



GEZONDE  
SCHOOL

# Voeding



## Stellingen over voeding

1. Gezond eten moet op school belangrijker gemaakt worden.
2. Ik wil mijn flesje water kunnen vullen bij een watertappunt.
3. Ik wil les krijgen over gezond eten.
4. Ik wil gezond leren koken.
5. Ik wil dat er iemand is met wie ik kan praten als ik vragen of zorgen heb over voeding.



## Tips bij de stellingen over voeding



GEZONDE  
SCHOOL

1. Ga aan de slag met de **Gezonde Schoolkantine** en verleid leerlingen om gezondere keuzes te maken.
2. Waar vullen leerlingen hun waterflesjes? Een toiletruimte is niet zo fris. Denk aan een watertappunt op een centrale plek.
3. 2 van de 3 leerlingen die energiedrankjes drinken ondervinden hiervan negatieve effecten. Vertel in een biologieles over de negatieve gevolgen op lichaam en geest.
4. Kies voor Gezonde School-activiteiten. Via [www.Gezondeschool.nl](http://www.Gezondeschool.nl) vind je erkende interventies. Zo laat je leerlingen ervaren dat gezond eten ook lekker kan zijn.
5. **De Gezonde School-adviseur van de GGD** denkt graag met je mee, bijvoorbeeld over hoe je wensen en ideeën van leerlingen omzet naar concrete acties.



GEZONDE  
SCHOOL

# Bewegen en sport



## Stellingen over bewegen en sport

1. Ik wil tijdens de les vaker in beweging komen.
2. Ik wil op school kunnen sporten tijdens of na schooltijd.
3. Ik wil een schoolplein met sportmogelijkheden.
4. Ik wil dat er iemand is met wie ik kan praten als ik vragen of zorgen heb over bewegen of sport.



## Tips bij de stellingen over bewegen en sport



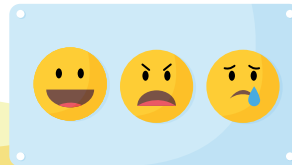
GEZONDE  
SCHOOL

1. Bij de overgang van het primair naar voortgezet onderwijs sporten leerlingen soms minder vaak. Bespreek met ze hoe ze meer beweging in hun dagelijks leven kunnen toevoegen. Sta de leerlingen ook eens toe om achter hun bureau te staan in plaats van zitten.
2. Stimuleer beweging tijdens en na schooltijd, bijvoorbeeld met actieve lessen. Werk ook samen met de buurtsportcoach en sportaanbieders in de omgeving.
3. Laat de schoolomgeving aansluiten bij de belevingswereld van leerlingen, bijvoorbeeld met een **gezond schoolplein** met pannaveld of fitnessstoestellen in plaats van hang- en zitplekken.
4. Voor leerlingen is het handig om te weten bij wie ze terecht kunnen met vragen over bewegen en sport. Dit kan een docent lichamelijke opvoeding, mentor of zorgcoördinator zijn. Als ze dit weten dan is de kans kleiner dat problemen blijven liggen of erger worden.



GEZONDE  
SCHOOL

# Welbevinden



## Stellingen over welbevinden

1. Ik wil leren hoe ik kan omgaan met ongewenste gevoelens of angst.
2. Ik wil dat er iemand is met wie ik kan praten over problemen op school of thuis.
3. Ik wil meer aandacht op school voor het omgaan met stress.
4. Ik wil meer aandacht voor een prettige sfeer voor iedereen in de klas en op school.
5. Ik wil dat iedereen op school elkaar respecteert en gelijk behandelt.



## Tips bij de stellingen over welbevinden



GEZONDE  
SCHOOL

1. Zijn er leerlingen die baat hebben bij een training over omgaan met faalangst? De **Gezonde School-adviseur van de GGD** en/of JGZ-medewerker denkt graag met je mee over een geschikte training.
2. Voor leerlingen is het handig om te weten bij wie ze terecht kunnen met vragen over Welbevinden. Dit kan een docent, mentor, zorgcoördinator of Gezonde School-coördinator zijn. Als ze dit weten dan is de kans kleiner dat problemen blijven liggen of erger worden.
3. Stress heeft invloed op de ontwikkeling van leerlingen. Ook in het latere leven hebben kinderen er profijt aan om beter om te kunnen gaan met stress. Lees het onderzoek van **Welbevinden op School** voor meer informatie.
4. Bepaal kernwaarden, zorg voor duidelijke regels om van school een veilige plek te maken en neem dit op in het beleid van de school.
5. De **Gezonde School-adviseur van de GGD** denkt graag mee over dit thema en hoe je wensen, zorgen en vragen van leerlingen omzet concrete acties.



GEZONDE  
SCHOOL

# Relaties en seksualiteit



## Stellingen over relaties en seksualiteit

1. Ik wil leren wat ik kan doen als iemand mij op een vervelende manier aanspreekt.
2. Ik wil dat er iemand is met wie ik kan praten als ik vragen of zorgen heb over relaties, seksualiteit of als ik iets naars heb meegemaakt.
3. Ik wil meer aandacht voor seksuele diversiteit en genderdiversiteit (LHTBIQ+) op school.
4. Ik wil meer aandacht voor ongewenste sexting en andere risico's van het internet.
5. Ik wil meer aandacht voor een veilige schoolomgeving, zoals een schoolplein zonder donkere hoekjes.



## Tips bij de stellingen over relaties en seksualiteit



GEZONDE  
SCHOOL

1. Zet **Gezonde School-activiteiten** in bij de relationele en seksuele vorming van leerlingen. Zo kun je leerlingen op een veilige manier laten ontdekken wat zij belangrijk vinden in hun contact met anderen.
2. Regel hulp voor leerlingen met problemen. Zoek bijvoorbeeld contact met de **Gezonde School-adviseur van de GGD**. In de **inspiratiemagazines over Gezonde Relaties en Seksualiteit** vind je inspirerende verhalen.
3. Geef **lessen relationele en seksuele vorming** die aansluiten bij de belevingswereld van de leerlingen.
4. Rond Valentijnsdag wordt de **Week van de Liefde** georganiseerd. Organiseer activiteiten om aandachtiger stil te staan bij specifieke onderwerpen, zoals sexting.
5. **De Gezonde School-adviseur van de GGD** denkt graag mee hoe je deze en andere stellingen bij het onderwerp Relaties en seksualiteit omzet naar concrete acties. En hoe je daarbij de wensen en ideeën van leerlingen meeneemt.



GEZONDE  
SCHOOL

# Roken, alcohol- en drugspreventie



## Stellingen over roken, alcohol- en drugspreventie

1. Ik wil les krijgen over wat roken, alcohol en drugs met je doen.
2. De afspraken over roken, alcohol en drugs moeten duidelijker zijn voor iedereen op school.
3. Ik wil dat er iemand is met wie ik kan praten als ik vragen of zorgen heb over roken, alcohol en/of drugs.
4. Ik wil dat er aandacht is voor groepsdruk en het omgaan met verleidingen.



## Tips bij de stellingen over roken, alcohol- en drugspreventie



GEZONDE  
SCHOOL

1. Maak in het lesprogramma gebruik van **Gezonde School-activiteiten** en geef leerlingen inzicht: hoe gezond leven ze nou eigenlijk?
2. Zorg dat regels voor iedereen duidelijk en gemakkelijk te raadplegen zijn. Geef als docent het goede voorbeeld.
3. Voor leerlingen is het handig om te weten bij wie ze terecht kunnen met hulpvragen over roken, alcohol en/of drugs. Dit kan een docent, mentor of zorgcoördinator zijn. Als ze dit weten is de kans kleiner dat problemen blijven liggen of erger worden.
4. Geef in de lessen aandacht aan vaardigheden die jongeren nodig hebben om verleidingen te weerstaan. Denk aan het omgaan met groepsdruk of het uitoefenen van zelfcontrole. Raadpleeg de handvatten op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl) of gebruik de **Richtlijnen verslavingspreventie binnen het onderwijs** van Trimbos-instituut.



GEZONDE  
SCHOOL

# Slaap



## Stellingen over slaap

1. Ik wil weten wat ik kan doen om meer of beter te slapen.
2. Ik wil een plek op school waar het stil is en waar ik rustig kan zitten.
3. In het rooster moet beter rekening gehouden worden met mijn biologische ritme.
4. Ik wil dat er iemand is met wie ik kan praten als ik vragen of zorgen heb over slaap.



## Tips bij de stellingen over slaap



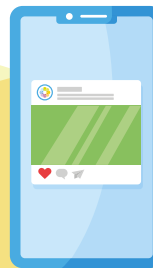
GEZONDE  
SCHOOL

1. Geef **lessen** over het belang van goede slaap en hoe je voor een goede nachtrust zorgt. Werk hierbij ook aan het welbevinden en de studievaardigheden van leerlingen.
2. Verbeter de **schoolomgeving**, door bijvoorbeeld te zorgen voor meer daglicht, door beweging te stimuleren en ruimte om prikkelarm te ontspannen.
3. Communiceer 's avonds niet meer met leerlingen via bijvoorbeeld Whatsapp of Magister.
4. Zorg ervoor dat medewerkers slaapproblemen bij leerlingen herkennen. Slaapproblemen zijn vaak te herkennen aan een gebrek aan concentratie, een slecht geheugen, weinig interesse, een slechte stemming en slaperigheid in de klas.



GEZONDE  
SCHOOL

# Mediawijsheid



## Stellingen over mediawijsheid

1. Ik wil meer weten over gezond schermgebruik.
2. Ik wil dat er iemand is met wie ik kan praten als ik vragen of zorgen heb over online gedrag van mezelf of anderen (denk aan online pesten).
3. Ik wil weten hoe ik mijn schermtijd kan afwisselen met andere activiteiten.



## Tips bij de stellingen over mediawijsheid



GEZONDE  
SCHOOL

1. Door aandacht te geven aan mediawijsheid in de **lessen** en de **schoolomgeving** worden leerlingen zich bewust van hun mediagebruik en online gedrag. Benoem, bespreek, stel ter discussie en neem de input van leerlingen mee.
2. Zijn of ontstaan er problemen door het mediagebruik van leerlingen? Het helpt om interesse te tonen in wat hen online bezighoudt en hoe ze met elkaar omgaan. Regel hulp voor leerlingen die (online en/of offline) in de problemen komen. Denk hierbij aan problemen als online pesten en gameverslaving.
3. **De Gezonde School-adviseur van de GGD** denkt graag mee hoe je wensen, zorgen of goede ideeën omzet naar concrete acties.



GEZONDE  
SCHOOL

# Gehoor



## Stellingen over gehoor

1. Ik wil weten wat gehoorschade is en hoe ik het kan voorkomen.
2. Ik wil de kwaliteit van mijn oren testen met een hoortest.
3. Ik wil dat er iemand is met wie ik kan praten als ik vragen of zorgen heb over mijn oren en mijn gehoor.
4. Ik wil dat school rekening houdt met mijn gehoor bij het organiseren van schoolfeesten met muziek.



## Tips bij de stellingen over gehoor



GEZONDE  
SCHOOL

1. Boven het geluidsniveau van 80 decibel zijn gehoorbeschermende maatregelen nodig, zoals oordopjes bij muziek, tijdens kamp, feestdagen of musicaluitvoeringen.
2. Laat leerlingen ieder jaar een hoortest afnemen, bijvoorbeeld de online **Oorcheck-hoortest**. Houd bij hoeveel leerlingen na een schoolfeest gehoorklachten hebben, hoe vaak en hoe hard leerlingen naar muziek of geluid luisteren (op school) en welke koptelefoons of oortjes zij gebruiken.
3. **VeiligheidNL** biedt scholen advies over geluidsniveaus en informatie over gehoorschade en preventie.
4. **De Gezonde School-adviseur van de GGD** denkt graag mee hoe je wensen, zorgen of goede ideeën omzet naar concrete acties.





GEZONDE  
SCHOOL

# Hygiëne



## Stellingen over hygiëne

1. Ik wil meer weten over hygiëne en persoonlijke verzorging en waarom dit belangrijk voor mij is.
2. Ik wil dat vaker of beter wordt schoongemaakt op school.
3. Leraren moeten het goede voorbeeld geven op het gebied van hygiëne.
4. Ik wil weten wat ik kan doen om verspreiding van of besmetting met een virus te voorkomen.



## Tips bij de stellingen over hygiëne



GEZONDE  
SCHOOL

1. Op de themapagina **Hygiëne** vind je tips en informatie over het aanleren van gezond gedrag door leerlingen.
2. Neem maatregelen om de **schoolomgeving** zo schoon mogelijk te houden en om meer ziekten zo veel mogelijk te voorkomen.
3. Neem een kijkje op de **Toolkit Hygiëne** van het RIVM en vraag hulp aan de **Gezonde School-adviseur van de GGD**.
4. Het is belangrijk dat beroepskrachten kennis hebben over hygiënisch gedrag, zich bewust zijn van hun voorbeeldgedrag en dat zij leerlingen bewust laten worden van de normen rond hygiëne (handen wassen, hoesten en niezen in de elleboogholte).



GEZONDE  
SCHOOL

# Milieu en natuur



## Stellingen over milieu en natuur

1. Ik wil meer aandacht voor duurzaamheid op school.
2. Ik wil een groener schoolplein. Een buitenleslokaal zou helemaal leuk zijn.
3. Ik wil meer aandacht voor een gezond milieu binnen in de klas (denk aan de temperatuur en frisse lucht).
4. Ik wil weten wat ik zelf kan doen voor een beter milieu.



## Tips bij de stellingen over milieu en natuur



GEZONDE  
SCHOOL

1. Betrek leerlingen in het verduurzamen van het schoolplein. Haal bijvoorbeeld samen eens wat tegels weg van het schoolplein en vervang ze voor planten. Je voorkomt dan problemen bij een volgende regenbui.
2. Een schoolplein dat veel groen heeft, nodigt leerlingen eerder uit om bezig te zijn met natuur dan een volledig betegeld plein. Zorg bijvoorbeeld voor een plek op het schoolplein waar leerlingen kunnen tuinieren.
3. Weet wat de kwaliteit van het binnenklimaat in de klassen is, help leerlingen te begrijpen wat een goed en slecht binnenklimaat is en wat het effect daarvan is op gezondheid en leerprestaties.
4. Betrek ouders en verzorgers bij activiteiten op school en geef ze informatie zodat zij thuis ook aan de slag kunnen met het thema.