

Welbevinden op School

volgens de Gezonde School aanpak

Linda de Jong

Adviseur Gezondheidsbevordering en Gezonde School Adviseur



GEZONDE SCHOOL
HOLLANDS MIDDEN



Samen gezonder.

Team

Gezondheidsbevordering

Wie zijn we?

- 11 Adviseurs Gezondheidsbevordering Jeugd (adviseurs Gezonde School)
- 4 Beleidsadviseurs
- 2 voorlichters azc's
- www.gezondopschoolhm.nl



Samen gezonder.

Gezonde School

Wat is het?

- Landelijke werkwijze
- www.gezondeschool.nl
- Erkende interventies
- Regionaal: www.gezondopschoolhm.nl



Vignetten en thema's GS

Primair Onderwijs

- Bewegen en sport
- Relaties en seksualiteit
- Voeding
- Welbevinden
- Milieu en natuur

- Gehoor
- Hygiëne
- Mediawijsheid
- Slaap

Voortgezet Onderwijs

- Bewegen en sport
- Relaties en seksualiteit
- Voeding
- Welbevinden
- Roken, alcohol- en drugspreventie



Samen gezonder.

Gezonde School aanpak

4 pijlers

- (gezondheids)beleid
- Omgeving
- Signaleren
- Educatie



WELBEVINDEN op school

Logo van school

BELEID



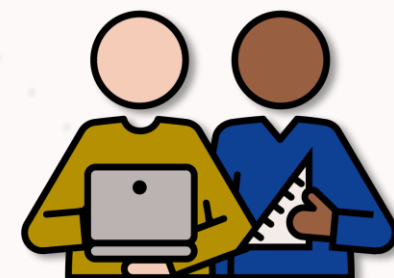
EDUCATIE



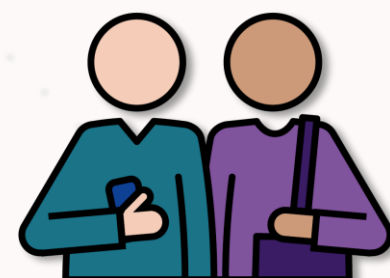
SIGNALEREN



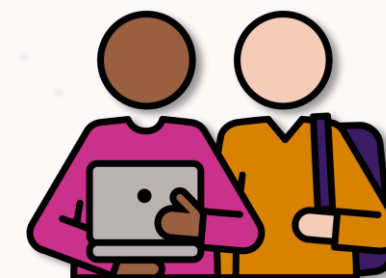
OMGEVING



DOCENT/MENTOR



OUDERS/VERZORGERS



LEERLINGEN

INLEIDING

ZORGRROUTE

CONTACTGEGEVENS

EXTRA INFORMATIE

Beleid

Leerlingen die lekker in hun vel zitten functioneren beter. Daarom vinden wij het belangrijk hier aandacht voor te hebben.

Iedereen die hier op school is moet zich prettig en veilig voelen. Daarom hebben we gedragsregels opgesteld. En hebben we een protocol grensoverschrijdend gedrag. Ouders en leerlingen worden hiervan jaarlijks op de hoogte gesteld.

We organiseren verschillende leuke activiteiten gedurende het jaar zoals kerstgala, sponsorloop, sportdag en andere activiteiten. Dit zorgt voor verbinding en vrolijkheid.

Er is voor de leerlingen een gezellige kantine en voor het personeel een mooie ruimte om pauze te houden en rustig te werken.

- Daarnaast geven we lessen over omgaan met stress, emoties en tegenslagen en heeft het personeel een training gevolgd over hoe signalen tijdig op te pakken en te bespreken.
- De mentoren hebben elke week tijd voor individuele gesprekken.
- Alle leerlingen maken hier gebruik van. Zo leren we elkaar goed kennen en blijft de drempel laag.

- Jaarlijks wordt het beleid geëvalueerd door het MT en zorgteam en zo nodig aangepast.

[gedragsregels](#)

[protocol Grensoverschrijdend gedrag](#)



Educatie



Tijdens onze mentorlessen is er elke maand aandacht voor Welbevinden van de leerlingen.

- Alle leerjaren: herkennen van en omgang met stress, Mentale weerbaarheid / veerkracht versterken.

We gebruiken het lespakket
Psieg & Charge Your Brainzzz

Psieg: tijdens de mentorlessen, 1x per week gedurende het lesprogramma, alle leerjaren

Charge Your Brainzzz: tijdens de mentorlessen, 1x per week gedurende het lesprogramma, leerjaar 1

Deze lessen worden gegeven door de mentoren die hiervoor ook zijn getraind.

- Overige activiteiten
 - Stilteruimte: voor zelfstandig werken (al dan niet met individuele begeleiding)
 - Zorgteam: team van BPO'ers / orthopedagoog: 1-1 begeleiding van leerlingen
- Individueel: begeleiden van leerlingen (faalangst, examenstress, etc) groepsverband: trainingen faalangst, examenvreesreductie training

Vragen?

