



Menukaart Thema Welbevinden

Vanuit de GGD ZHZ werken we volgens de Gezonde School-aanpak zowel in het primair onderwijs, het speciaal onderwijs als op het voortgezet (speciaal) onderwijs en het MBO.

De Gezonde School-aanpak is een praktische werkwijze. De aanpak ondersteunt scholen om structureel bij te dragen aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers van de school. De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hier op voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. Werken aan een gezonde leefstijl via onderwijs loont! Kinderen die lekker in hun vel zitten, presteren beter. Via de Gezonde School-aanpak draag je op een duurzame en effectieve manier bij aan de gezondheid en gezondheids- vaardigheden van leerlingen en studenten. Scholen die werken met de aanpak kiezen één of meerdere gezondheidsthema's om mee aan de slag te gaan.

De Gezonde School-aanpak is een integrale aanpak, gebaseerd op vier pijlers:

- 1. Educatie;** het klassikaal aanbieden van informatie en voorlichting over gezondheid aan leerlingen, het team, ouders en andere betrokkenen.
- 2. Schoolomgeving;** het zodanig inrichten van de fysieke en sociale omgeving dat het de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen en medewerkers bevordert.
- 3. Signalering;** van risicofactoren bij individuele leerlingen en de individuele leerlingenzorg die daarop volgt.
- 4. Beleid;** het opnemen van gezondheid in het schoolbeleid door afspraken, regels, protocollen en de handhaving hiervan.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Kanjertraining

Het bevorderen van een veilig en positief onderwijsklimaat. Leerlingen, onderwijs-professionals en ouders leren te kiezen voor respectvol gedrag zodat sociale problemen (zoals pesten, conflicten, uitsluiting) voorkomen of verminderd kunnen worden.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Opleiding: 6 dagen in 4 jaar.
Benodigde tijd voor de uitvoering: 30 uur.

Kosten

Meer dan €500.
Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Beoordeling

Sterke aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#)
of scan de QR-code.



KiVa

KiVa is een programma gericht op het versterken van de sociale veiligheid en het tegengaan van pesten.

Doelgroep

Leerlingen van het basisonderwijs.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Meer dan 25 uur.

Kosten

Meer dan €500.
Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Beoordeling

Sterke aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#)
of scan de QR-code.



Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD)

Een klassikaal leerplan om de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen te bevorderen. De hoofdthema's zijn zelfbeeld, zelfcontrole, emoties en problemen oplossen. Een oudercursus behoort tot de mogelijkheden.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Start studie-investering +/- 20 uur. Op school is er één les per week. Daarnaast zijn er door de dag heen diverse generalisatiemomenten.

Kosten

Meer dan €500.
Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Beoordeling

Sterke aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#)
of scan de QR-code.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Prima

Modulaire aanpak van pesten voor scholen. Het voorkomen van pesten en het verminderen van het aantal basisschoolleerlingen dat gepest wordt of pest.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Eerste invoeringsjaar kost meer tijd. Geadviseerd wordt om een gecertificeerde Prima-begeleider in te schakelen voor een zo groot mogelijk effect.

Kosten

Meer dan €500.
Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Beoordeling

Eerste aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Vreedzame school

Leerlingen leren op een democratische manier beslissingen nemen, open staan voor verschillen, constructief conflicten oplossen en verantwoordelijkheid nemen voor de gemeenschap.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Wekelijkse les of activiteit van 30 tot 45 minuten. Eerste twee jaar zijn er uren nodig voor de training van leerkrachten.

Kosten

Meer dan €500.
Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Beoordeling

Eerste aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



School-Wide Positive Behavior Support (SWPBS)

Het bevorderen van sociaal gedrag en het verminderen van gedragsproblemen onder leerlingen middels een systematische en gelaagde gedragsaanpak.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Het traject neemt ongeveer drie jaar in beslag.

Kosten

Meer dan €500.
Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Beoordeling

Eerste aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Leefstijl

Het bevorderen van sociaal gedrag en sociale betrokkenheid van leerlingen op school en thuis. Leerlingen leren hun eigen emoties te herkennen en te reguleren, perspectieven van anderen te begrijpen en gezonde relaties te ontwikkelen.

Doelgroep

Leerlingen van het basisonderwijs.

Uitvoerder

Leerkrachten.

Tijd

Benodigde tijd voor voorbereiding: ca. 20 minuten per groep per week. Benodigde tijd voor uitvoering: bij voorkeur 1 uur per groep per week.

Kosten

Meer dan €500.
Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Schooljudo

Het verbeteren van de sociale en motorische vaardigheden van kinderen. Kinderen worden weerbaarder, ervaren plezier in sport en bewegen en leren samenwerken en stoeien met iedereen.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Leerkrachten.

Tijd

8 Schooljudo lessen tijdens de reguliere gymlessen.

Kosten

Meer dan €500.
Op aanvraag meer informatie beschikbaar.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Kwink

Het creëren van een veilige groep en het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden. Voor een succesvolle deelname aan onze maatschappij (digitale methode).

Doelgroep

Leerlingen van het basisonderwijs (tevens mogelijk voor KDV en BSO).

Uitvoerder

Leerkrachten.

Tijd

Kwink bestaat uit 20 lessen per jaar, voor onderbouw, middenbouw en bovenbouw. Elke les kost circa 0.45 uur tijd.

Kosten

De kosten voor Kwink bedragen 130 euro per groep, per jaar (gratis proefversie beschikbaar). Er is alleen een abonnement voor de hele school mogelijk (tevens mogelijk voor KDV en BSO).

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Gelukskoffer

Een sociaal-emotionele methode voor het primair onderwijs. Leerlingen leren vroeg over persoonlijk leiderschap, kracht van gedachten en eigen invloed op geluk.

Doelgroep

Leerlingen van het basisonderwijs (tevens mogelijk voor KDV en BSO).

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

De duur van de lessen varieert van 45 minuten tot 1,5 uur. De 7 lessen kunnen elke week gegeven worden of 1 x in de 2 weken.

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Training 'ik ben sterk'

Een training die kinderen helpt groeien in zelfvertrouwen, weerbaarheid en sociaal-emotionele vaardigheden.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Gespecialiseerde trainer.

Tijd

10 tot 25 uur.

Kosten

Tussen €1000 en €2500.

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Iedereen is 'even anders'

Het lespakket maakt leerlingen op een positieve manier bewust van verschillen en overeenkomsten tussen mensen, vanuit het perspectief van neurodiversiteit.

Doelgroep

Bovenbouw leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Leerkrachten.

Tijd

Minder dan 10 uur.

Kosten

€37,50 per leerlingen.

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Rots en Water

Lessenreeks bestaand uit een combinatie van fysieke oefeningen, spel, kringgesprekken, reflectiemomenten. Met thema's als sociaal handelen, grenzen, pesten, zelfvertrouwen, zelfbeheersing en emotieregulatie.

Doelgroep

Bovenbouw leerlingen van het basisonderwijs

Uitvoerder

Schoolteam

Tijd

25+ uur

Beoordeling

Goed onderbouwd

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Move a-Head 1+1=3

Preventieve sociaal-emotionele methode. Stimuleren van sociaal vaardig gedrag, sociale acceptatie, samenwerking, versterken zelfvertrouwen en voorkomen gedragsproblemen.

Doelgroep

Basisschoolleerlingen van 4 tot en met 12 jaar

Uitvoerder

Schoolteam

Tijd

25+ uur

Beoordeling

Goed onderbouwd

Kosten

Tussen €500 en €1000

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Boksend Opvoeden

Boksen kent duidelijke gedragsregels. Door oefeningen met gronden en ademhaling leren leerlingen rust en focus te ervaren en bewust te worden van gevoelens en gedachten. Het reflecteren op de boksspellen maakt (gedeelde) ervaringen bespreekbaar.

Doelgroep

Groep 7, Groep 8

Uitvoerder

Schoolteam

Tijd

25+ uur

Beoordeling

Goed onderbouwd

Kosten

Tussen €500 en €1000

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Schoolomgeving: gezonde fysieke en sociale omgeving

Maak van de school een gezonde omgeving

Door oog te hebben voor het welbevinden van het schoolteam, geef dit prioriteit. Maak mentale gezondheid bespreekbaar en geef het goede voorbeeld. Voor een positief pedagogisch klimaat spelen medewerkers een cruciale rol. Een positieve sfeer wordt gevormd door nabijheid, betrokkenheid, regels en structuur. Voorbeeldgedrag schept vertrouwen en nodigt uit.

Denk ook aan feedback: durven medewerkers elkaar open feedback te geven en ontvangen? Ook leerkrachten presteren beter als ze lekker in hun vel zitten.

Organiseer activiteiten ter bevordering van het welbevinden van leerkrachten of organiseer trainingen om kennis te vergroten.

Lees [hier](#) meer adviezen om aandacht te geven aan het welbevinden van het schoolteam.



Informeer en betrek ouders, leerkrachten en leerlingen

Informeer ouders, leerkrachten en leerlingen over alles wat met welbevinden te maken heeft op school. Van activiteiten (zoals een ouderavond) tot het beleid. Laat leerlingen, ouders en leerkrachten meedenken bij dit thema en bij het organiseren van activiteiten.

Bekijk [hier](#) het stappenplan ouderbetrokkenheid.



Werk samen met partners

Blijf de integrale samenwerking versterken. Betrek GGD (Gemeentelijke gezondheidsdienst), gemeente, BSO, welzijnsorganisatie, Jong JGZ, Gezonde School en andere netwerkpartners. Zet preventief in en weet elkaar voor vragen, ondersteuning of onderzoek te vinden. Maak (waar nodig) doorverwijzing mogelijk.



Pijler Signaleren: Vroegtijdig herkennen van problemen bij individuele leerlingen en hen doorverwijzen naar zorg



Jeugdverpleegkundige JGZ

In groep 5 en groep 8 bespreken de jeugdverpleegkundigen de groei, algemene- en sociaalemotionele ontwikkeling van de kinderen op school. Bij signalen van zorg of urgente situaties stemmen zij dit af met ouders en/of het ZAT.



Zorgadviesteam (ZAT)

De school werkt samen met zorgverleners zoals de leerplichtambtenaar, bureau jeugdzorg, maatschappelijk werk, Centrum voor Jeugd en Gezin, Jong JGZ en politie om signalen die kunnen wijzen op de behoefte aan extra zorg voor een leerling goed te beoordelen en door te verwijzen.

Biedt extra ondersteuning aan leerlingen die dat nodig hebben. Denk aan trainingen over faalangst, assertiviteit, zelfvertrouwen, weerbaarheid of sociale vaardigheid.

Signaleren en het bespreekbaar maken van signalen.

De leerkracht signaleert problemen bij leerlingen. Deze signalen worden bijgehouden in het leerlingvolgsysteem.

De leerkracht bespreekt signalen met de leerling, het ZAT team en ouders/verzorgers. Waar nodig verwijzen zij door. De praatplaat welbevinden van Pharos ([link](#)) kan hierbij hulp bieden.





Pijler Schoolbeleid en borging: regels en vaste afspraken binnen de school

01

Stel beleid op rondom het thema welbevinden

Voeg in het beleid toe wat jullie doen op het thema welbevinden.

- Welke (gedrags)regels, protocollen en activiteiten zijn er.
- Wat is de school-brede visie op dit thema.
- Hoe wordt er een positief pedagogisch klimaat gecreëerd.
- Hoe worden sociaal emotionele vaardigheden versterkt.
- Hoe ondersteunt school het welbevinden van de leerkrachten.

Zorg ervoor dat afspraken en beleid rondom welbevinden regelmatig onder de aandacht worden gebracht bij ouders. Communiceer deze afspraken bij de start van het schooljaar, bij de inschrijving van nieuwe leerlingen via passende communicatiekanalen.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



02

Borg taken en verantwoordelijkheden

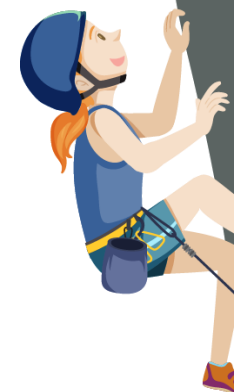
Beleg de coördinatie van de Gezonde School bij één of twee medewerkers, maar zorg daarnaast voor een werkgroep waarin verschillende disciplines vertegenwoordigd zijn. Zo blijft de verantwoordelijkheid duidelijk belegd en wordt de uitvoering en borging breder gedragen binnen de school.



03

Evalueer

Evalueer jaarlijks met het schoolteam het beleid, de gedragsregels en bekijk of de educatie hierbij nog aansluit.





Overige activiteiten: andere manieren waarop de school aandacht besteedt aan het thema

Week van de mentale gezondheid

Extra aandacht voor de mentale gezondheid met allerlei activiteiten rondom dit thema (in oktober). Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Week tegen pesten

In september vindt de week tegen pesten plaats. Tip: besteed in deze tijd extra aandacht aan dit onderwerp. Omdat het ook in de (landelijke) media aandacht krijgt is het onderwerp actueel en beklijft het meer. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Super Chill app

De Super Chill app is voor kinderen vanaf 6 jaar om de super powers in hun koppie te ontdekken. Het zijn speelse bewegings- en kalmeringsoefeningen die je zo vaak kan doen als je wilt. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Stichting Chris en Voorkom

Met 'Chris, wat er ook is!' bieden kinderen en jongeren een anoniem luisterend oor via chat, mail & telefoon. Daarnaast bieden zij weerbaarheids- en leefstijlprogramma's op scholen, kerken en verenigingen en deskundigheidsbevordering aan pastorale jeugdwerkers, leerkrachten en jeugdzorgprofessionals. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Kikid theater

Educatieve theatervoorstellingen over belangrijke thema's waaronder de theatervoorstelling over mentale gezondheid 'Happy Me' voor het PO. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



SaarisnietGek!

Door het eenmalige magazine 'Saarisnietgek' over emoties en gevoelens maak je de mentale gezondheid van kinderen 10-12 jaar makkelijk bespreekbaar. Preventief hieraan werken is belangrijk, want psychische klachten nemen toe rond het 14de jaar. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.





Overige activiteiten: andere manieren waarop de school aandacht besteedt aan het thema

Je bibbers de baas

'Je bibbers de baas' heeft als doel het verminderen van faalangst bij kinderen uit de bovenbouw van het basisonderwijs, door hen te leren omgaan met hun angst. Hiervoor worden verschillende vaardigheden aangeleerd, zodat het kind kan kiezen welke het beste bij hem past. Door ouders en leerkrachten mee te nemen in dit leer- en veranderproces neemt de effectiviteit van de interventie toe. Deze interventie is erkend als goed onderbouwd. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Het Emotiewiel

Het Emotiewiel is een toegankelijke tool waarmee kinderen gevoelens en emoties kunnen herkennen, benoemen en begrijpen. De schijven van het Emotiewiel zijn aan te passen naar het niveau van de groep. Een handleiding en werkvormkaartjes geven inspiratie hoe het wiel ingezet kan worden.

Voor meer informatie, vraag het aan jullie Gezonde School adviseur



Stiltehuisje

Sommige kinderen hebben moeite met het verwerken van prikkels en dit beïnvloedt hun welbevinden, leerprestaties en gedrag. Een Stiltehuisje kan kinderen een prikkelarme omgeving bieden waarin zij zich kunnen terugtrekken, ontspannen en ontspannen. Een stiltehuisje kan kinderen helpen weer in een rustige en open leerhouding te komen.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.

