

“Project Gezondheid: beweging en gezonde voeding”

doelstellingen

Centraal in het project staan gezonde voeding en beweging: er wordt weinig gesport en de zwemlessen zijn voor een aantal klassen weggefallen door de maximumfactuur. De school wil de kinderen daarom tijdens de lessen en de middagpauze aanzetten tot meer beweging.

educatieve activiteiten

Het thema wordt op verschillende niveaus benaderd:

- gezonde voeding via de lesactiviteiten, het schoolreglement i.v.m. snoep wordt aangepast (beleidsniveau) en de aangeboden lunch wordt onder de loep genomen (gezonder maken van het aanbod)
- het bewegingsaspect wordt benaderd door bewegingstussendoortjes en extra speelplaatsactiviteiten zoals dansen en groepssporten. Dit vraagt een herinrichting van de speelplaats. Ook het probleem van de zware boekentassen wordt bekeken.

pedagogische omkadering

didactisch materiaal

Nieuw concept “bewegingstussendoortjes” van Stichting Vlaamse Schoolsport.

educatieve begeleiding

De school werkt samen met de Stichting Vlaamse Schoolsport, BLOSO, buurtsport, VGC uitleendienst, Christelijke Mutualiteit, LOGO Brussel en het CLB.

tijdstip schooljaar 2008 – 2009

organisator Sint-Karelschool
Klokbloemenstraat 14
1080 Brussel (Sint-Jans-Molenbeek)
Tel. 02/410.83.64
st-karelschool.3282@ond.irisnet.be

contactpersoon Anne De Backer

“Fit en fun in de toverfluit”

doelstellingen

- Het project wil de leerlingen motiveren tot beweging en sport vanuit een niet-competitieve sfeer, vanuit een positieve lichaamscultuur. Het promoten van een “actieve speelplaats” met fair play.
- Het motiveren en aankweken van gezonde eetgewoontes.

educatieve activiteiten

- Aanbrengen van basiskennis in verband met voeding
- Stimuleren van het eten van fruit aan de hand van het fruitboomproject
- Verjaardagen vieren met een leuk boek in plaats van met snoep
- Een gezond 10-uurtje voor iedereen
- Gezond ontbijt in pyjama
- Ontwerpen van een kleurrijke, aangename en actieve speelplaats waarbij fairplay het hoofdmotto is.
- Elke donderdag- en vrijdagmiddag hiphop en worstelen op school
- Inrichten van een vaste ‘op wielmpjes’-dag op school (leerlingen mogen allerhande spel materiaal op wielmpjes meebrengen)
- Aanbrengen van vergeten spelcultuur, vb. touwspringen, hinken, met de elastiek, balspelletjes,...

educatieve begeleiding

Schoolopbouwwerk, Buurtsport en Beeldenstorm

tijdstip schooljaar 07/01/2008 – 27/06/2008

organisator De Toverfluit
Toverfluitstraat 19
1080 Sint-Jans-Molenbeek
Tel. 02/413.11.30
Ks.sint-jans-molenbeek@rago.be

contactpersoon Rita Janssens

gezondheidseducatie

basisonderwijs

“Wij doen mee!!!”

doelstellingen

- Onder de vorm van een zeer laagdrempelige activiteit als een gezond ontbijt de ouders informeren over enkele principes van het gezondheidsbeleid van de school.
- Kinderen en ouders bewuster leren omgaan met gezonde voeding, algemene hygiëne, afval,...
- Het betrekken van de schoolpartners en de ouders bij de organisatie van deze activiteit

educatieve activiteiten

- Gezonde levensgewoontes in verband brengen met wat de kinderen al weten over het functioneren van het eigen lichaam.
- Opzetten van een gezond ontbijt voor de hele school en verschillende werkwinkels waar ouders geïnformeerd worden over het gezondheidsbeleid van de school

tijdstip schooljaar 01/09/2007 – 31/10/2007

organisator Instituut van de Heilige Familie
 Helmetsesteenweg 216
 1030 Schaarbeek
 Tel. 02/242 66 28
 h.familie.basis@skynet.be

contactpersoon Stef Colens

gezondheidseducatie

(basis- en secundair onderwijs)

“Voeding zonder grenzen”

doelstellingen

Gezonde voeding: bewustwording m.b.t. voedingsproblematiek, attitudevorming en gedragsverandering bij kinderen, leerkrachten en ouders inzake eetgedrag.

- bij de leerlingen een bewustwordingsproces, een gedragsverandering en gezonde attitudes bewerkstelligen
- de leerlingen bewust leren kiezen voor gezonde voeding en hen in contact laten komen met smaken, geuren en gezonde voedingsmiddelen
- de leerlingen op passende wijze begeleiden tijdens de eetmomenten

educatieve activiteiten

- trajectbegeleiding voor scholen uit het gemeenschapsonderwijs
- vormingen voor directies, keukenpersoneel, leerkrachten
- inventaris didactisch materiaal
- optimaliseren catering
- e.a.

pedagogische omkadering

educatieve begeleiding

Scholengroep Brussel, Agape, Alpro, LOGO Brussel

tijdstip schooljaar 2008 – 2009

organisator Scholengroep Brussel
Oudstrijderslaan 200
1140 Evere
Tel. 0477 54 69 50
barabara.danis@g-o.be

contactpersoon Barbara Danis

gezondheidseducatie

secundair onderwijs (BuSO)

“Een gezonde geest in een gezond lichaam maakt fitte leerlingen”

doelstellingen

- Inzien dat “Gezond leven” betekent: gezonde voeding en regelmatig bewegen.
- Aan de hand van de voedingsdriehoek gezonde en evenwichtige maaltijden kunnen samenstellen.
- De leerlingen stimuleren om regelmatig fruit te eten.
- Verschillende soorten fruit kunnen herkennen, benoemen en proeven.
- Respect leren opbrengen voor de natuur.
- Inzien dat een bos een gezonde plek is om aan sport te doen.

educatieve activiteiten

- Werken met de voedingsdriehoek
- Evenwichtige maaltijden samenstellen
- Conditietest → fit-o-meter. De gegevens worden vergeleken op het einde van het jaar met een nieuwe conditietest
- Werken rond het bos, een boswandeling en het aanleggen van een herbarium
- Fruit proeven
- Workshop over inheems en uitheems fruit
- Gezond 10-uurtje
- Gezond dessert: (maken van fruitcocktails of fruitbrochettes)
- Bezoek aan fruitveiling
- Volleybalcompetitie waarbij de ploegen de naam van een fruitsoort dragen
- Bezoek aan suikerfabriek Tienen: soorten suiker, geschiedenis van de suiker, verwerking van suiker, voor- en nadelen, alternatieven
- Badmintoncompetitie
- Workshop chocolade en koffie, bezoek aan Douwe Egberts en Neuhaus
- Aerobic
- Workshop water
- Océade te Brussel (zwemmen)
- Voetbalcompetitie
- Enkel minder bekende balsporten leren kennen
- Tennisinitiatie
- Olympische Spelen: Special Olympics, lopen, kogelstoten, verspringen, de Cardijnse spelen: een dag vol atletiek
- Workshop melk, bezoek aan de zuivelfabriek in Drongen
- Workshop brood: verschillende soorten brood bakken, bezoek aan een bakkerij

tijdstip schooljaar 2007 – 2008
organisator Cardijnschool
 Mathieu Desmaréstraat 16
 1020 Brussel
 Tel. 02/478 03 33
 Cardijnschool@skynet.be
contactpersoon Lieve Deputter

“Welzijnsbeurs”

doelstellingen

- De leerlingen moeten blijk geven van betrokkenheid bij het door hen gekozen thema (vb. gezonde voeding).
- De leerlingen moeten er zich van bewust zijn dat welzijn voor elk van ons heel belangrijk is.
- De leerlingen moeten leren dat problemen door henzelf kunnen benaderd worden en aangepakt, ook al vinden ze niet onmiddellijk een oplossing.
- Het betrekken van de schoolpartners en de ouders bij de organisatie van deze activiteit
- De leerlingen sociaal vaardiger maken (groepswerk welzijnsbeurs)
- De leerlingen creatief laten zijn (inkleding stand)

educatieve activiteiten

- De leerlingen organiseren zelf een welzijnsbeurs met allerlei stands
- Leerlingen moesten zelf op zoek naar informatie voor hun stand en werden tijdens dit proces permanent geëvalueerd.

educatieve begeleiding

CAW De Hallen (Brussel), VAD, Kindertelefoon

tijdstip schooljaar 12/11/2007 – 16/11/2007

organisator Koninklijk Atheneum Etterbeek
E. Mesenslaan 2
1040 Brussel
Tel. 02/738 70 40
e-mail: directie@kaetterbeek.be

contactpersoon Martine De Winter

“Voeding zonder grenzen”

doelstellingen

- Gezonde voeding: Bewustwording met betrekking tot voedingsproblematiek, attitudevorming en gedragsverandering bij kinderen, leerkrachten en ouders inzake het eetgedrag
 - o Bewustwordingsproces bij de leerlingen, gedragsverandering bewerkstelligen en het aanbrengen van gezonde attitudes bij de leerlingen
 - o Leerlingen bewust leren kiezen voor gezonde voeding en hen in contact laten komen met smaken, geuren, gezonde voedingsmiddelen
 - o De leerlingen op passende wijze begeleiden tijdens de eetmomenten
- Een lespakket uitwerken dat een leerlijn biedt rond gezonde voeding en dit vanuit de vaststelling dat hieromtrent weinig eenvormig materiaal bestaat

educatieve activiteiten

- Voeding zonder grenzen: uitgewerkt spel rond zintuigen en voeding. Het ontdekken van de diversiteit van smaken, geuren,...
- Nascholing van de leerkrachten op een personeelsvergadering door de projectverantwoordelijke
- Interactieve tentoonstelling waarbij de ouders worden uitgenodigd
- Uitgewerkte pedagogische map aanmaken waarin 100 lesactiviteiten rond voeding staan beschreven en uitgewerkt: 20 voor de jongste kleuters, 20 voor de oudste kleuters en 20 per graad van de lagere school

educatieve begeleiding

Scholengroep Brussel
Agape
Alpro

tijdstip schooljaar 2007 - 2008
organisator Scholengroep Brussel
 Oudstrijderslaan 200
 1140 Evere
 Tel. 0477 54 69 50
 e-mail: bs.nederoverheembeek@rago.be
contactpersoon Barbara Danis

“Olympische week”

doelstellingen

- Gedurende de periode van 21 tot 25 april alle leerlingen laten werken rond gezondheidseducatie, dit door
 - o hen in groep en individueel te laten sporten
 - o hen laten kennis maken met gezonde voeding door o.a. zelf gezonde maaltijden te bereiden
- Leerlingen laten kennis maken met de Olympische sporten en de Olympische gedachte
- Met deze activiteiten wil de school het gezondheidsbeleid verder uitbouwen

educatieve activiteiten

- Workshops over gezonde voeding: gezond ontbijt, ...
- Spel over het ontstaan van de Olympische Spelen, T-shirt schilderen, vlag maken, ...
- Estafette, sprint, zakkenloop, verspringen, hoogspringen, basketbal in rolstoel, sumo worstelen, ...
- Samenwerking met een basketbalteam in rolstoel.
- De ouders worden bij het project betrokken om een structurele verandering te bekomen bij de leefgewoonten van de leerlingen.

tijdstip schooljaar 21/04/2008 – 25/04/2008

organisator Victor Hortaschool
Oudstrijderslaan 200
1140 Brussel (Evere)
Tel. 02/726 18 89
Victor.horta@rago.be

contactpersoon Ivo Broeckx

gezondheidseducatie

(secundair onderwijs)

“Gezondheid en welzijn”

doelstellingen

De school heeft aandacht voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de leerlingen, aansluitend bij de vakoverschrijdende eindtermen. Dit project wil dit concreter maken, nu uit een enquête bleek dat de leerlingenpopulatie weinig aandacht heeft voor beweging, gezonde voeding e.d. Ook seksuele gezondheid komt aan bod. De school tracht ook de ouders te betrekken.

educatieve activiteiten

Projectmeerdaagse per graad:

- de 1^{ste} graad werkt rond algemene preventie
- de 2^{de} graad werkt rond experimenteergedrag met genotsmiddelen en rond relationele opvoeding
- de 3^{de} graad onderzoekt hoe ze later zelfstandig een beroep kunnen doen op sociale organisaties en voorzieningen voor gezondheid en welzijn.

Dit concretiseert zich in: een sportbeurs, deelnemen aan de Week van de Smaak, tentoonstelling Goede Minnaars, conditietest, gezond ontbijt, rugschool, workshops over veiligheid thuis, in het verkeer en op het internet, zelfgeorganiseerde gezondheidsmarkt enz.

pedagogische omkadering

educatieve begeleiding

Christelijke Mutualiteit, Socialistische Mutualiteit, Rode Kruis, Lokale politie zone Brussel-Zuid, Logo Brussel, Belgisch Instituut voor Verkeersveiligheid, Anonieme alcoholisten, Responsible Young Drivers, Belgische Federatie tegen Kanker, Aids Interventieteam, Gezondheidsbus van de gemeente Anderlecht, CLB, Schoolopbouwwerk, Action Innocence en nog andere.

tijdstip schooljaar 2008 – 2009

organisator Sint-Guido-Instituut
Dokter Jacobsstraat 67
1070 Anderlecht
Tel. 02/521.60.10 Fax 02/527.12.36
directie@sgi-anderlecht.be
contactpersoon Piet Vandermot

gezondheidseducatie

(secundair onderwijs)

“Gezondheidsdagen”

doelstellingen

Hoofddoel is jongeren laten kennismaken met gezondheid in de breedst mogelijke zin en hen hierbij zelf initiatief te laten nemen.

educatieve activiteiten

De activiteiten zijn vak- en klasoverschrijdend zoals relaxatie, informatieve spelen, voordracht door sprekers, film met nabespreking enz. Thema's zijn o.a. gezond ontbijt, seksualiteit, middelengebruik, pesten ...) Ook gezond bewegen (o.a. fietstocht) zit in het programma.

pedagogische omkadering

educatieve begeleiding

De school werkt samen met het Onafhankelijk Ziekenfonds, de Integratiedienst Leuven, Jekino, het Centrum voor Informatieve Spelen, de Christelijke Mutualiteit, SOS Kinderdorpen, Broederlijk Delen, Tegenstroom, toneelgezelschap Deezillusie ...

tijdstip schooljaar 2008 – 2009

organisator Jan Van Ruusbroeckcollege
 Forumlaan 4
 1020 Brussel (Laken)
 Tel. 02/02/268.10.36 fax 02/262.29.48
 info@ruusbroec.be

contactpersoon Paul De Dijn