

Onderwijsbrochure 2023-2024

Secundair onderwijs



INHOUD

VOEDING EN BEWEGING

- Voedings- en bewegingsdriehoek (p. 8)
- Nudgingmaterialen voeding (p. 9)
- Gezondheidstestjes (p. 10)
- Gezond gebeten voor Homies (p. 11)
- Uitleendienst MOEV (p. 12)
- Snack & Chill (p. 13)
- Gezondheidsrally (p. 14)
- SWEEP (p.15)
- De winkeloefening (p. 16)
- Kookworkshop gezonde (broodjes)lunch (p. 17)
- Een voedingsbeleid op school (p. 18)
- Leerlijn voeding (p. 19)
- Schoolmaaltijdgids (p. 20)
- Sport beweegt je school 2.0. (p. 21)
- Inspiratiebundels voeding (p. 21)
- A.L.L.E.S! principe (p.23)
- Groei Gezond (p. 24)

MENTAAL WELBEVINDEN

- Kwaliteitenspel (p. 25)
- Lessenpakket Warme William (p. 26)
- Silver Game (p. 27)
- Happy snacks (p.28)
- Lespakket geluksdriehoek – geluk in de klas (p.29)
- Wel-in-je-vel-spel (p. 30)
- 10-daagse van de geestelijke gezondheid (p. 31)
- Complimentenactie (p. 32)
- Warme Scholen (p. 33)
- NokNok (p. 34)
- Geluksdriehoek (p. 35)
- 4 voor 12 (p. 36)
- Mentaal welbevinden in de klas (p. 37)

INHOUD

TABAK, ALCOHOL, DRUGS EN GAMEN

- [Crush \(p. 38\)](#)
- [Rock Zero \(p. 39\)](#)
- [Laat jouw beeldscherm sporen na? \(p. 40\)](#)
- [Friends & Fun \(p. 41\)](#)
- [You bet! \(p. 42\)](#)
- [Play \(p. 43\)](#)
- [Maat in de shit \(p. 44\)](#)
- [Visual display \(p. 45\)](#)
- [Rookrobot \(p. 46\)](#)
- [Bullshitfree Generation \(p. 47\)](#)
- [Bordspel over roken \(p. 48\)](#)
- [Uitgespaard: kaartspel over de kostprijs van roken \(p. 49\)](#)
- [Zever in pakskes \(p. 50\)](#)
- [Samen op stap: over alcohol en uitgaan \(p. 51\)](#)
- [Unplugged \(p. 52\)](#)
- [Tabak, alcohol en drugs op school \(p. 53\)](#)
- [Ouderavond: als kleine kinderen groot worden \(p. 54\)](#)
- [Infosessie rookstop \(p. 55\)](#)
- [Game \(L\)over \(p. 56\)](#)
- [Leerlijn tabak, alcohol, illegale drugs, gamen en gokken \(p. 57\)](#)
- [Alcohol- en drugbeleid op school \(DOS\) \(p. 58\)](#)
- [VAD-leerlingenbevraging \(p. 59\)](#)
- [Alcohol en drugspreventie op school. Aan de slag! \(p. 60\)](#)

MONDGEZONDHEID

- [Gezonde mond \(p. 61\)](#)
- [Basisadviezen mondgezondheid \(p. 62\)](#)

RELATIES EN SEKSUALITEIT

- [Omgaan met seksueel \(grensoverschrijdend\) gedrag op school \(p. 63\)](#)
- [Mijn wens, mijn grens \(p. 64\)](#)
- [Lesgeven over homoseksualiteit \(p. 65\)](#)
- [Bloosdoos \(p. 66\)](#)
- [Oké, spel over seksueel grensoverschrijdend gedrag \(p. 67\)](#)
- [Tussen de lakens OKAN \(p. 68\)](#)
- [JEF jeugdfilms en lesmappen \(p. 69\)](#)
- [Better safe than soa \(p. 70\)](#)
- [Grenswijs \(p. 71\)](#)
- [Lesgeven over relaties en seksualiteit \(p. 72\)](#)
- [Zanzu.be helpt je praten met anderstaligen \(p. 73\)](#)

INHOUD

GEZONDHEID EN MILIEU

- CO2-meter (p. 74)
- Ventileren (p. 75)
- Een valies vol lucht (p. 76)
- Warme dagen (p. 77)
- Wees niet gek, doe de tekencheck (p. 78)
- Schijtbluizen – reuzeberenklauw en eikenprocessierups (p. 79)
- Gezondheidsrally (p. 80)
- Milieu op school (p. 81)
- Veilig omgaan met kraantjeswater op school (p. 82)

THEMA OVERSCHRIJDEND

- EDUbox rond diverse thema's (p. 83)
- Leerlijnen over gezond Leven (p. 84)
- Gezond opvoeden (p. 85)
- Gezonde school (p. 86)
- Kritisch omgaan met gezondheidsinformatie (p. 87)

INLEIDING

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

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

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

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

Je kan telkens op zoek gaan per thema naar wat je precies zoekt of blader even door de brochure om ideeën op te doen. De volgende **thema's** kan je 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](#).



Gezond gebeten voor Homies

Wat?

Jongeren tussen 12 en 18 jaar willen meer zelf beslissen over wat ze doen en wat ze eten. Jongeren en gezond eten is niet evident. Net nu het lichaam een pak goed uitgebalanceerde energie (lees: gezonde voeding) nodig heeft om zich optimaal te ontwikkelen. Jongeren leren wel over het verband tussen voeding en gezondheid maar zien er vaak nog niet direct het nut van in. De uitdaging om jongeren gezond te leren kiezen is groot, maar zo de moeite waard. Dit boekje toont jongeren hoe **gezond eten** alles in huis heeft om keihard van het leven te genieten. Met veel smaak en op een manier waar ze zich alleen maar beter bij zullen voelen.

Kostprijs?

Het boekje is gratis [hier](#) te downloaden of te bestellen.

Meer info?

Meer informatie vind je [hier](#).









Uitleendienst MOEV

Wat?

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

Meer info?

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

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

Snack & Chill

Wat?

Het project 'Snack & Chill' wil (buiten)gewone secundaire scholen helpen om hun leerlingen **in een gezellig kader gezonde snacks aan te bieden**. Hoe? Met een leuk ingericht winkeltje, een échte 'chill'plek, een flinke portie leerlingenparticipatie en natuurlijk: een kerngezond aanbod aan fruit en groenten. Kers op de taart: scholen kunnen korting krijgen op fruit en groenten en maken kans op een toolkit vol handige materialen! Lijkt dit een leuk project? Als je inschrijft aan het begin van het schooljaar kan je genieten van talrijke voordelen zoals korting, toolkit, startpakket op papier....

Kostprijs?

Het startpakket kan je [hier](#) gratis downloaden. Inschrijven is gratis.



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.



SWEEP

Wat?

Met dit project willen we jongeren tussen 12 en 18 jaar inspireren, activeren en samenbrengen om te bewegen én daarin plezier te vinden.

SWEEP.be is een platform waarop jongeren aan de hand van enkele korte vraagjes kunnen ontdekken wie ze zijn: een Buzzer, Zoomer, Blitzler, Bouncer, Smasher of Swoosher. Daarbovenop krijgen ze een activiteitsaanbod dat volledig aansluit bij hun interesses.

Kostprijs?

SWEEP is een gratis platform.



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?

Woensdag fruitdag, een les over de voedingsdriehoek of een kerngezond ontbijt voor leerlingen en ouders. Allemaal mooie voorbeelden van hoe je je school warm kan maken voor gezonde voeding. Maar: een paar losse acties maken nog geen echt voedingsbeleid. Daarvoor is meer nodig. Onze gezondheidsmatrix helpt je verder.

Werken op jouw school rond voeding? Ga aan de slag met ons aanbod aan materialen.

Praktisch?

Een overzicht van alle bestaande materialen is gratis [hier](#) te downloaden.



Leerlijn voeding

Wat?

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

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

Praktisch?

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



Schoolmaaltijdengids & gezonde (broodjes)lunch op school

Wat?

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

Kostprijs?

Gratis te downloaden via:

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



Sport beweegt je school 2.0.

Wat?

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

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

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



Inspiratiebundels voeding

Wat?

Gezond Leven ontwikkelde enkele pedagogische dossiers omtrent gezondheidsthema's. Elk pakket bevat een dossier, powerpoint en bijlagen. Het dossier wil de belangrijkste vragen van leerkrachten beantwoorden. Het geeft je tips en ideeën om zelf mee aan de slag te gaan. Dit kan overigens binnen verschillende lessen. Er is zowel een dossier over energiedranken, over, reclame, de voedingsdriehoek als suiker.

Kostprijs?

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

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

ONDERSTEUNING



A.L.L.E.S! principe

Wat?

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

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

Kostprijs?

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

Meer info?

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

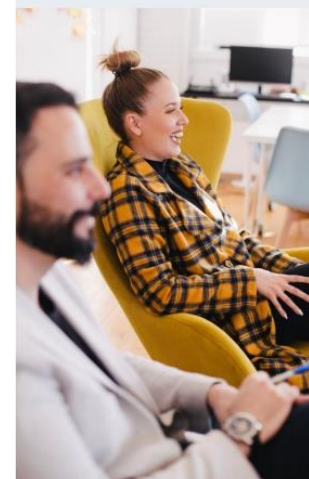
ONDERSTEUNING

Een gezonde leefstijl vind je in

ALLES

Gezonde leefstijl

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



Afwisselend eten

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



Leuk bewegen

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



Lief zijn voor jezelf

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



Emoties hanteren

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



Slapen

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.



Lessenpakket Warme William

Wat?

Ga aan de slag met deze lesmap voor het secundair onderwijs en introduceer Warme William in jouw (klas)groep, de blauwe beer die naar je luistert.

Dit educatief pakket bestaat uit **twee lesschema's** uitgewerkt voor leerlingen van de eerste, tweede of derde graad secundair onderwijs. Ontdek spelenderwijs wie Warme William is en waarvoor hij staat.

Kostprijs?

Het lessenpakket is gratis [hier](#) te downloaden. Of bestel een pakket, affiches, flyers of deskbeertjes bij jouw Logo.

Op de website vind je ook een vragenspel en luistertips.

Meer info?

Website: www.warmewilliam.be



Silver Game – lessenpakket (12 tot 16 jaar)

Wat?

Silver biedt je een exclusieve kijk in het hoofd van andere jongeren.

In deze **game** volgen jongeren 4 verschillende personages tijdens hun bezoek aan het Silver festival.

Doorheen het festival bepaal jij hoe ze zich voelen en reageren.

Bij de game hoort ook een lessenpakket om in de klas mee aan de slag te gaan.

Silver is perfect geschikt om een **speelse manier** lessen waarin geestelijke gezondheid centraal staat, aan te pakken. Het spel **verhoogt het inzicht** van jongeren in de samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag.

Vanaf het najaar 2021 zullen er ook vormingen beschikbaar zijn.
update

Kostprijs?

Hier gratis te spelen.

Hier gratis lesspakket te downloaden.

Er gaan ook enkele online vormingen door voor leerkrachten, leerlingenbegeleiders en andere sleutelfiguren binnen de school.



Happy Snacks

Wat?

Ga actief aan de slag met deze toolkit. Zo werk je bewust en met vaste regelmaat aan mentaal welbevinden. Leerlingen reflecteren over zichzelf en ontdekken hoe ze geluk actief in handen kunnen nemen.

Het pakket bestaat uit 48 kaartjes met kant-en-klare kleine werkvormen gelinkt aan een competentie uit de geluksdriehoek.

Er werd ook een link gelegd met de leerdoelen.

Meer info?

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

Meer informatie over Happy snacks en de routines voor in de klas: Aan de slag | Gezond Leven



Lespakket Geluksdriehoek - geluk in de klas

Wat?

Uit welke bouwstenen bestaat geluk? Kan ik mijn geluksgevoel beïnvloeden? Kan ik verdrietig en tegelijkertijd toch ook gelukkig zijn? Hoe geef ik op een laagdrempelige (en leuke) manier les over het thema? Deze en nog vele andere vragen komen aan bod in het lespakket 'Geluksdriehoek'.

Er zijn 5 leeftijdsgroepen: 5-7j, 8-10j, 11-12j, 13-14j en 15+. Voor iedere leeftijdsgroep bevelen we telkens 2 verschillende lessen aan die geluk via een andere invalshoek benaderen. Voor het lager onderwijs is de ene les is wat taliger en de andere meer beeldend opgevat, terwijl er voor het secundair onderwijs eerder inductief, dan wel deductief te werk wordt gegaan. De leerkracht kiest dus de les die het beste bij zijn/haar klas past. Zo brengen jullie samen de geluksdriehoek tot leven.

Kostprijs?

Download [hier](#) gratis het lespakket.

Meer info?

De uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Vraag na bij het [Logo van je regio](#). Website: meer informatie vind je [hier](#).



Wel-in-je-vel spel (eerste graad)

Wat?

Het wel in je vel-spel is een uitbreiding van de les 'Wel in je vel-spel' uit het lespakket van de geluksdriehoek en is gericht naar jongeren van de eerste graad van het secundair onderwijs. Dit spel gaat over mentaal welbevinden, of kortweg: geluk. De leerlingen ontdekken hoe je kunt inspelen op lastige situaties. Ze leren zo bewust na te denken hoe je geluk in eigen handen kunt nemen.

Kostprijs?

Bestel hier.

Meer info?

De uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Vraag na bij het Logo van je regio.
Website: meer informatie vind je hier.



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.

Meer info?

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



Samen veerKRACHTig

Inspiratiegids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid



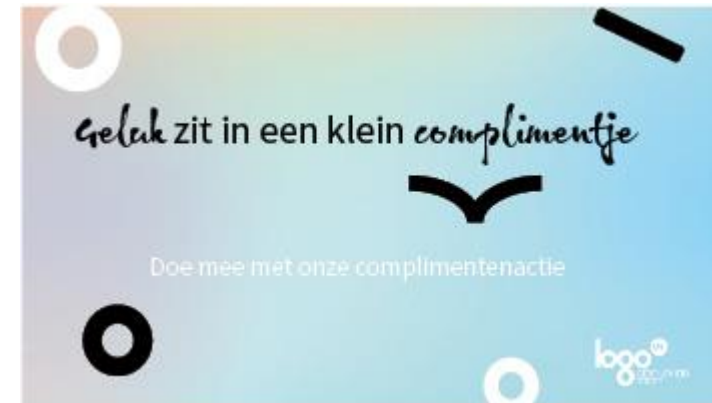
Complimentenactie

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



Warme Scholen

Wat?

Een warme school zet in op veerkracht en welbevinden bij zowel leerlingen als leerkrachten.

Dit door een warme gemeenschap te vormen waarbij er vertrokken wordt van ieders uniciteit en talent. Een warme school breekt met de traditionele structuren.

Warme Scholen bevatten teams van leerkrachten die verantwoordelijk zijn voor leergemeenschappen over de jaren heen, waarbij leerlingen een gepersonaliseerd leertraject krijgen.

Als warme school loop je een eigen traject, maar ga je via een leerplatform ook in interactie met andere scholen.

Kostprijs?

Interesse? Stuur een mailtje naar info@warmescholen.net

Meer info?

www.warmescholen.net

[Exemplarische scholen aan het woord](#)

[Bouwstenen van een warme school](#)

[Zinactiviteiten](#)



NOKNOK (12 tot 16 jaar)

Wat?

Dit zelfeducatie-instrument voor jongeren, in de vorm van een website (www.noknok.be) is opgebouwd rond de geluksdriehoek en staat boordevol informatie, verhalen en opdrachten om aan de slag te gaan met de eigen mentale fitheid. Leerlingen ouder dan 16 jaar en volwassenen kunnen aan de slag met de geluksdriehoek (www.geluksdriehoek.be) waar ook een platform voor beschikbaar is. Als school kan je leerkrachten en leerlingen helpen om zich beter in hun vel te voelen. Ga na hoe je de principes van de geluksdriehoek kan verankeren binnen je school. Ondersteun leerlingen en leerkrachten om zich fit in hun hoofd en goed in hun vel te voelen. Zoek naar manieren om ook als directie aan goede zelfzorg te doen. Maak afspraken met leerkrachten, zorgleerkrachten en schoolnabije diensten voor goede signaalherkenning, opvang en begeleiding van leerlingen en personeel.

Meer info?

De uitleenvoorwaarden 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 leraar, leerlingenbegeleider of zorgcoördinator **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](#) hoe je ermee aan de slag kan in je klas.

Meer info?

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

Website: www.geluksdriehoek.be



4 voor 12

Wat?

Eén op vier mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een psychisch probleem. Daarnaast geeft één op vier mensen aan dat ze zich niet goed in hun vel voelen. Toch is praten over psychische kwetsbaarheid nog steeds een taboe in Vlaanderen. Bijna 60% van wie psychische problemen heeft, praat er niet over en zoekt geen hulp. Het is dan ook belangrijk dat we **alert zijn voor signalen** die aantonen dat het mogelijk niet goed gaat met iemand en dat we hier iets mee doen. Met de campagne willen de organisatoren ook duidelijk maken dat iedereen hier een rol in kan spelen. De campagne vraagt aandacht voor **4 signalen die aantonen dat iemand niet goed in zijn vel zit**. 4 voor 12 werd ontwikkeld door Te Gek!?, het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie en de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid, met de steun van de Vlaamse Overheid. Meer info over deze campagne, getuigenissen, de campagnespot, ... vind je op www.4voor12.be

Meer info?

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



Mentaal welbevinden in de klas

Wat?

Hoe kan je de inzichten uit de geluksdriehoek vertalen naar de klas? Welke rol kan je als leerkracht spelen? 5 tips bieden handvaten om doorheen het jaar aandacht te hebben voor het thema via info, filmpjes, relevante pagina's en materialen.

- Zorg voor jezelf en elkaar
- Ga in dialoog met je klas
- Doe het niet alleen
- Heb aandacht voor de groepsdynamiek
- Toon dat je er bent

Meer info?

Website: [Geluk in de klas](https://www.gezondleven.be/gelukindeklas)



Crush

(15 tot 18 jaar)

Wat?

‘Crush’ leert jongeren op een verantwoordelijke manier omgaan met alcohol en cannabis en daarbij zorg te dragen voor zichzelf en anderen. Het vertrekt vanuit een levensdomein waar elke jongere voeling mee heeft, namelijk vrienden en relaties. Dankzij ‘Crush’ leren jongeren omgaan met moeilijke situaties en kunnen ze grenzen stellen voor alcohol- en cannabisgebruik binnen een relatie. Het pakket bevat methodieken, werkbladen, filmpjes, PowerPointpresentaties, achtergrondinformatie en een leerlingenbundel.

Meer info?

www.vad.be/materialen/detail/crush---werken-met-jongeren-rond-relaties-alcohol-en-cannabis

Gratis [hier](#) te downloaden.



Rock Zero (14 – 16 jaar)

Wat?

Via ROCK ZERO denken jongeren na over hun eigen alcoholgebruik, dat van hun peers en schaven ze daarbij hun kennis en attitudes bij. De boodschap van het spel is 'Alcohol, begin er niet te vroeg mee', wat zeker belangrijk is om aandacht aan te geven in een maatschappij waar alcohol drinken vaak als norm wordt beschouwd. Jongeren dienen bij het spel, dat zich afspeelt op een festivalterrein, aan de hand van kennisvragen en opdrachten rond alcohol zo snel mogelijk met hun band backstage te geraken.

Meer info?

www.vad.be/catalogus/detail/rock-zero

Het pakket is [hier](#) gratis te downloaden.



Laat jouw beeldscherm sporen na?

(10-14 jaar)

Wat?

Naast de voordelen van de smartphone, de televisie en de tablet, is het ook belangrijk stil te staan bij de negatieve gevolgen. De volgende drie tips zorgen er o.a. voor dat jongeren minder sedentair gedrag stellen en meer bewegen.

- Play, maar varieer regelmatig van houding
- Pauzeer actief na elke dertig minuten beeldschermgebruik
- Stop na twee uur beeldschermgebruik in de vrije tijd.

Met dit lespakket kan je als leerkracht direct aan de slag. Door twee uitgewerkte lessen van telkens 2 lesuren (en extra doe-opdrachten) ontdekken de leerlingen hoe ze goed kunnen omgaan met beeldschermen op school (en vervolgens ook thuis): wat is 'beeldschermgebruik' op onze school; hoe zit ik goed aan een computertafel zonder pijn te krijgen; waarom, hoe en hoeveel moet je pauzeren om je beeldschermgebruik te onderbreken... Dit lespakket bevat een handleiding, campagnebeelden, cartoons, posters, een test en werkbladen.

Meer info?

www.ap.be/lesmateriaal/laat-jouw-beeldscherm-sporen-na

De lespakketten zijn hier gratis te downloaden.



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.



You bet! (16 tot 18 jaar)

Wat?

'You bet!' verschaft op een interactieve manier correcte informatie over kansspelen. Met dit pakket wordt informatie gegeven over onder andere de wetgeving inzake kansspelen, maar ook inzicht in de factor 'toeval' en de risico's verbonden aan kansspelen. Dit pakket is in eerste instantie getest en bruikbaar gevonden bij jongeren in het BSO en TSO. Het pakket bestaat uit een digitaal spel en de dvd 'Bluf'.

Meer info?

www.vad.be/materialen/detail/you-bet

Aankoop: € 15, [hier](#) te bestellen.



Play

(12 tot 14 jaar)

Wat?

PLAY vertrekt vanuit de positieve insteek om jongeren inzicht te geven in hun eigen gamegedrag en dat van hun leeftijdsgenoten. Het wil jongeren helpen om op een verantwoorde manier te gamen door hen tegelijkertijd aan het denken zetten over hun vrijetijdsinvulling en over mogelijke alternatieve activiteiten en hobby's. Dit pakket is geschikt voor de eerste graad secundair onderwijs en de jeugdhulpverlening. Het is opgebouwd rond vier thema's: mijn gameprofiel vs. de groep, verantwoord gamen, vrije tijd en de aantrekkingskracht van games.

Meer info?

www.vad.be/catalogus/detail/play---verantwoord-gamen-en-vrijetijdsbesteding

Het pakket kan je hier bestellen (€ 7,50) of gratis downloaden.



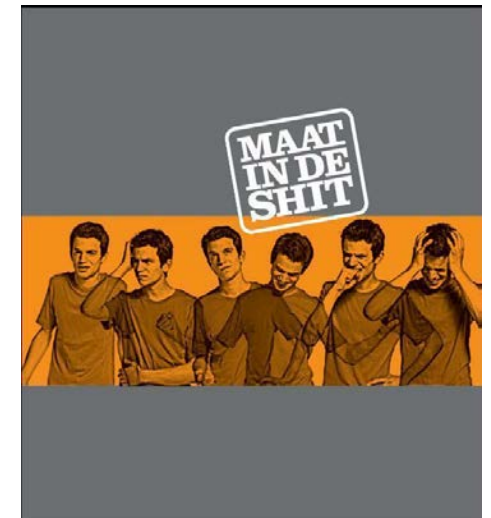
Maat in de shit (tweede graad)

Wat?

Met het lespakket 'Maat in de shit' kunnen leerkrachten uit de tweede graad secundair onderwijs werken rond cannabis met hun leerlingen. De focus van het pakket ligt niet alleen op het thema cannabis, maar voorziet een bredere aanpak rond normen en vaardigheden door ook aandacht te besteden aan vriendschap en relaties. Zo bevat de lerarenhandleiding methodieken rond communicatievaardigheden en beschermende sociale normen.

Meer info?

Gratis [hier](#) te downloaden of te bestellen (€ 10) (brochure en flyer kunnen hier ook besteld worden).
www.vad.be/catalogus/detail/maat-in-de-shit-voor-het-onderwijs



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.



Bullshit Free Generation

Wat?

Dit project wil aanmoedigen om tabakspreventie en stoppen met roken op de agenda te zetten. Niet éénmalig. Niet door één leerkracht. Maar structureel, ingebed in een sterk rookbeleid op school. Alleen zo zal de school een verschil maken en een nieuwe generatie zelfbewuste kritische burgers voortbrengen. Kritische jongeren die hun eigen mening over roken vormen op basis van feiten en voor zichzelf opkomen: een Bullshit Free Generation.

Vanaf schooljaar 2023-2024 zit Bullshit Free Generation in een nieuw jasje! Waar de website vroeger in het teken stond van een wedstrijd, is BFG is nu dé plek waar alle (zorg)leerkrachten en directieleden eenvoudig wel iets relevant vinden om aan de slag te gaan met de preventie van roken en vaperen. Ook dit schooljaar worden scholen die aan de slag gaan met BFG in de bloemetjes gezet. Hou de website in het oog voor meer info!

Meer info?

www.bullshitfree.be

Hier vind je gratis materialen.



Bordspel over roken (12 tot 15 jaar)

Wat?

Een lesuur lang al spelende leren, dat is de opzet van het bordspel over roken. Doe-opdrachten, quizvragen en discussievragen wisselen elkaar af. Welk team haalt als eerste de finish en welk team brandt per ongeluk zijn huis af door een smeulende sigaret? Het spel bevat een hard spelbord, spelhandleiding, opdrachtenkaartjes, 5 pionnen en 2 dobbelstenen. Het spel werd gemaakt in kader van het scholenproject 'Bullshit Free Generation'.

Meer info?

www.bullshitfree.be

Je kan het spel hier gratis downloaden of lenen bij het Logo.

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



Uitgespaard: kaartspel over de kostprijs van roken (12 tot 16 jaar)

Wat?

Wil je je leerlingen bewust maken van de financiële gevolgen van roken? Ga dan aan de slag met dit kwartetspel. Al spelende leren de leerlingen hoeveel geld ze uitsparen door niet te roken. En wat ze daarvoor in ruil kunnen kopen of doen (zoals op reis gaan of een eigen brommer kopen). Het spel bevat 48 kwartetkaarten en een spelhandleiding.

Meer info?

Je kan het spel downloaden vanuit de databank 'Lesmateriaal over roken' op www.bullshitfree.be of lenen bij het Logo. Uitleenvoorwaarden kunnen verschillen. Neem contact op met het Logo van je regio.



Zever in pakskes (16 tot 18 jaar)

Wat?

In het spel 'Zever in Pakskes' maken leerlingen kennis met 20 influencers. Elk van deze personen promoot roken, sommigen zelfs in opdracht van de tabaksindustrie. Dit doen ze door fabels (of bullshit) over roken te verspreiden. De spelers moeten de influencers overtuigen om een betere antistressmethode te promoten. Hoe meer volgers ze verzamelen, hoe populairder hun antistressmethode. En... hoe meer kans dat ze het spel winnen. Het spel bevat profielpagina's van Instagrammers, kanskaarten, speelkaarten, biedkaarten, een inspiratieblad 'hoe omgaan met stress', nabespreekfiches en de handleiding.

Meer info?

www.bullshitfree.be

Je kan het spel hier gratis downloaden of lenen bij het Logo.

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



Samen op stap – over alcohol en uitgaan (derde graad)

Wat?

Ga gedurende twee lesuren aan de slag in de klas met het lesmateriaal ‘Samen op stap’, bedoeld voor jongeren van de derde graad van 16 tot 18+ jaar in het ASO en TSO. ‘Samen op stap’ laat jongeren op een luchtige en laagdrempelige manier nadenken over manieren om verantwoordelijk om te gaan met alcoholgebruik tijdens de 100 dagen of Chrysostomos, en op andere uitgaansactiviteiten. Hoe kunnen ze de mogelijke negatieve gevolgen van alcohol inperken? En hoe kunnen ze zorg dragen voor elkaar tijdens het uitgaan? Het lesmateriaal is perfect voor de 100-dagenperiode, maar gaat inhoudelijk wel over alcohol en uitgaan in het algemeen. Het kan dus ook losstaand van de 100 dagen gebruikt worden.

Meer info?

www.vad.be/materialen/detail/samen-op-stap---over-alcohol-en-uitgaan-in-het-kader-van-de-100-dagen

De lesmap (handleiding, feit-of-fabel-kaartjes,...) kan je [hier](#) gratis downloaden of bestellen (€ 5).



Unplugged

(geschikt voor 1^e graad, ook voor het buitengewoon secundair onderwijs)

Wat?

Via het educatief materiaal Unplugged maak je als leerkracht of begeleider druggebruik bespreekbaar met de jongeren. Door aan de slag te gaan met dit drugpreventieprogramma van De Sleutel breng je kennis bij over drugs bij de leerlingen, maar doe je hen ook nadenken over de keuzes die ze maken en leer je hen de juiste vaardigheden aan. Het pakket kan ook gebruikt worden in het buitengewoon secundair onderwijs mits een hertaling door de leerkracht. Er is ook een kaartspel van Unplugged beschikbaar. De Sleutel organiseert ook trainingen en projectdagen om aan de slag te gaan met het materiaal.

Meer info?

Materialen: [hier](#) te bestellen (uitgeverij Die Keure).

Trainingen: <https://desleutel.be/preventie/het-vormingsaanbod/>



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.

Ouderavond 'Als kleine kinderen groot worden' (Voor ouders van jongeren van 10 tot 15 jaar)

Wat?

Tijdens deze ouderavond ligt de nadruk op opvoedingsondersteuning. We gaan met ouders op zoek naar tips om een preventieve rol op te nemen inzake het tabak-, alcohol en druggebruik van jongeren. Dit gebeurt aan de hand van filmpjes en interactieve methodieken. Dit infomoment is bestemd voor ouders met kinderen tussen 10 en 15 jaar.

Iedereen die een infoavond wil organiseren kan contact opnemen met het CGG. Zij beschikken over de contactgegevens van mensen die opgeleid zijn om dit infomoment te verzorgen. Er zijn twee versies van de vorming beschikbaar: één over tabak, alcohol en drugs en één over gamen. Ze kunnen apart of geïntegreerd worden aangeboden.

Meer info?

Duur: 2u-2u30

Neem contact op met je CGG of check de website van de VAD:

<http://www.vad.be/artikels/detail/als-kleine-kinderen-groot-woorden>



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

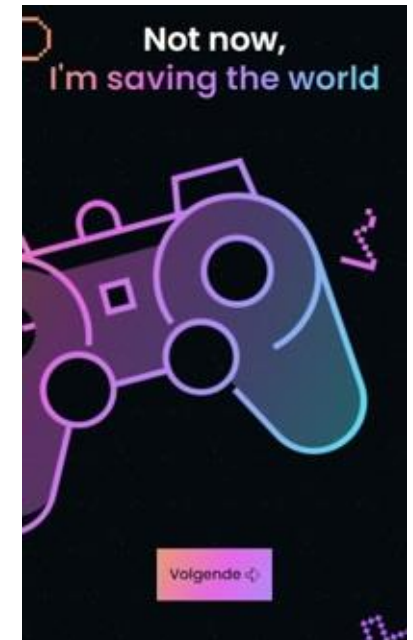
Wat?

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



Leerlijn tabak, alcohol, illegale drugs gokken en gamen

Wat?

De leerlijn is een praktisch instrument die schoolteams wil ondersteunen bij het preventief werken rond alcohol, tabak, gamen, cannabis en andere illegale drugs. De leerlijn geeft je aanbevelingen voor de 1ste kleuterklas tot het 6de middelbaar. Er wordt steeds de link gemaakt met vakoverschrijdende eindtermen en bijhorende lesmaterialen.

Meer info?

www.vad.be

De leerlijn is gratis te downloaden via deze [link](#).



Alcohol- en drugsbeleid op school (DOS)

Wat?

Hoe gaat men op school op de beste manier om met alcohol, illegale drugs, genotsmiddelen, psychoactieve medicatie, gokken en problematisch gamen? Een Drugbeleid op School (DOS) biedt een antwoord op deze vragen. Met een drugbeleid anticipeer je als school op mogelijke problemen rond tabak, alcohol of drugs. Een Drugbeleid Op School is opgebouwd rond de pijlers: regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. De preventiedienst van jouw CGG kan je coachen bij de opmaak van een drugbeleid op school. Je kan met de gids van de VAD (werkvormen, tips, achtergrondinformatie en goede praktijkvoorbeelden) ook zelfstandig aan de slag.

Meer info?

www.vad.be/catalogus/detail/drugbeleid-op-school-dos

Gratis gids van VAD [hier](#) te downloaden.

Kostprijs coaching: op aanvraag bij het CGG in je regio.



VAD-leerlingenbevraging

Wat?

De leerlingenbevraging onderzoekt op schoolniveau en op Vlaams niveau het middelengebruik (tabak, alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen) binnen de leefwereld van jongeren. De vragenlijst gaat in op de frequentie en hoeveelheid van het eigen gebruik, motivaties, de attitude van vrienden, het gebruik van vrienden en de beschikbaarheid van middelen, maar ook over hun ervaringen met het beleid op school. Bij het ontwikkelen of bijsturen van een alcohol- en drugbeleid op school is het een absolute meerwaarde om de huidige situatie op school in kaart te brengen. Met een deelname aan de VAD-leerlingenbevraging leer je de leefwereld van je leerlingen kennen en hoe jouw beleid en leerplannen hierop af te stemmen. Zo kan je gerichte acties ondernemen en heb je een communicatietool in handen om de dialoog over het thema te bevorderen.

Meer info?

www.vad.be/onderzoek/vad-leerlingenbevraging

Gratis inschrijven voor de leerlingenbevraging kan [hier](#).



VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

Alcohol en drugspreventie op school. Aan de slag!

Wat?

Alcohol, cannabis, psychoactieve medicatie, gokken en gamen zijn niet weg te denken uit de leefwereld van jongeren. In deze folder vind je een overzicht van materialen die VAD voor het secundair onderwijs ontwikkelde.

Meer info?

www.vad.be/catalogus/detail/alcohol--en-drugpreventie-op-school-aan-de-slag-gratis



Gezonde mond

Wat?

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

Leerlingen van het secundair onderwijs worden gesensibiliseerd aan de hand van PowerPoint presentaties. Extra aandacht wordt hier gegeven aan **tanderosie** (gebruik van energiedranken), **roken en piercings**.

Kostprijs?

Gratis [hier](#) te downloaden.

Meer info?

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



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 mondvriendelijke voeding? De basisadviezen van Gezonde Mond proberen hierop een antwoord te geven.

Meer info?

Vraag na bij het Logo van je regio.



Omgaan met seksueel grensoverschrijdend gedrag op school

Wat?

Deze online publicatie past het Sensoa Vlaggensysteem toe op een schoolcontext. Die methodiek helpt seksueel (grensoverschrijdend) gedrag in te schatten en er gepast op te reageren. In het eerste deel vind je een aantal topics waarmee scholen in de praktijk te maken krijgen, zoals: Samenwerken met ouders, omgaan met diversiteit, aanrakingen en lichamelijkeheid, nieuwe media (sexting of naaktfoto's verspreiden), omkleden en uitkleden op school en toiletbezoek. Het bevat eveneens informatie rond het beleid. Deel 2 bevat concrete situaties die volgens de werkwijze van het Vlaggensysteem besproken worden.

Meer info?

Gratis [hier](#) te downloaden.

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



Mijn wens, mijn grens

Wat?

Met deze lespakketten werk je rond wensen en grenzen.

Jongeren leren:

- Dat ze zelf mogen beslissen wie er hun lichaam aanraakt
- Welke signalen erop wijzen dat iemand een aanraking leuk of niet leuk vindt
- Hoe ze kunnen reageren op ongewenste aanrakingen
- Nee zeggen wanneer ze zich niet goed voelen bij situaties, ook binnen een relatie
- Belangrijke organisaties kennen waarbij ze terecht kunnen voor informatie of hulp
- Praten over individuele verschillen rond hoe ze situaties beleven
- ...

Er zijn voor het secundair onderwijs aparte lessenspakketten voor 12-14 jaar, 14-16 jaar en 16-18 jaar. Er is ook een aparte pagina met meer informatie over lesgeven over grenzen en weerbaarheid.

Meer info?

Gratis te downloaden: www.sensoa.be/materiaal/mijn-wens-mijn-grens-lespakket



Lesgeven over homoseksualiteit

Wat?

Iedereen heeft een seksuele voorkeur of 'oriëntatie'. Voor sommige mensen is die duidelijk. Andere mensen twijfelen meer, of herkennen zich niet in de klassieke hokjes. Door les te geven over seksuele oriëntatie help je kinderen en jongeren om bij hun eigen gevoelens stil te staan. En leer je hen respect te tonen voor ieders seksuele voorkeur.

Op deze website krijg je meer informatie over de seksuele ontwikkeling, lestips rond seksuele oriëntatie, leerdoelen en leerlijn en werkvormen en materialen. Op 17 mei is het trouwens Internationale Dag Tegen Hombifobie en Transfobie (IDAHOT). Deze dag kan je aangrijpen om lessen in te plannen over seksuele oriëntatie.

Meer info?

www.sensoa.be/lesgeven-over-homoseksualiteit

Gratis materiaal.

The logo for SENS OA, where 'SENS' is in dark purple and 'OA' is in a bright pink color.

Bloosdoos

Wat?

Hoe praat je met jongeren over verliefd zijn? Over relaties, intimiteit, seksualiteit, vriendschap? Met de vragen en stellingen in het educatieve spel 'Bloosdoos'! Jongeren leren hiermee hun mening en gevoelens verwoorden over zaken die met relaties en seksualiteit te maken hebben. De troef? Je past het spel gemakkelijk aan naargelang jouw situatie, context, thema of groep(sgrootte). Je kan kiezen of je meespeelt of de jongeren zelf laat spelen. Duur van het spel: 1 uur.

Meer info?

www.pimento.be/bloosdoos/

Kostprijs: € 20, te koop bij De Banier, ook online te bestellen.



Oké, spel over seksueel grensoverschrijdend gedrag (12 tot 18 jaar)

Wat?

Met het interactieve Oké?!-spel bespreek je het thema seksueel grensoverschrijdend gedrag met jongeren aan de hand van diverse situaties, stellingen, doe-opdrachten en weetjes. Je brengt een uitwisseling tussen jongeren op gang en geeft hen een houvast. Aan de hand van zes criteria van het Sensoa Vlaggensysteem leren de deelnemers seksuele situaties objectief en neutraal in te schatten en gepast te reageren.

Meer info?

www.pimento.be/oke-spel-over-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag/

Kostprijs: € 35, te koop bij De Banier, ook online te bestellen.



Tussen de lakens OKAN (12-18 jaar)

Wat?

Dit lespakket werd speciaal ontwikkeld voor onthaalklassen voor anderstalige nieuwkomers. Tussen de lakens OKAN bevat 25 werkvormen, verdeeld over 5 thema's: lichaam, zwangerschap en anticonceptie, soa's, liefde en relaties en wensen en grenzen. Het lespakket zit boordevol visueel materiaal dat specifiek voor de doelgroep werd gemaakt.

Meer info?

www.sensoa.be/materiaal/tussen-de-lakens-okan-lespakket

Kostprijs: € 95, [hier](#) te bestellen of te ontlenen bij een [regionale ontleenpartner](#).



JEF jeugdfilms-lesmappen (van 6-18 jaar)

Wat?

JEF biedt jeugdfilms en bijhorende lesmappen aan rond relaties, seksualiteit en meer voor het lager en secundair onderwijs. Leerkrachten bespreken in de klas bepaalde thema's op basis van de film. Een overzicht van de thema's met de bijhorende films vind je [hier](#).

Meer info?

www.jeugdfilm.be/met-de-klas

De lesmappen zijn gratis [hier](#) te downloaden.

De films kunnen [hier](#) aangevraagd worden bij JEF.

J.E.F

Better safe than soa (van 14-18 jaar)

Wat?

Better safe than soa is een educatief spel over veilig vrijen en soa's. Spelers kruipen in de huid van een personage met een profiel op de sociale media site Vinstagram. Bij de start van het spel zijn er 3 personages met een soa. De spelers zijn hier zelf niet van op de hoogte. Centraal staan keuzes over veilig vrijen en communiceren met hun partner, alsook kennis over soa's. Je kan het spel zelf begeleiden of een spelbegeleider aanvragen via begeleiding@aanstokerij.be

Meer info?

www.sensoa.be/materiaal/better-safe-soa

Kostprijs: € 35, [hier](#) te bestellen via de website.



Grenswijs

Wat?

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

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

Meer info?

www.grenswijs.be

GRENSW/JS



Lesgeven over relaties en seksualiteit

Wat?

Tijdens de Week van de Lentekriebels (jaarlijks terugkerend in maart) geven leraren in heel Vlaanderen les over relaties en seksualiteit. Sensoa helpt leerkrachten graag op weg met hun nieuwe, gratis downloadbare werkvormen, een heleboel lestips, webinars en extra informatie over het thema.

Meer info?

www.sensoa.be/lesgeven-over-relaties-en-seksualiteit

Gratis [hier](#) te downloaden.



Zanzu.be helpt je praten met anderstaligen

Wat?

Geef je les aan anderstaligen en wil je praten over seksuele gezondheid? Gebruik zanzu.be en overwin taalbarrières! De website beschikt over een vertaalfunctie in 14 talen. Zet bijvoorbeeld pagina's in 2 talen naast elkaar. Zo kan jij in het Nederlands lezen, terwijl de leerling in de eigen taal meeleest. Je kan de info ook laten voorlezen in de taal van de leerling. Heb je graag wat extra uitleg? Lees de pagina voor professionals of bekijk de video met gebruikstips. In Nederlands, Frans en Engels.

Meer info?

www.zanzu.be



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.



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.



Een valies vol lucht

(buitengewoon secundair onderwijs, 3^e graad)

Wat?

Personen met een beperking lopen verhoogd risico op luchtwegaandoeningen. 'Een valies vol lucht' is een interactief spel dat sensibiliseert en preventief inzet op gezonde luchtwegen. Het spel bundelt gezondheidsinformatie in een luchtige spel formule, boordevol tips, weetjes en praktische richtlijnen. Zo kom je meer te weten over huisstofmijt, chemische stoffen, de gevaren van roken, de nadelen van (vast) tapijt, het verzorgen van huisdieren...

Een valies vol lucht bevat drie spelmodules:

- SPEURNEUZEN neemt de deelnemers met een matige verstandelijke beperking mee op ontdekking in het huis van de familie luchtjes. De deelnemers gaan op zoek naar de oorzaken van ongezonde lucht in huis en krijgen tips mee.
- LUCHTMACHT is een competitief spel voor mensen met een licht verstandelijk beperking. Twee teams nemen het tegen elkaar op en ontdekken hoe je de luchtvervuilers in huis kan vermijden.
- Olé-O2 is een doe-spel voor deelnemers met een licht of matige verstandelijke beperking die graag meer willen weten over gezond ademen.

Meer info?

www.ditovzw.be/actie/uitleenmateriaal/spel-een-valies-vol-lucht/
Spelkoffer gratis uit te lenen mits waarborg van € 150 (spelbegeleiding mogelijk)



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



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



Milieu op school

Wat?

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

Meer info?

www.mosvlaanderen.be



Veilig omgaan met kraantjeswater op school

Wat?

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

Meer info?

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

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



Edubox rond diverse thema's

Wat?

VRT NWS en het Vlaams Parlement sloegen in aanloop naar de verkiezingen van mei 2019 de handen in elkaar om leerlingen te informeren over **politiek en democratie** met de EDUbox Democratie. Daarnaast zijn ook modules terug te vinden rond **nepnieuws, data in de pers, artificiële intelligentie, financiële educatie: geld en ik, geld in de wereld, sociale media, mobiliteit, cultuur en wij-zij-denken**. Recent werd ook een EDUbox toegevoegd rond **'Pandemie: Een uitdaging voor mens en wetenschap'**. In een kant-en-klaar lespakket met tekst, audiovisueel materiaal en een simulator stellen wetenschappers op een heldere, interactieve en laagdrempelige manier hun kennis over pandemieën beschikbaar. Als leerkracht in het secundair onderwijs krijg je zo een mix van didactische tools aangereikt om een onderwerp te bespreken dat de actualiteit blijft beheersen.

Kostprijs?

Gratis [hier](#) te gebruiken.



Leerlijnen over gezond Leven

Wat?

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

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

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

Kostprijs?

Gratis tool: klik [hier](#).

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

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

Meer info?

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



Gezond Opvoeden (ouders)

Wat?

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

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

Meer info?

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



Gezonde school

Wat?

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

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

Meer info?

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

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

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

Educatief pakket: kritisch omgaan met gezondheidsinformatie

Wat?

Jongeren kritisch leren omgaan met gezondheidsinformatie die ze via de (sociale) media tegenkomen, is cruciaal in tijden van overvloed aan (des)informatie. Uit onderzoek blijkt dat de Vlaamse scholieren hier nog sterk in kunnen groeien. De grootste moeilijkheden die ze ondervinden zijn: het vinden van online gezondheidsinformatie, het beoordelen van de betrouwbaarheid ervan en het toepassen van die gezondheidsinformatie in hun dagelijks leven. Daarom werkten Gezondheid en Wetenschap en Mediawijs het lespakket 'Gezond Geweten' uit. Met dit lespakket kan je in de klas aan de slag gaan om die kritische blik ten opzichte van gezondheidsinformatie aan te scherpen

Kostprijs?.

Gratis [hier](#) te downloaden.



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

