

# Onderwijsbrochure 2024-2025

Lager onderwijs



# INHOUD

## INLEIDING

## VOEDING EN BEWEGING

- De Proefkampioen (p. 7)
- Pim Pompoenkwartet (p. 8)
- Waterpas (p. 9)
- Het Land van Calcimus (p. 10)
- Lekker Gezond! (p. 11)
- Lekkerbekjes spel (p. 12)
- Gezondheidstestjes (p. 13)
- Dip? Dobbel. Doe! (p. 14)
- Speelplaatskoffers (p. 15)
- Fair Play (p. 16)
- Voedings- en bewegingsdriehoek (p. 17)
- Gezond gebeten voor Yummies (p. 18)
- Uitleendienst MOEV (p. 19)
- Lucky Luuk (p. 20)
- Sportkompas (p. 21)
- Multimove (p. 22)
- Oog voor Lekkers (p. 23)
- Gezondheidsrally (p. 24)
- Sportsnack (p. 25)
- Meester op de fiets (p. 26)
- Gezond opvoeden: over eten bij kinderen (p. 27)
- A.L.L.E.S! principe (p. 28)
- Groei Gezond (p. 29)
- Een voedingsbeleid op school (p. 30)
- Leerlijn voeding (p. 31)
- Schoolmaaltijdengids & gezonde (broodjes)lunch op school (p. 32)
- Sport beweegt je school 2.0 (p. 33)

## MENTAAL WELBEVINDEN

- Lessenpakket Warme William (p. 34)
- Happy Snacks (p. 35)
- Lespakket Geluksdriehoek - geluk in de klas (p. 36)
- Expeditie Geluk (p. 37)
- 10-daagse van de geestelijke gezondheid (p. 38)
- Complimentenactie (p. 39)
- Warme scholen (p. 40)
- Mentaal welbevinden in de klas (p. 41)

# INHOUD

## TABAK, ALCOHOL, DRUGS EN GAMEN

- Generatie Rookvrij (p. 42)
- Vlucht naar Avatar (p. 43)
- Laat jouw beeldscherm sporen na? (p. 44)
- Nognito (p. 45)
- TOPspel (p. 46)
- Ouderavond 'Als kleine kinderen groot worden' (p. 47)
- Leerlijn Tabak, alcohol, illegale drugs, gokken en gamen (p. 48)
- GRIP (p. 49)

## MONDGEZONDHEID

- Gezonde Mond koffer (p. 50)
- Gezonde mond (p. 51)
- Basisadviezen mondgezondheid (p. 52)

## RELATIES EN SEKSUALITEIT

- Omgaan met seksueel (grensoverschrijdend) gedrag op school (p. 53)
- Mijn wens, mijn grens (p. 54)
- Lesgeven over homoseksualiteit (p. 55)
- JEF jeugdfilms – lesmappen (p. 56)
- Dokter Bea (p. 57)
- Grenswijs (p. 58)

## GEZONDHEID EN MILIEU

- Warme dagen (p. 59)
- Wees niet gek, doe de tekencheck (p. 60)
- Schijtbluizen - reuzeberenklauw & eikenprocessierups (p. 61)
- Binnenluchtbrigade (p. 62)
- ZonneSlimme Scholen (p. 63)
- Gezond uit eigen grond (p. 64)
- Milieu op school (p. 65)
- Veilig omgaan met kraantjeswater op school (p. 66)
- Luchtkwaliteit (p. 67)
- Schone lucht (p. 68)

## THEMA-OVERSTIJGEND

- Leerlijnen over gezond Leven (p. 69)
- Gezond opvoeden (p. 70)
- Gezonde school (p. 71)

# 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 terugvinden in de gids:

- **Voeding en beweging** (werken rond gezonde voeding, bewegingstussendoortjes, sporten...)
- **Mentaal welbevinden** (versterken van de veerkracht, welbevinden, praten over gevoelens...)
- **Tabak, alcohol, drugs en gamen** (maar ook werken aan sociale vaardigheden en versterken van de weerbaarheid bij jonge kinderen)
- **Mondhygiëne**
- **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)
- **Workshop** (workshop gericht naar leerlingen, ouders...)
- **Vormingen** (vormingen voor leerkrachten, directie, zorgcoördinatoren om zelf aan de slag te gaan rond een specifiek thema)
- **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](mailto:info@logowaasland.be)

**Regio Gezond+**

Telefoon: 09 266 70 10

E-mail: [info@gezondplus.be](mailto:info@gezondplus.be)

**Regio Dender**

Telefoon: 053 60 31 60

E-mail: [logo@logodender.be](mailto:logo@logodender.be)



# Oost-Vlaamse Logo's



[Edith.leus@gezondplus.be](mailto:Edith.leus@gezondplus.be)  
0473 67 28 26



[Kim.coorevits@gezondplus.be](mailto:Kim.coorevits@gezondplus.be)  
0475 82 76 21  
Projectmedewerker Gezonde School Gent



[Kjani.verbeke@logowaasland.be](mailto:Kjani.verbeke@logowaasland.be)  
0460 95 80 28



[Marthe.gysels@logodender.be](mailto:Marthe.gysels@logodender.be)  
0456 32 97 42

# De Proefkampioen

(van 3 tot 8 jaar)

## Wat?

Met de Proefkampioen-koffer wordt een reis gemaakt doorheen de wereld van de zintuigen. Kinderen voelen, proeven, ruiken, horen en kijken. Al spelend en experimenterend maken ze kennis met de vier basissmaken: zuur, zout, zoet en bitter. De koffer bestaat uit proefmateriaal, een handleiding en een proefpas voor elk kind. Met de proefkampioen kunnen aan de hand van de proefpas ook eenvoudig ouders betrokken worden. Met de proefkampioen krijgt gezonde voeding, de voedingsdriehoek, fruit en groenten een plaats in de lessen. Het kan een aanknopingspunt zijn om afspraken te maken over de dranken en tussendoortjes die de kinderen meebrengen naar school.

## Kostprijs?

De proefkoffer kan je gratis reserveren via de website [Oog voor Lekkers](http://OogvoorLekkers.be). De koffer wordt gebracht op school, en ook weer opgehaald. Voor elke leerling is ook een proefpas voorzien.

## Meer info?

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

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



# Pim Pompoenkwartet

(vanaf 5 jaar)

## Wat?

Met het Pim Pompoen kwartetspel komen kinderen op een speelse manier in contact met groenten. Samen met Pim Pompoen ontdekken kinderen hoe groenten groeien uit een zaadje en hoe ze die groenten lekker kunnen verwerken. Er worden 9 groenten in beeld gebracht: van zaadje, naar plant, tot groente en gerecht. In de brochure staat bij elke groente een lekker recept dat makkelijk te bereiden is..

## Kostprijs?

Het kwartetspel kan je ontlennen bij Logo Dender en Logo Gezond+.

## Meer info?

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





# Waterpas

## Wat?

Kinderen hebben van nature een voorkeur voor zoete smaken. Ze drinken daardoor nog te vaak frisdrank, fruitsap en gesuikerde melkdranken in plaats van water. De school kan hier alvast iets aan doen door vooral gezonde dranken zoals water en (ongezoete) melk aan te bieden. Deze *waterpas* kan daarbij ondersteunend werken.

Dit materiaal bestaat uit de waterpas, een diploma en een brief voor de ouders.

## Kostprijs?

Gratis te downloaden via:

- Waterpas: klik [hier](#).
- Diploma: klik [hier](#).
- Brief voor ouders: klik [hier](#).



# Het land van CalCIMUS

## Wat?

Koning CalCIMUS neemt de kinderen mee op ontdekking doorheen zijn land en leert hen dat een gezonde voeding met een gezonde portie melk of melkproducten, voldoende groenten en fruit en beweging belangrijk voor hen is.

Het project biedt leerkrachten zeer concreet lesmateriaal om in de klas te werken rond de thema's gezonde voeding en beweging. Het materiaal is bovendien heel geschikt om "Oog voor Lekkers", verder tastbaar en boeiend in de klas uit te werken.

## Kostprijs?

Koffer gratis te ontlenen en lespakket gratis te downloaden: klik [hier](#).

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



# Lekker Gezond!

## Wat?

Lekker Gezond! is een educatief pakket over de voedingsdriehoek voor leerkrachten in de 1e, 2e en 3e graad lager onderwijs. Het zijn kant-en-klare materialen waarmee je in je klas of als school aan de slag kan gaan rond gezonde voeding.

Lekker Gezond! geeft lessuggesties gerangschikt per graad en thema. Zo leren de kinderen bij over de voedingsdriehoek, de verschillende eetmomenten, boodschappen doen en reclame. Deze lessuggesties zijn een concretetoepassing van de leerlijn voeding voor het lager onderwijs.

Het lessenpakket is digitaal uitgewerkt zodat jij en je leerlingen het gemakkelijk kunnen gebruiken op een digitaal schoolbord, computer of tablet. Liever op papier? Dan kan je ook werkblaadjes downloaden en afprinten.

## Kostprijs?

Het lessenpakket en alle bijhorende materialen zijn gratis te downloaden via [www.oogvoorlekkers.be/lekkergezond](http://www.oogvoorlekkers.be/lekkergezond)

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



# Lekkerbekjes spel

## Wat?

'Lekkerbekjes' maakt van proeven en bewegen een spel. Letterlijk. Want dit gezelschapsspel valt bij iedereen in de smaak. En het brengt klein en groot in beweging. Samen proeven, beleven, het goede voorbeeld geven en positief belonen zijn de basiselementen van het spel.

Lekkerbekjes is een belevingsgericht spel dat je als gezin kan spelen, maar het valt ook perfect te gebruiken in de klas of opvang. Met de 6 Lekkerbekjes breng je op een originele manier gezonde voeding én een gezonde levensstijl aan bod tijdens de les, pauze of voor- of naschoolse opvang.

## Kostprijs?

Te ontlenen bij het Logo uit jouw regio (voorwaarden kunnen verschillen per regio)  
Of te koop bij Colruyt en Dreamland.



# Gezondheidstestjes

## Wat?

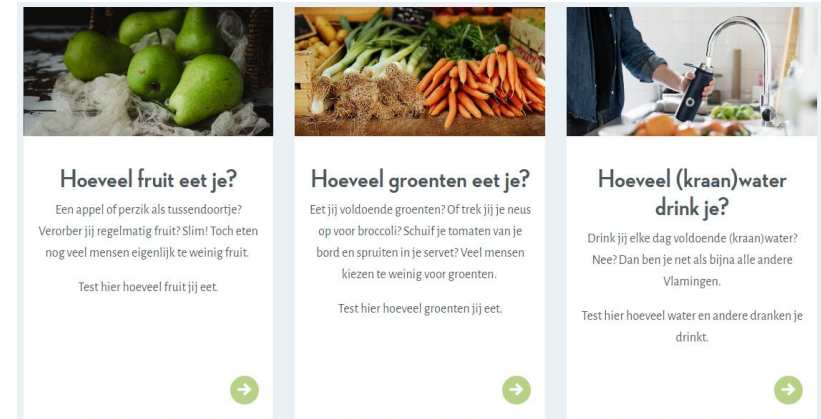
*Hoeveel fruit eet je? Hoeveel groenten eet je? Hoeveel water drink je? Hoe gezond is jouw (brood)lunch?*

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](#).



# Dip? Dobbel. Doe!

## Wat?

Bewegingstussendoortjes zijn veilige, leuke en eenvoudige oefeningen die de leraar in het dagelijkse schoolleven kan gebruiken als lesonderbreking of als overgang naar een nieuw lesonderwerp. 'Dip? Dobbel. Doe!' Laat leerlingen meer bewegen en vooral... minder zitten op school! Dat is goed voor zowel de gezondheid als de concentratie in de les. Het pakket 'Dip? Dobbel. Doe!' bestaat uit vier sets met beweegkaartjes, een set met gezondheidskaartjes en een dobbelsteen met zes verschillende kleuren.

## Kostprijs?

De handleiding en materialen zijn gratis [hier](#) te downloaden.

Leerkrachten die graag een opleiding willen volgen over bewegingstussendoortjes kunnen dit bij [MOEV](#) aanvragen.

Een halve dag vorming kost € 50.



# Speelplaatskoffers

## Wat?

Stichting Vlaamse Schoolsport ontwikkelde 6 koffers voor speelplaatswerking, telkens met een ander thema zoals Te Gek of Circus. Bij deze speelplaatskoffers horen speelwijzers die je apart kan aankopen per themakoffer en een verzamelmap. Koffers kan je ontleneren via de website van MOEV.

## Kostprijs?

Klik [hier](#).

## Meer info?

E-mail: [info@ovl.moev.be](mailto:info@ovl.moev.be)

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



# Fair Play

## Wat?

Fair Play is een vaste waarde in een sportief schoolbeleid en vormt een onderdeel van het schoolbeleidsplan. MOEV besteedt met 'Sport beweegt je school' heel wat aandacht aan Fair Play en welbevinden. Binnen het cluster 'Focus: Fair & fun' staan deze twee topics centraal. Via sport en spel willen MOEV en Sport Vlaanderen de sfeer in elke klas én op elke school positief ondersteunen zodat de kinderen zich op motorisch en sociaal emotioneel vlak optimaal kunnen ontwikkelen. MOEV ontwikkelde voor basisscholen een handig fairplay-basispakket met 6 fairplaytossen, 6 kapiteinsbanden en 5 affiches.

## Kostprijs?

€ 16 + verzendkosten voor een fairplaybasispakket.

## Meer info?

E-mail: [info@ovl.moev.be](mailto:info@ovl.moev.be)

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





# 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](#)



# Gezond gebeten voor Yummies

(van 6-12 jaar)

## Wat?

Kinderen tussen 6 en 12 jaar zijn echte speelvogels. Het is hun manier om de wereld volop te leren kennen, ook die op hun bord. Ideaal dus om hen spelenderwijs onder te dompelen in het fantastisch rijke en lekkere universum van gezond eten. Handvaten bieden om kinderen tussen 6 en 12 jaar op een speelse manier gezond te leren eten, dat is de opzet van het boekje gezond gebeten voor Yummies.

Er werd ook een smulvriendenboekje ontwikkeld dat kan worden doorgegeven aan vriendjes om recepten en tips met elkaar te delen.

## Meer info

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)

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

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












## 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](http://www.moev.be/materialen/filters:oost-vlaanderen)

<p><b>KOPEN</b></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><b>KOPEN</b></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><b>HUREN/LELEN</b></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><b>HUREN/LELEN</b></p>  <p>Hockeyset basisonderwijs</p> <p>Laat je leerlingen in het basisonderwijs kennismaken met de hockeysport.</p>	<p><b>HUREN/LELEN</b></p>  <p>Badminton</p> <p>Badmintonmateriaal om tornooitjes te organiseren.</p>	<p><b>HUREN/LELEN</b></p>  <p>Schermen op school uitleenpakket</p> <p>Ontdek dit tactisch spel met uitdagende spelvormen voor basisonderwijs.</p>

# Lucky Luuk

## Wat?

Met het 'Lucky Luuk-lied' wil MOEV ook de kwetsbare kinderen bereiken, kinderen die zich niet goed in hun vel voelen. Dat niet alles altijd even prettig is, maar dat er ook moeilijke momenten zijn, dat is normaal. Het 'Lucky Luuk-lied' wil deze gevoelens bespreekbaar maken. En door te bewegen en te dansen kunnen ze zich weer beter voelen.

Als leerkracht kan je het 'Lucky Luuk-lied' gebruiken als dans- of bewegingstussendoortje in de klas, na of tijdens een les over deze materie. Er is een instructievideo voor het 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> leerjaar en eentje voor het 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> leerjaar.

## Kostprijs?

Gratis [hier](#) te bekijken.

## Meer info?

E-mail: [info@ovl.moev.be](mailto:info@ovl.moev.be)

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



# Sportkompas

## (3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> leerjaar)

### Wat?

SportKompas is een oriëntatietool die kinderen van 8 tot 10 jaar helpt bij het kiezen van de juiste sport. Op basis van wat een kind leuk vindt en aan de hand van beweeg oefeningen kan elk kind leren welke sport het best bij hem of haar past. SportKompas kan georganiseerd worden door gemeenten en basisscholen, voor kinderen van het 3<sup>e</sup> en het 4<sup>e</sup> leerjaar.

SportKompas bestaat uit drie luiken:

- Een interactieve en ludieke webapplicatie waarmee kinderen op speurtocht gaan naar de sporten die ze leuk vinden.
- Een digitale vragenlijst om inzicht te krijgen in de sportparticipatie van een kind en de motivatie om te sporten.
- 12 beweeg oefeningen om te bepalen welke sporten het best bij een kind passen.

### Kostprijs?

€ 10 per kind. Meer informatie en bestellen kan [hier](#).

Gratis als je deelneemt via VIP2024. Meer informatie vind je [hier](#).

### Meer info?

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

# SPORTKOMPAS

# Multimove

## Wat?

Multimove biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus ligt op de ontwikkeling van brede motorische vaardigheden en plezierbeleving

Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de Multimovelessen komen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien.

Wil je als school aan de slag met dit project? Het stappenplan kan je [hier](#) raadplegen.

## Kostprijs?

Indien je een erkenning aanvraagt, ontvang je een gratis startpakket met flyers, affiches, bordje, infobrochure voor ouders, stickervellen, roll-up banner... Een beweegkalender, tips voor ouders, multimove- beweeglied en -dans kan je gratis op de website terug vinden.

Een boekenpakket kan eveneens tegen betaling worden aangekocht.

## Meer info?

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



# Oog voor lekkers

## Wat?

Recent onderzoek toont aan dat er nog werk aan de winkel is. Kinderen eten o.a. te weinig fruit, groenten en zuivelproducten als tussendoortje en ze kiezen te vaak voor snoep en gesuikerde dranken. Zowel scholen als ouders hebben een voorbeeldfunctie bij het aanleren van gezonde voedingsgewoonten. Als school kan je er dus voor kiezen om in te zetten op een fruit- groenten- of melkproject.

## Kostprijs?

Scholen kunnen subsidies vragen voor fruit, groenten en/of melk. De aanvraag gebeurt via het [e-loket](#). Meer informatie over de subsidies, het project, de indienperiode en andere tips kan je [hier](#) vinden.



# 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.

## Meer info

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

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





# Sportsnack

## Wat?

SportSNACK staat voor Sportief Naschools Actieve Kids. Met Sportsnack willen we meer beweging en sport stimuleren in de naschoolse opvanginitiatieven van het basisonderwijs. Sportsnack bouwt verder op de principes van Multimove. Sportsnack wordt georganiseerd in lessenreeksen van één les per week.

Elke school die voor de eerste maal een lessenreeks van minimum 10 lessen Sportsnack organiseert, kan een gratis Sportsnack lesgeversmap aanvragen via de Follo. De Sportsnack-lesgeversmap bundelt een aantal spel- en oefenvormen rond 4 verschillende bewegingsthema's.

## Kostprijs?

Gratis [hier](#) te downloaden.

## Meer info?

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

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



# Meester op de fiets

## Wat?

'Meester op de Fiets' is een fietsvaardigheidsproject voor kinderen in lagere scholen. MOEV, VIAS Institute en Mobiel 21 sloegen de handen in elkaar voor dit uniek samenwerkingsverband. Samen willen we fietsvaardigheid bevorderen.

Met dit project kan de school een 'fietsmeester' of 'fietsjuf' uitnodigen die samen met de leerkracht op school praktische fietseducatie geeft aan de leerlingen. Zo willen we leerlingen de kans geven op een leuke en veilige manier te leren deelnemen aan het verkeer in een beschermde omgeving (speelplaats, verkeerspark ...). De fietsmeester of -juf brengt speciaal ontworpen materialen mee en stelt een fietsparcours op in de school.

Als de fietsmeester of -juf niet beschikbaar is, kan je het materiaal zelf huren en zelf mee aan de slag. Dat kan via de [uitleendienst van MOEV](#).

## Kostprijs?

€ 75. Meer informatie en inschrijven als school kan [hier](#).

## Meer info?

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



# Gezond opvoeden: over eten bij kinderen

## Wat?

In deze infosessie van 2u krijgen ouders antwoorden op vragen zoals: *‘Mijn kind eet geen groenten, wat moet ik doen?’*, *‘Zijn fruitsap en chocolademelk gezond?’*, *‘Moet ik mijn kind verplichten zijn bord leeg te eten?’*, *‘Wat zijn goede afspraken over snoepen?’* De lesgever (diëtiste) legt uit waarom snoep en frietjes er bij kinderen makkelijk ingaan, maar velen hun neus ophalen voor gezonde voeding zoals groenten en vis. We staan stil bij wat gezond eten voor kinderen betekent en wat je als ouder kan doen om hen hierbij te helpen.

## Praktisch?

Neem contact op met het [Logo in jouw regio](#) indien je graag deze infosessie organiseert.

## Kostprijs?

€ 170 + kilometervergoeding



## 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](#)

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 **vettematen**, en met de **voedingstheek** als inspiratie.

**Leuk bewegen**  
Elke stap telt. Regelmatig even rechttaan en beweegactiviteiten doen die je leuk vindt, met **onze tips** en de **bewegingstheek** 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, vertiefd, angstig... Emoties zeggen veel, ga actief aan de slag met onze tips rond **amotierapatie** en de **geluistheek**.

**Slapen**  
Slapen is een bouwsteen van een gezonde leefstijl. Gaan jezelf voldoende slapen. 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](mailto:info@logowaasland.be)



# 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](http://www.gezondeschool.be)). Om dit succesvol in de praktijk om te zetten, biedt de website [www.sportbeweegtjeschool.be](http://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](#).



# Lessenpakket Warme William

## Wat?

Ga aan de slag met deze lesmap voor het lager 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 het vijfde en/of zesde leerjaar. 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](#).

## Meer info?

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

Website: [www.warmewilliam.be](http://www.warmewilliam.be)



# 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.

De Kamishibai-vertelplaten zijn een onderdeel van de les 'nootjes van geluk' uit het lespakket van de Geluksdriehoek voor leerlingen uit de eerste graad van het lager onderwijs.

## Kostprijs?

Download [hier](#) gratis het lespakket.

## Meer info?

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



# Expeditie Geluk

## Wat?

Tijdens Expeditie Geluk ga je samen met je klas op ontdekkingsstocht in een online spelwereld. Die wereld is helemaal ingekleed 'in space'! Jullie missie? Planeet Pa-R-ty bereiken: daar wacht er een DJ-set van Olly Wannabe voor een heus klasfeest. Maar daar moeten jullie natuurlijk wél iets voor doen... In de aftermovie van 2023 kan je zien hoe zo'n Expeditie verloopt ([www.expeditiegeluk.be](http://www.expeditiegeluk.be)).

## Kostprijs?

Leuk nieuws: in tegenstelling tot 2023, kunnen alle klassen in 2024 gratis op Expeditie Geluk!

## Meer info?

[Infomoment Expeditie Geluk 2024 | Gezond Leven](#)

[Interesse in Expeditie Geluk 2024? \(office.com\)](#)



# 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 uitleen of download voorwaarden kunnen verschillen. Vraag na bij het Logo van je regio.

Heb je het **moeilijk?**  
Maak **ruimte** door...



# 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](mailto:info@warmescholen.net)

## Meer info?

[www.warmescholen.net](http://www.warmescholen.net)

[Exemplarische scholen aan het woord](#)

[Bouwstenen van een warme school](#)

[Zinactiviteiten](#)





# 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)



# Generatie Rookvrij

## Wat?

Scholen zijn sinds 2018 volledig rookvrij, 7 dagen op 7. Leerlingen kunnen vanaf nu leren in een volledig rookvrije omgeving. Dat is positief, want zien roken doet roken. Een goede signalisatie is nodig om leerlingen, personeelsleden en bezoekers duidelijk te maken dat jouw school helemaal rookvrij is. Bestel nu een gratis signalisatiepakket van Generatie Rookvrij en laat zien dat jouw school rookvrij is!

Wat zit er in het signalisatiepakket?

- Een signalisatiebord 'Hier leer ik rookvrij'
- Folder Gezonde School ([www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be))
- De digitale afbeelding van de Generatie Rookvrij 'Hier leer ik rookvrij' borden. Deze kan je gebruiken om af te drukken en ergens op te hangen, op je website te zetten, als e-mailhandtekening te gebruiken...

## Meer info?

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

Bestel het signalisatiepakket via het Logo in jouw regio.

The logo for 'Generatie Rookvrij' features the word 'Generatie' in a yellow, cursive font above the word 'Rookvrij' in a teal, cursive font.

# Vlucht naar avatar

## (derde graad)

### Wat?

VAD ontwikkelde ‘Vlucht naar avatar’, een educatief spel rond verantwoord gamen. Het pakket wil de kennis, het inzicht en de vaardigheden van leerlingen versterken, zodat ze op een verantwoordelijke manier leren omgaan met gamen. Hun concrete interesse- en belevingswereld staat hierbij centraal. De lessen vertrekken vanuit de positieve insteek dat gamen heel leerrijk en ontspannend kan zijn, maar geeft ook aandacht aan de kleine groep kinderen bij wie het gamen kan ontsporen. Het pakket bevat 6 uitgewerkte lessen en zet in op activerende werkvormen (bv. hoekenwerk, rollenspelen...). Het bevat de volgende materialen: handleiding, werkboek, digitaal spelbord, PowerPointpresentatie en flyer.

### Meer info?

<https://www.vad.be/materialen/detail/vlucht-naar-avatar---lespakket>

Alle materialen zijn hier gratis te downloaden of je kan ook een fysiek pakket bestellen



# 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 uren (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](http://www.ap.be/lesmateriaal/laat-jouw-beeldscherm-sporen-na)

De lespakketten zijn hier gratis te downloaden.



# Nognito

(derde graad)

## Wat?

Nognito is een verzamelbundel van zes interactieve en speelse gespreksmethodieken over alcohol, voor de derde graad lager en eerste graad secundair onderwijs. Deze gesprekken maken het thema alcohol bespreekbaar in de klas, en stimuleren leerlingen om erover na te denken. Het is een aan de leeftijd aangepaste methodiek, die leerlingen realistische situaties voorschotelt via interactie en spel. Nognito heeft als doel de leerlingen te bevestigen in de overtuiging dat niet drinken op hun leeftijd de gezondste keuze is, en dat ze het eerste gebruik van alcohol best zo lang mogelijk uitstellen.

## Meer info?

[www.vad.be/catalogus/detail/nognito](http://www.vad.be/catalogus/detail/nognito)

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



# TOPspel

## Wat?

TOPspel is een klassikaal preventieprogramma om beginnend grensoverschrijdend gedrag van kinderen terug te dringen en sociale vaardigheden te bevorderen. Het is geen extra lespakket, maar een methodiek die je flexibel integreert in de bestaande lessen. TOPspel gaat uit van de kracht van het positief ondersteunen van leerlingen, positieve groepsdruk, het negeren van negatief gedrag en het belonen van positief gedrag. Het spel is eenvoudig, kort en krachtig, waardoor de instap erg laagdrempelig is. Hoewel TOPspel eenvoudig is qua inhoud, is een degelijke training en coaching van de leerkrachten van cruciaal belang. Het aanbod bestaat uit een training van één volledige dag en 2 individuele coachingsmomenten.

## Meer info?

[www.desleutel.be/workshop/topspel](http://www.desleutel.be/workshop/topspel)

De koffer kan enkel besteld worden als je ook de training + coaching volgt.

De kostprijs van de training + coaching is afhankelijk van het aantal leerkrachten.



# 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>



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

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





# GRIP – Online zelfzorg voor ouders, partners en kinderen van mensen die gebruiken

## Wat?

Deze online tool op de website van De Druglijn is bedoeld voor ouders, partners of kinderen (koop) van mensen met een afhankelijkheidsprobleem. De oefeningen in deze tool helpen om even stil te staan bij de impact van het gebruik op het eigen leven. Er wordt ingegaan op een aantal vragen: Wat doet de situatie met jou? Hoeveel weet jij over drank, drugs, pillen en de problemen die ze veroorzaken? Hoe voel je je? Wat kan jij doen, en wie kan er mee helpen? Deze zelfreflectie verhoogt de veerkracht van de jongere.

## Meer info?

De online tool is [hier](#) terug te vinden. Het gebruik van de tool is gratis.



## Gezonde Mond koffer

### 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.

De Gezonde Mondkoffer is een uitleenbox met didactisch materiaal om kinderen uit de kleuter- en lagere school te laten kennismaken met mondzorg. De koffer bestaat uit: Zakje met silicone gebitsmodellen, reuzemodel tand (met gaatje), poetsmodel volwassen gebit, reuze tandenborstel en zandloper, tandartsinstrumenten. Aanvullend kan je gebruikmaken van het lesmateriaal van 'Cas en Kato' (kleuterklas) en 'Flos en Bros' (1e en 3e graad lager onderwijs).

### Meer info?

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



## Gezonde mond

### Wat?

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

Leerlingen van het lager onderwijs (of buitengewoon lager onderwijs type 1 en 8) worden gesensibiliseerd aan de hand van een uitgebreid lessenpakket met in de hoofdrol de mascottes Flos en Bros. Per graad worden andere inhoudelijke nadrukken gelegd.

Als school (of lokaal bestuur) kan je ook de rondreizende tentoonstelling boeken. Het doel is om kinderen (kleuters en eerste graad lager onderwijs), leerkrachten en (groot)ouders te overtuigen van het belang van gezonde tanden en hen op dit vlak de juiste kennis en vaardigheden bij te brengen.

### Kostprijs?

Gratis [hier](#) te downloaden.

Tentoonstelling [hier](#) te boeken (vervoer dienst zelf geregeld te worden).

### Meer info?

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



## Basisadviezen mondgezondheid

### Wat?

Deze folder (omtrent doelgroep kinderen tot 12 jaar) met tekst en illustraties geeft tips voor een gezonde mond: *Welke tandenborstel gebruik je best voor je kleuter? Hoeveel fluoride mag de tandpasta van je peuter bevatten?* De basisadviezen van Gezonde Mond proberen hierop een antwoord te geven.

### Meer info?

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



BASISADVIEZEN  
MONDGEZONDHEID  
-12 JAAR



# Omgaan met seksueel grensoverschrijdend gedrag op school

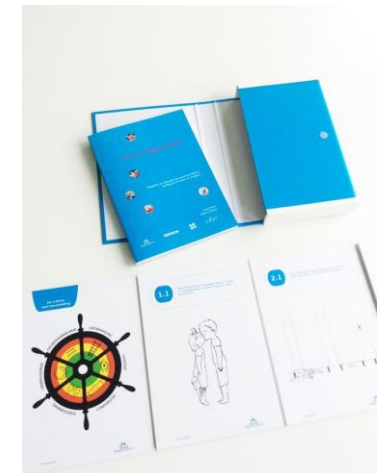
## Wat?

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](http://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.

Op een interactieve of spelende wijze leren kinderen:

- hun eigen attitude tegenover aanrakingen kennen. Wat vinden ze leuk, wat niet?
- de wettelijke bepalingen omtrent (seksuele) grenzen kennen
- dat grenzen kunnen verschillen van persoon tot persoon
- wat toestemming wel en niet is
- hoe iemand, ook zonder woorden te gebruiken, kan tonen of die wel of geen contact wil
- wat ze kunnen doen als ze online iets tegenkomen waar ze zich niet goed bij voelen...

Er zijn aparte lessenspakketten voor 6-9 jaar en voor 9-12 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](http://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 Halebifobie en Transfobie (IDAHOT). Deze dag kan je aangrijpen om lessen in te plannen over seksuele oriëntatie.

## Meer info?

[www.sensoa.be/lesgeven-over-homoseksualiteit](http://www.sensoa.be/lesgeven-over-homoseksualiteit)

Gratis materiaal.

The logo for SENS OA, where the 'O' is a red circle.

# 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](http://www.jeugdfilm.be/met-de-klas)

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

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

# J.E.F



# Dokter Bea

(van 9 tot 12 jaar)

## Wat?

De dokter Bea show is een programmareeks op Ketnet over seksuele voorlichting. Werk met de dokter Bea lesmodules van Sensoa in jouw les. Elke module start met een aflevering van de dokter Bea Show. Die duurt ongeveer 26 minuten. Na de aflevering kan je aan de slag met online oefeningen. Je vindt bij elke aflevering verschillende werkvormen: quizjes, reflectievragen, sleepoefeningen, doe-opdrachten voor thuis en nog meer.

## Meer info?

De lesmodules zijn [hier](#) gratis te downloaden op de website van Sensoa.



# Grenswijs

## Wat?

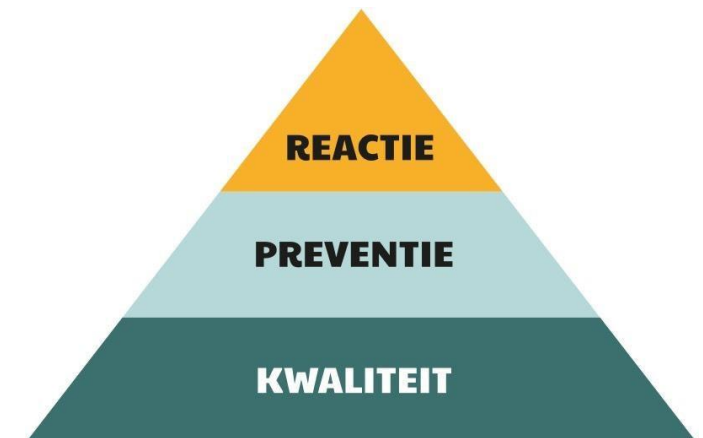
Grenswijs is een tool die scholen helpt bij het uitwerken of aanvullen van het beleid rond lichamelijke, emotionele en seksuele integriteit, inclusief alle thema's die daaraan verbonden zijn. Je vindt in de tool inhoud op maat voor verschillende contexten (onderwijs, vrije tijd, zorg en hulpverlening), 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](http://www.seksuelevorming.be) biedt verder ook een overzicht van bruikbare materialen en achtergrondinformatie.

## Meer info?

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

**GRENSW/JS**



# Warme dagen

## Wat?

Kinderen zijn tijdens warme dagen een kwetsbare groep. Het is daarom belangrijk zowel de leerlingen, leerkrachten als de ouders hierover te sensibiliseren. Zo kun je als school de campagne ‘Warme dagen’ bekend maken via bijvoorbeeld de affiche voor kinderen, facebookberichten met tips of door dit onderwerp te bespreken tijdens de les of vergadering.

Neem ook acties op in het gezondheidsbeleid van de school. Voorzie meer drinkwater en schaduw tijdens warme periodes, organiseer activiteiten met hoge intensiteit op koelere momenten van de dag, zorg voor koele(re) klaslokalen en zorg ervoor dat leerkrachten gezondheidsklachten herkennen en weten wat ze moeten doen als kinderen onwel worden door de warmte.

## Meer info?

[www.warmedagen.be](http://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](http://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](http://www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/ongewenste-dieren/eikenprocessierups)

[www.west-vlaanderen.be/natuur-milieu-en-water/berenklauw-herkennen-en-bestrijden](http://www.west-vlaanderen.be/natuur-milieu-en-water/berenklauw-herkennen-en-bestrijden)



# Binnenluchtbrigade

## Wat?

De Binnenluchtbrigade is een coöperatief spel waarin de leerlingen worden uitgedaagd om samen, in kleine teams, de binnenlucht in de school en de klas gezonder te maken. In de koffer zit handleiding voor de leerkracht, het spel en materialen, de handpop Stoffel en een CO2-meter.

Aan de hand van grondplaten bouwen jullie zelf een school en gaan jullie na op welke plekken in de school vervuiling kan optreden die voor een ongezonde binnenlucht kan zorgen. De teams binden de strijd aan tegen de vervuilde binnenlucht en doen dit aan de hand van vraagjes oplossen en leuke opdrachten uit te voeren. De vragen en opdrachten zijn aangepast per graad.

## Meer info?

De binnenluchtbrigadekoffer kan je [hier](https://zorg-en-gezondheid.be/binnenluchtbrigade) bestellen. Het spel wordt gratis geleverd en opgehaald op je school. <https://zorg-en-gezondheid.be/binnenluchtbrigade>



# ZonneSlimme Scholen

## Wat?

Het project ZonneSlimme Scholen van de Stichting tegen Kanker wil kinderen op een speelse manier bijbrengen hoe ze zich het best kunnen beschermen tegen de zon. Het is belangrijk dat ze zich van jongs af aan leren beschermen, omdat langdurige blootstelling aan UV-straling onherroepelijke schade veroorzaakt en het risico op huidkanker verhoogt.

Deze materialen zijn beschikbaar binnen dit project:

- Een volledige digitale toolkit om een ZonneSlimme School te worden
- Communicatiemateriaal (Affiches, stickers en brochures)
- Een pedagogische doekoffer met spelletjes en pedagogisch materiaal
- Een ZonneSlimme speldoos

## Meer info?

De doekoffer kan je reserveren via Stichting tegen Kanker.

De koffer wordt (gratis) op school geleverd en terug opgehaald.

<https://www.kanker.be/zonneslimme-scholen-ik-schrijf-mijn-school-0>

De ZonneSlimme speldoos kan je bij het Logo ontlenuen.

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



# Gezond uit eigen grond

## Wat?

Moestuintjes zijn erg populair en het is natuurlijk fijn om samen met de kinderen gezonde groenten te kweken. Zo leren kinderen niet alleen hoe planten groeien, maar eten ze meestal ook vlotter groente en fruit. Zelf tuinieren kan op een duurzame, goedkope en gezonde manier, maar het is niet altijd zo gemakkelijk om een goede én gezonde oogst te verkrijgen. De campagne 'Gezond uit eigen grond' biedt hierbij de nodige ondersteuning.

## Meer info?

<https://omgeving.vlaanderen.be/gezond-uit-eigen-grond>





## 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](http://www.mosvlaanderen.be)



# Veilig omgaan met kraantjeswater op school

## Wat?

Deze folder van Departement Zorg 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](http://www.zorg-en-gezondheid.be/brochure-veilig-omgaan-met-kraantjeswater-op-school)

De folder kan je hier gratis downloaden.



# Luchtkwaliteit

(van 9 tot 11 jaar)

## Wat?

Het educatief pakket 'Luchtkwaliteit' helpt je om de onzichtbare problematiek rond lucht(verontreiniging) op een begrijpbare manier aan kinderen uit te leggen. Het pakket is opgebouwd uit 4 lessen met proefjes, spelletjes en doe-opdrachten.

## Meer info?

Gratis [hier](#) te downloaden.

<https://www.vmm.be/publicaties/educatief-pakket-luchtkwaliteit>



## Schone lucht

### Wat?

Kinderen maken zich soms best zorgen over de luchtkwaliteit in hun omgeving. Hoe slecht is de lucht en hoe is het met de lucht gesteld als zij groot zijn? Schone lucht is belangrijk, zeker ook voor de gezondheid van kinderen. Met het lespakket over luchtvervuiling leren kinderen alles over lucht, luchtvervuiling (fijnstof, roet en smog) en je gezondheid en wat je zelf kunt doen om de lucht schoner te maken.

### Meer info?

Gratis hier te downloaden: <https://samenvoorzuiverelucht.eu/inspiratie/educatief-pakket-schone-lucht>



# 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?

Kinderen opvoeden: daar komt wel wat bij kijken. Wat mag wel, wat beter niet? Hoe leer je je kinderen bijvoorbeeld groentjes eten? Moet of kan je hen verplichten om te sporten? En wat kan je doen als je kind rookt? Als ouder heb je heel wat vragen. Gezond Leven helpt graag met tips en advies.

Werken jullie op school rond één of meerdere van de gezondheidsthema's die aan bod komen op [www.gezondopvoeden.be](http://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.

Op de website vind je verder ook info over een gratis e-learning over gezond eten bij kinderen.

### Meer info?

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

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

 VLAAMS INSTITUUT <b>GEZOND                      LEVEN</b>	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,                      schoolomgeving...)</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](mailto:info@logowaasland.be)

## Regio Gezond+

Telefoon: 09 266 70 10

E-mail: [info@gezondplus.be](mailto:info@gezondplus.be)

## Regio Dender

Telefoon: 053 60 31 60

E-mail: [logo@logodender.be](mailto:logo@logodender.be)

