurzaamheidsaspecten (de ecologische impact van voeding) en voedselveiligheid.

Meer lezen over de [voedingsdriehoek](#)?

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**
www.gezondleven.be



Schoolmaaltijdengids & gezonde (broodjes)lunch op school

Wat?

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

Kostprijs?

Gratis te downloaden via:

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



A.L.L.E.S! principe

Wat?

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

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

Kostprijs?

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

Meer info?

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

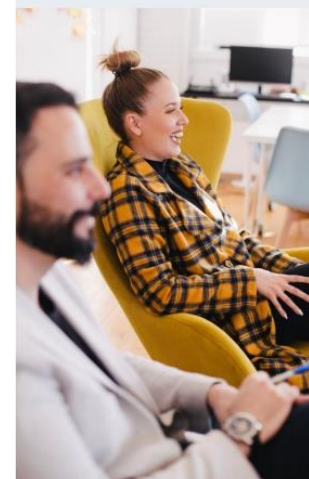
ONDERSTEUNING

Een gezonde leefstijl vind je in

ALLES

Gezonde leefstijl

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



Afwisselend eten

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



Leuk bewegen

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



Lief zijn voor jezelf

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



Emoties hanteren

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



Slapen

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

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

Wat?

Je vindt in de waaier:

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

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

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

Waaier digitaal raadplegen: [klik hier](#)

Meer info?

Regio Waasland

Telefoon: 03 766 87 78

E-mail: info@logowaasland.be



Kwaliteitenspel

Wat?

Het kwaliteitenspel PLUS is een vereenvoudigde versie van het kwaliteitenspel waarbij je kan nagaan hoe goed jij jezelf en je medespelers kent. Hoe zie jij de ander en hoe ziet de ander jou? In het spel zitten kaarten met kwaliteiten, vervormingen en voorwaarden. In totaal kan je met alle kaarten drie verschillende spellen spelen, afhankelijk van het aantal spelers en de tijd die er voorzien is.

Meer info?

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

Kwaliteitenspel *PLUS*



Peter Gerrickens & Marijke Verstege

Campagne Warme William

Wat?

Ga aan de slag met het bekendmakingsmateriaal van Warme William, de blauwe beer die naar je luistert.

Er zijn digitale materialen zoals het vragenspel, luistertips, cartoons... Of bestel andere materialen.

Bestel affiches, flyers of deskbeertjes bij jouw Logo.
Op de website vind je ook een vragenspel en luistertips.

Meer info?

Logo Gezond plus: <https://logogezondplus.be/content/warme-william-campagne>

Logo Waasland: <https://logowaasland.be/content/warme-william-campagne>

Logo Dender vzw: <https://logodender.be/content/warme-william-campagne>



Eigen wijsheden

Wat?

Het 'Eigen wijsheden-spel' bestaat uit 144 kaarten. Daarbij staat op de voorzijde een citaat en op de achterzijde een vraag die gekoppeld is aan dit citaat. De **citaten** zijn onderverdeeld in 6 thema's:

- Relaties
- Leiderschap
- Communicatie
- Zingeving
- Verandering
- Persoonlijke ontwikkeling

Door het beantwoorden van de vragen leren jongeren/ volwassenen zichzelf, maar ook anderen beter kennen. Er wordt een discussie gestart over onderwerpen die anders soms moeilijk te bespreken zijn.

Meer info?

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



Gespreksstarters

Wat?

Gespreksstarters is een doosje met daarin 110 kaartjes. Daarop staat telkens een interessante of uitdagende vraag die gebruikt kan worden om een gesprek tussen twee personen te verrijken. Het is de ideale manier om een conversatie te starten, mensen te ontmoeten of elkaar beter te leren kennen.

Meer info?

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



10-daagse van de geestelijke gezondheid

Wat?

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

Kostprijs?

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



Samen veerKRACHTig

Inspiratiegids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid



Complimentenactie

Wat?

Met de actie 'Geluk zit in een klein complimentje' willen we iedereen aanmoedigen om extra waardering te tonen aan collega's, leerlingen, familie of vrienden.

Meer info?

De uitleen of download voorwaarden kunnen verschillen. Vraag na bij het [Logo van je regio](#).



Geluksdriehoek

Wat?

Praten over hoe je je voelt, is niet simpel. Vooral voor kinderen en jongeren. Zij hebben nog niet de juiste woordenschat om uit te drukken hoe ze zich voelen. Een gesprek kan dus stranden op: “Ça va met jou? Goh, ja, ça va zeker.” De geluksdriehoek, met haar bouwstenen en richtvragen, geeft jou als docent **de nodige tools en woordenschat om mentaal welbevinden bespreekbaar te maken** en leerlingen te sensibiliseren over het stukje ‘geluk’ dat ze zelf kunnen beïnvloeden.

Ontdek [hier](https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/de-geluksdriehoek-op-school) hoe je ermee aan de slag kan in je klas:

<https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/de-geluksdriehoek-op-school>

Meer info?

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



Hoe kan je helpen als je seksueel grensoverschrijdend gedrag ziet?

Wat?

Ben je getuige van ongewenste intimiteiten, seksuele intimidatie of een aanranding? Kijk of je kan helpen. Hoe? Met de 5 A methode van Sensoa: anderen betrekken, afleiden, afzonderen, aanspreken en aanwezig blijven. Als je eerste poging niet werkt, probeer dan een andere manier. Je eigen veiligheid staat voorop: grijp enkel in op een manier die goed voelt en bij de situatie past.

Meer info?

www.allesoverseks.be/hoe-kan-je-helpen-als-je-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag-ziet



Friends & Fun!

(15 jaar tot 18+)

Wat?

Friends & fun! is een educatief pakket dat bestaat uit 5 sessies: introductie, uitgaan en keuzes maken, uitgaan en middelengebruik, middelengebruik en agressie, middelengebruik en verkeer. Het pakket is er voor jongeren van 15 tot 18+ die op een risicovolle manier drinken of drugs gebruiken. Ongewild raken zij zo soms in risicovolle situaties verzeild. Met Friends & fun! laten we jongeren op een actieve manier nadenken en stimuleren we hen om bewuste - gezonde en veilige - keuzes te maken. Het pakket kan je gebruiken in het beroeps- en deeltijds onderwijs, leertijd en deeltijdse vorming, in het jeugdwerk voor jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties en in de jeugdhulpverlening.

Meer info?

www.vad.be/materialen/detail/friends--fun-over-veilig-uitgaan-en-middelengebruik
Het pakket en PowerPointpresentatie zijn hier gratis te downloaden.



Studeren en medicatie gaan niet hand in hand

Wat?

Examenperiodes zijn voor iedereen stresserend. Prestatie- en tijdsdruk kunnen jongeren in deze periode helemaal uitputten. Sommigen nemen hun toevlucht tot stimulerende medicatie. Om beter te studeren, want je blijft langer wakker en fit. Andere studenten slikken slaap- en kalmeermiddelen om de zenuwen de baas te kunnen of beter te slapen. Een enkeling zoekt zelfs een oplossing in de combinatie van die medicijnen.

De folder '*studeren en medicatie gaan niet hand in hand*' geeft meer informatie over de effecten en risico's van medicatie bij het studeren. Inclusief tips om de examens zonder pillen door te komen.

Kostprijs?

Je kan de folder [hier](#) gratis downloaden of bestellen (0,5 euro) bij de VAD

Meer info?

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



Visual display

Wat?

Wist je dat tabaksrook meer dan 4.000 chemische stoffen bevat? En dat er daarvan minstens 60 kankerverwekkend zijn? De display geeft op visuele wijze weer welke chemische stoffen tabaksrook bevat. In sigarettenrook zit bijvoorbeeld butaan. Dat wordt in de display voorgesteld als de vloeistof in een aansteker. Koolstofmonoxide zit ook in uitlaatgassen en wordt in beeld gebracht door een auto. Teer wordt gelinkt aan de bekleding van het wegdek...

Meer info?

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



Rookrobot

Wat?

Door middel van de rookrobot kan heel visueel aangetoond worden wat roken met je longen doet. De praktische test toont aan hoeveel teer er in de longen terechtkomt.

Meer info?

Enkel beschikbaar bij Logo Dender en Logo Waasland.

De uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Neem contact op met het Logo van je regio.



Tournée Minérale

Wat?

In 2017 werd voor de eerste keer de **sensibiliseringscampagne** 'Tournée Minérale' opgestart dat oproept aan alle Belgen om in de maand februari een maand lang geen alcohol te drinken. Met de campagne ligt de focus vooral op de **voordelen van het niet drinken van alcohol**. Daarnaast wordt ook aangegeven dat alcohol drinken heel gewoon geworden is ondanks de vele risico's die eraan verbonden zijn. Als school(team) kunnen jullie je ook inzetten om deel te nemen aan deze campagne. Zo kan je enkele activiteiten organiseren waarop alcoholvrije cocktails worden uitgedeeld, kunnen jullie de studenten aanmoedigen om deel te nemen aan deze actiemaand (uiteraard met de bedoeling om het alcoholgebruik te doen minderen)....

Meer info?

Neem contact op met het Logo van je regio.
Website: meer informatie vind je hier.



Student zijn is...

Wat?

Uit onderzoek is gebleken dat vooral de minderheid - die meer dan tien glazen per week drinkt - het negatieve maatschappijbeeld over studenten en alcohol bepaalt. In de campagne 'Student zijn is meer dan zuipen' tonen studenten wat het studentenleven allemaal te bieden heeft en hoe relatief alcohol daarin is. Op die manier versterken ze de norm dat de meeste studenten verstandig omgaan met alcohol en zorg dragen voor elkaar. Deze campagne wil het draagvlak onder studenten vergroten om kritisch te blijven kijken naar de rol en plaats van alcohol.

Meer info?

Campagnewebsite: www.studentzijnis.be

Affiche, digitale materialen voor beeldschermen en sociale media:

www.vad.be/catalogus/detail/student-zijn-is-meer-dan-zuipen

Het filmpje 'studenten amuseren zich ook zonder alcohol' vind je [hier](#).



Tabak, alcohol en drugs op school

Wat?

Via een vorming voor zowel leerkrachten, leerlingenbegeleiders, CLB, directie... doet men aan deskundigheidsbevordering en dit op maat van de school. Inhoudelijk kunnen volgende thema's worden aangeboden: productinformatie, omgaan met gebruik, grenzen stellen, motiverende gespreksvoering,...

Meer info?

Kostprijs: op maat

Neem contact op met het CGG van je regio.



Infosessie rookstop

Wat?

Wil je binnen je school graag een infosessie laten doorgaan omtrent roken en rookstop? Wil je jongeren informatie meegeven omtrent de nadelen en gevolgen van roken? Een erkend tabakoloog kan je hierbij verder helpen. Er wordt informatie gegeven over roken en rookgedrag, de manieren waarop je kan stoppen met roken...

Het Logo kan je verder helpen bij het zoeken naar een tabakoloog en het aanleveren van materialen (folders, rookstopkaartjes...).

Meer info?

€ 85 per uur + kilometervergoeding voor de spreker.

Neem contact op met het Logo van je regio om een spreker en materialen aan te vragen.



Game(L)over

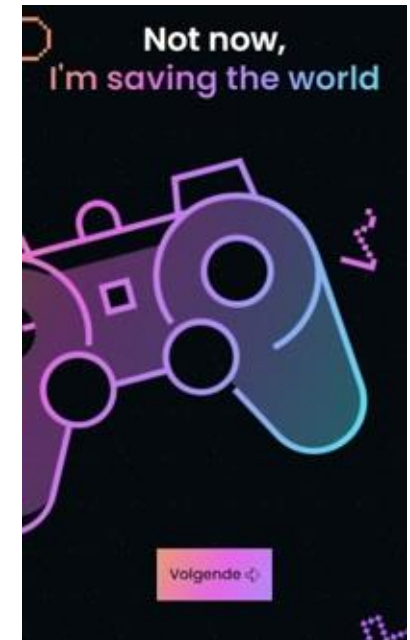
Wat?

Game(L)over is een tool voor online vroeginterventie voor jongeren die riskant tot beginnend problematisch gamen vertonen. De tool helpt jongeren inzicht te krijgen in het eigen gamegedrag. In de ouderzone vinden ouders en opvoeders tips om te leren omgaan met overmatig gamegedrag bij hun kind.

Meer info?

www.mediawijs.be/nl/tools/gamelover

www.gamelover.be



Basisadviezen mondgezondheid

Wat?

Deze folder (omtrent doelgroep jongeren en volwassenen) met tekst en illustraties geeft tips voor een gezonde mond: Welke tandenborstel gebruik je best? Hoeveel fluoride zit er in je tandpasta? Wat is mond vriendelijke voeding? De basisadviezen van Gezonde Mond proberen hierop een antwoord te geven.

Kostprijs?

Gratis te downloaden.

Meer info?

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



CO₂-meter

Wat?

CO₂ (koolstofdioxide) is een ongevaarlijke stof die we uitademen. In ruimtes met groepen mensen kunnen we deze stof gebruiken als indicator voor de ventilatiegraad van de ruimte. De CO₂-meter is een eenvoudig te bedienen toestel dat door middel van waarden en lichtjes informatie geeft over de behoefte aan ventilatie in een ruimte. In het kader van projecten kan de CO₂-meter ontleend worden.

Meer info?

Informeer bij het [Logo van je regio](#) naar de uitleenvoorwaarden.



Warme dagen

Wat?

Door klimaatverandering zijn er steeds vaker periodes met hoge temperaturen. Als school kun je leerlingen en leerkrachten sensibiliseren over de risico's die warme dagen met zich meebrengen. Zo kan hun hulp voor o.a. ouderen en jonge kinderen van onschatbare waarde zijn. Neem ook in het gezondheidsbeleid acties op zoals communicatie, voorzien van drinkwater en schaduw, organiseer activiteiten met hoge intensiteit op de koelere uren van de dag, stel koele ruimtes beschikbaar om te studeren, etc.

Meer info?

www.warmedagen.be

Affiches, afbeeldingen, facebookberichten, artikels en folders zijn [hier](#) te downloaden en ook gratis te [bestellen](#).



Wees niet gek, doe de tekencheck

Wat?

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

Als school en als leerkracht is het zeker belangrijk om hiervoor voldoende aandacht hebben bv. tijdens uitstappen. Geef als school ook voldoende informatie door aan de ouders. Folders, affiches, afbeeldingen en andere educatieve materialen kunnen hierbij van pas komen. Deze zijn [hier](#) te vinden.

Wetenschapje is een podcast over wetenschap voor kinderen vanaf 8 jaar. Er is een [podcast](#) gemaakt rond teken.

Meer info?

www.tekenbeten.be

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

De podcast is gratis te beluisteren via [deze link](#).



Schijtuizen – reuzenberenklauw en eikenprocessierups

Wat?

Informatief programma waarin dieren en planten van bij ons getrotseerd worden. Wat gebeurt er wanneer je gebeten, gestoken of geprikt wordt? Twee afleveringen gaan over de Reuzenberenklauw en de eikenprocessierups. Het programma werd uitgezonden op Ketnet, maar is even goed informatief voor oudere leeftijden.

Meer info?

De filmpjes zijn gratis te bekijken via:

[Schijtuizen - Reeks 1: Aflevering 14 – Reuzenberenklauw](#)

[Schijtuizen - Reeks 1: Aflevering 11 - Eikenprocessierups](#)

Meer achtergrondinfo vind je op:

www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/ongewenste-dieren/eikenprocessierups

www.west-vlaanderen.be/natuur-milieu-en-water/berenklauw-herkennen-en-bestrijden



Gezondheidsstraat 13

Wat?

Het spel laat de spelers nadenken over de gevaren in het binnenmilieu van hun woning. Aan de hand van vragen doorlopen ze alle kamers van het huis. Volgende onderwerpen en vragen komen daarbij aan bod:

- Wat met vocht en schimmel in de woning?
- Hoe ga je best om met asbest?
- Hoe vermijd je CO-vergiftiging?
- Waarom is ventilatie zo belangrijk?

Meer info?

<https://www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezelschapsspel-gezondheidsstraat-13>

Je kan dit spel ontlenen bij het Logo.

De uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Neem contact op met het Logo van je regio.



Gezondheidsrally

Wat?

De gezondheidsrally is een quizwandeling die je laat kennismaken met de eigenschappen van een gezonde publieke ruimte. Aan de hand van sprekende weetjes, rebussen en quizvragen kom je heel wat zaken tegen die voor jou van belang zijn, het creëert bewustwording en stimuleert ook om zelf gezondere keuzes te maken.

Meer info?

Je kan gezondheidsrally gratis downloaden op www.vlaamse-logos.be/content/gezondheidsrally-gezonde-publieke-ruimte



Ventileren

Wat?

In deze luchtige podcast van 30 minuten spreekt Gezondheid en Wetenschap met binnenmilieuperte Marianne Stranger. Hierin wordt onder andere besproken hoe vaak je je ramen moet openzetten om de lucht in je huis gezond te houden. En wist je dat zelfs een kast een uitstoot heeft?

Meer info?

Gratis [hier](#) te downloaden.



Gezonde school

Wat?

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

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

Meer info?

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

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

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

Contacteer het Logo van jouw regio!

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

Regio Waasland

Telefoon: 03 766 87 78

E-mail: info@logowaasland.be

Regio Gezond+

Telefoon: 09 266 70 10

E-mail: info@gezondplus.be

Regio Dender

Telefoon: 053 60 31 60

E-mail: logo@logodender.be

