



## **GEZONDHEIDSBELEID**

**VBS De Regenboog  
Grote Steenweg 62-282  
3350 Linter**

## INHOUD

- 1. Visie van De Regenboog**
- 2. Bevraging ouders**
- 3. Bevraging leerlingen**
- 4. Bevraging leerkrachten**
- 5. Analyse van de bevragingen**
- 6. Beginsituatie**
- 7. De verschillende gezondheidsniveaus**
  - **Veiligheid, hygiëne en eerste hulp**  
Doelstellingen, praktijkvoorbeelden en materialen  
- Stappenplan : een kind wordt ziek op school
  - **Gezonde voeding en dranken**  
Doelstellingen, praktijkvoorbeelden en materialen  
- Drink- en plasbeleid
  - **Beweging**  
Doelstellingen, praktijkvoorbeelden en materialen  
- Een goede houding
  - **Middelengebruik**  
Doelstellingen, praktijkvoorbeelden en materialen
  - **Persoonlijkheidsontwikkeling**  
Doelstellingen, praktijkvoorbeelden en materialen
  - **Stress en emoties**  
Doelstellingen, praktijkvoorbeelden en materialen
  - **Sociale relaties**  
Doelstellingen, praktijkvoorbeelden en materialen  
- Het pestbeleid - preventieplan
  - **Rationele en seksuele vorming**  
Doelstellingen, praktijkvoorbeelden en materialen
- 8. Uitgewerkte acties**

## **VISIE VAN DE REGENBOOG**

## Gezondheidsbeleid

Gezondheid beïnvloedt het fysiek, mentaal en sociaal welbevinden. Gezondheidseducatie wil kennis, inzicht, vaardigheden en attitudes bijbrengen om ongezonde gewoonten te veranderen en gezonde gewoonten te stimuleren. Het is uiteindelijk de bedoeling dat leerlingen, leerkrachten en ouders **kiezen** voor gezond gedrag. Om dit te verwezenlijken op onze school werken we op verschillende niveaus (leerlingen-, klas-, school en omgevingsniveau). We leggen op onze school de klemtoon op

- 1. hygiëne, (verkeers)veiligheid en EHBO**
- 2. gezonde voeding en dranken**
- 3. beweging**
- 4. middelengebruik**
- 5. persoonlijkheidsontwikkeling**
- 6. stress en emoties**
- 7. sociale relaties**
- 8. rationele en seksuele vorming**



## 1. Hygiëne, veiligheid en eerste hulp

Op onze school vinden we het nastreven van een goede hygiëne enorm belangrijk. Daarom moedigen we alle kinderen aan om na een toiletbezoek, knutselactiviteit de handen te wassen. Alle klassen worden meermaals per dag verlucht. We houden van een propere speelplaats en een nette leraarskamer. Iedereen draagt hiertoe zijn steentje bij.

Van een heel andere orde, doch zeer belangrijk: we streven ernaar om onze school luizenvrij te houden. Hiervoor werken we zeer nauw samen met het CLB.

We moedigen de fietser aan om een fluovestje en een fietshelm te dragen. Fietzers en voetgangers worden begeleid met het veilig oversteken van de straat.

Jaarlijks richten we een verkeersdag in waar de leerlingen oefenen op fietsvaardigheid en kennismaken met de basiskennis van EHBO. De leerkrachten controleren of de fietsen in orde zijn met de wettelijke voorschriften qua veiligheid.

Op onze school wordt minstens 2 keer per jaar een brandoefening gehouden: aangekondigd en onaangekondigd.

Enkele leerkrachten hebben een basiscursus EHBO gevolgd waardoor zij in staat zijn de eerste zorgen toe te dienen.

## 2. Gezonde voeding en dranken



In de klassen, tijdens de W.O.-lessen, leren de kinderen veel over gezonde, evenwichtige voeding. Deze lessen hebben zeker hun waarde maar we willen er in onze school ook actief aan werken.

Zo is snoep meebrengen naar school niet toegelaten.

Ook bij het vieren van verjaardagen of op schoolreis trekken we de lijn van gezond eten en drinken door. De

school wil kinderen leren dat gezonde versnaperingen en traktaties even lekker zijn als snoep en junkfood.

Op de speelplaats, tijdens de speeltijd, drinken de kinderen water, drankjes die de school aanbiedt. De leerlingen en kleuters kunnen kiezen tussen chocomelk, melk, bosvruchtenmelk, water, appelsap, multivruchten- of fruitsap of meegebrachte drankjes. Dit geldt eveneens voor het middageten.

Als tussendoortje eten de kinderen een droge koek en op fruitdag (woensdag) is enkel fruit toegestaan.

De kinderen krijgen tijdens de dag de kans om in de klas water te drinken : zelf meegebracht van thuis, van de waterkraan of van de drinkwaterfontein. Na de les lichamelijke opvoeding of na de speeltijd wordt hier vaak dankbaar gebruik van gemaakt.



In onze school wordt er over gewaakt dat alle leerlingen de eindtermen bereiken op het einde van het zesde leerjaar. Toch vinden we het belangrijk dat de leerlingen niet alleen moeten presteren maar dat er ook ruimte is voor rust en ontspanning.

De leerkrachten lassen tussen 2 lessen of lesonderdelen geregeld bewegings- tussendoortjes in waarbij de leerlingen zich even kunnen uitleven. Zo wordt de concentratie weer aangescherpt.

Op vrijdag mogen de kinderen kiezen uit een hele hoop spelmateriaal. Regelmatig wordt er op de speelplaats muziek gedraaid waarop kinderen zich kunnen uitleven. Verder worden de leerlingen in de lessen L.O., tijdens zwemsessies en op sportdagen ondergedompeld in fysiek handelen. Als school vinden wij het belangrijk om kinderen met verschillende sporttakken te laten kennismaken. Daarom nodigen wij regelmatig monitoren van SVS uit om initiatielessen te geven : tennis, volley- en basketbal, schermen, judo, skeeleren,

...

De school neemt ook deel aan de scholenveldloop die de gemeente jaarlijks in september organiseert. Zelf organiseert de 2<sup>de</sup> graad van beide vestigingen een stratenloop op het einde van het schooljaar.

#### **4. Middelengebruik**

Onze school is rookvrij. De leerkrachten roken niet op school! Ouders, bezoekers, ... mogen eveneens niet roken binnen onze schoolmuren of op de speelplaats. Dit geldt eveneens voor alcohol.



In de lessen doen we aan preventie i.v.m. roken en drugsgebruik. In het zesde leerjaar wordt hier extra aandacht aan besteed (opleiding bij MEGA)

#### **5. Persoonlijkheidsontwikkeling**

In 'De Regenboog' begeleiden de leerkrachten de kinderen bij het ontwikkelen van een eigen identiteit, een positief zelfbeeld. Onze school creëert een positief schoolklimaat waardoor iedereen kansen krijgt zich optimaal te ontplooiën tot een gelukkig individu met een evenwichtige persoonlijkheid. Respect voor de eigenheid van de leerlingen past binnen het actief pluralisme en de waarde die 'De Regenboog' hecht aan diversiteit.

#### **6. Stress en emoties**

Onze school is een open school waarbij elk kind de mogelijkheid krijgt om in een ongedwongen sfeer te vertellen wat hem of haar dwarszit. We streven ernaar een veilig en warm klimaat te creëren waarin elk kind zich goed voelt. Zowel in de lessen als op de speelplaats wordt hier zeker aandacht aan geschonken en ook inhoudelijk komt dit aan bod.

Toch vinden we het enorm belangrijk om ook op schoolniveau deze problematiek onder de loep te nemen.



## 7. Sociale relaties

Onze school wil de leerlingen respect en sociaal engagement voor anderen bijbrengen. De Regenboog streeft ernaar bij hun leerlingen de nodige sociale vaardigheden te ontwikkelen om open en gepast met anderen om te gaan.

## 8. Rationele en seksuele vorming

Het leerkrachtenteam van De Regenboog wil hun leerlingen de nodige vaardigheden bijbrengen om respectvol en op een gepaste wijze relaties aan te gaan en hun seksualiteit te beleven.



### Besluit

In onze visie trachten wij te streven naar een onderwijs dat kinderen een leer- en leefomgeving biedt voor de ontwikkeling van een gezonde levensstijl. In de bovenvernoemde thema's proberen wij dit zo goed mogelijk te verwezenlijken en bij te sturen indien nodig. Onze gezondheidsvisie is dus zeker niet vaststaand, deze kan en moet altijd aangepast worden aan eventuele noden op leerling-, klas-, school- en omgevingsniveau.

### Wat is gepland voor de toekomst ?

- Alle losstaande acties en lessen samenbrengen tot een geheel en onderzoeken welke noden er zijn op de drie niveaus.
- Vanuit dit onderzoek prioriteiten kiezen voor de volgende schooljaren

## **VISIE VAN DE REGENBOOG**

In De REGENBOOG is iedereen VIP. Elke leerling, elke leerkracht en elke medewerker is een unieke persoonlijkheid. We stimuleren onze leerlingen om zich optimaal te ontplooiën en scheppen mogelijkheden om zich maximaal te ontwikkelen, ieder volgens zijn eigen talenten, ambities en interesses.

Dat betekent ook dat we in onze school werken aan de optimale ontwikkeling van iedere leerling, cursist en personeelslid op zowel fysiek, mentaal als sociaal-emotioneel vlak.

De Regenboog stelt zich tot doel zijn leerlingen de nodige kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes bij te brengen voor een gezonde leefstijl met respect voor zichzelf en anderen.

Iedere directeur, leerkracht en medewerker van De Regenboog beseft dat elk een noodzakelijke bijdrage moet leveren om te komen tot een daadkrachtige aanpak. Daarbij worden leerlingen en ouders maximaal betrokken.

Vanuit deze visie hebben we aandacht voor verschillende gezondheidsthema's, vertaald in concrete doelstellingen.

We kiezen, volgens onze specifieke noden en mogelijkheden, elk schooljaar minimum één doelstelling. Die wordt op een convenant geplaatst als engagement om dit binnen twee schooljaren uit te werken.

2007-2008 : woensdag = fruitdag – fruitliedje

2008-2009 : PMD-afval weren uit de school – lancering drinkbussen

2009-2010 : drink- en plasbeleid



## **BEVRAGING OUDERS**

## Gezondheidsbeleid op school

De minister van onderwijs roept op tot een duurzaam gezondheidsbeleid op school. Wij, studenten van het departement lerarenopleiding willen binnen de school van je kind helpen bij het uitstippelen van een duurzaam gezondheidsbeleid.

Vandaar dat wij aan jullie vragen om deze enquête eerlijk in te vullen. Zodat we, als team, kunnen werken aan het verbeteren van dit gezondheidsbeleid!  
De resultaten zullen op affiches verspreid worden in de school.

*! Opgelet:* Deze enquête is een bevraging over uw kind en slaat dus niet terug op je eigen gedrag.

Alvast bedankt voor de medewerking!

### 1. Algemeen

- ↳ Naam: .....
- ↳ Klas:.....
- ↳ Geslacht: M / V
- ↳ Leeftijd:
- ↳ Gewicht:
- ↳ Hobby:
- Kunst: ik speel piano, ik ga naar de tekenles, ...
- Sport: Welke?.....
- Cultuur: ik bezoek musea, ...
- Lezen
- .....



### 2. Beweging

- ↳ Hoe gaat uw kind naar de school?
- Te voet.
- Met de fiets.
- Met de auto.
- Met het openbaar vervoer.
  
- ↳ Sport uw kind:
- Nooit.
- Regelmatig.
- Minstens 1 keer per week.
- Meer dan 1 keer per week.
  
- ↳ Vind je dat uw kind...beweegt
- Voldoende



- Te weinig.
- ↳ Wat vindt uw kind van sport na de schooluren?
  - Dit is heel leuk, maar hij/zij vindt er de tijd niet voor.
  - Liever niet, want dan heeft hij/zij niet genoeg tijd voor zijn/haar huiswerk.
  - Liever niet, want dan mist hij/zij
    - Een tv-programma.
    - Mijn computerspelletje.
    - Mijn play-station.
    - Een familiebezoek.
    - .....
- ↳ Hoe lang denk je dat je kind kan lopen zonder te stop
  - 5 minuten
  - 10 minuten
  - 15 minuten
  - Meer dan 15 minuten nl.....
- ↳ Weet uw kind wat hij/zij moet doen als hij/zij
  - Een wonde heeft.
  - Zich verbrand heeft.
  - Een bloedneus heeft.
  - De hulpdiensten moet bellen.
- ↳ Op de speelplaats doet uw kind het liefst...
  - Zitten op een bankje.
  - Gewoon wandelen.
  - Mee voetballen.
  - Iets anders .....



<b>3. Voeding</b>
-------------------

- ↳ Ontbijt je kind 's morgens?
  - Ja.
  - Neen.
- ↳ Wat eet hij/zij 's morgens zoal?
  - Brood
  - Cornflakes
  - Snoep
  - Ontbijtkoeken
  - Beschuiten
  - .....
- ↳ Wat eet uw kind als vieruurtje?
  - Koeken
  - Fruit
  - Yoghurt
  - Snoep
  - .....



⌘ Hoeveel fruit eet uw kind per dag?

- Geen fruit.
- Eén stuk fruit.
- Meer dan één stuk fruit.

⌘ Wat eet uw kind het liefst? (Nummer van 1 tot 6. Nr. 1 is het lekkerste eten!)

- ..... Groenten
- ..... Brood
- ..... Soep
- ..... Vlees
- ..... Vis
- ..... Fruit

⌘ Kent uw kind de voedingsdriehoek?

- Ja
- Neen

⌘ Wat drinkt uw kind het liefst? (Nummer van 1 tot 5. Nr. 1 is het lekkerste drankje)

- ..... Melkdranken ( melk, chocomelk, fristi, yoghurtdrink,...)
- ..... Frisdranken
- ..... Fruitsap
- ..... Energiedranken
- ..... Water

⌘ Wat drinkt uw kind het meest?

- Melkdranken ( melk, chocomelk, fristi, yoghurtdrink,...)
- Frisdranken
- Fruitsap
- Energiedranken
- Water



⌘ Vind je dat de school voldoende aandacht besteed aan gezonde voeding?

- Ja, want.....
- .....
- Nee, want.....
- .....

⌘ Vind je dat de school voldoende aandacht besteed aan beweging?

- Ja, want.....
- .....
- Nee, want.....
- .....

## **BEVRAGING LEERLINGEN**

## Gezondheidsbeleid op school

### 1. Algemeen

- ↳ Naam: .....
- ↳ Klas:.....
- ↳ Geslacht: M / V
- ↳ Leeftijd:
- ↳ Hobby:
  - kunst: ik speel piano, ik ga naar de tekenles, ...
  - sport: welke?.....
  - cultuur: ik bezoek musea, ...
  - lezen
  - .....



### 2. Beweging

1. Hoe ga ik naar de school?
  - te voet.
  - met de fiets.
  - met de auto.
  - met het openbaar vervoer.
2. Ik sport :
  - nooit.
  - af en toe
  - minstens 1 keer per week.
  - meer dan 1 keer per week.
3. Ik vind van mezelf dat ik .....beweeg.
  - voldoende
  - te weinig.
4. Sporten na de schooluren, .....
  - doe ik graag
  - vind ik heel leuk, maar ik heb er de tijd niet voor.
  - doe ik liever niet, want dan heb ik niet genoeg tijd voor mijn huiswerk.
    - doe ik liever niet, want dan mis ik
      - een tv-programma.
      - mijn computerspelletje.
      - mijn play-station.
      - een familiebezoek.
      - .....
5. Ik kan ..... lopen zonder te stoppen.
  - 5 minuten



- 10 minuten
- 15 minuten
- meer dan 15 minuten nl.....

6. Op de speelplaats (tijdens de speeltijd)...
- zit ik op een bank.
  - wandel of loop ik rond.
  - speel ik mee voetbal (of een andere sport).
  - (Iets anders ).....



### 3. Voeding

1. Ik eet 's morgens:
- altijd.
  - nooit.
  - soms.
2. Ik eet 's morgens dikwijls
- brood.
  - cornflakes.
  - snoep.
  - ontbijtkoeken.
  - beschuiten.
  - .....

3. Als vieruurtje eet ik dikwijls
- koeken.
  - fruit.
  - yoghurt.
  - snoep.
  - .....



4. Ik eet elke dag
- één stuk fruit.
  - meer dan één stuk fruit.
  - geen fruit.

5. Het liefst eet ik ..... (Nummer van 1 tot 6. Nr. 1 vind ik het lekkerst!)
- ..... groenten.
  - ..... brood.
  - ..... soep.
  - ..... vlees.
  - ..... vis.
  - ..... fruit.

6. Het liefst drink ik ..... (Nummer van 1 tot 5. Nr. 1 is het lekkerst!)
- ..... melkdranken ( melk, chocomelk, fristi, yoghurtdrink,...).
  - ..... frisdranken.
  - ..... fruitsap.
  - ..... energiedranken.

..... water.

7. Ik drink het meest.....
- melkdranken ( melk, chocomelk, fristi, yoghurtdrink,...).
  - frisdranken.
  - fruitsap.
  - energiedranken.
  - water.
8. Ik ken de voedingsdriehoek.
- ja
  - neen





## **BEVRAGING LEERKRACHTEN**

## Gezondheidsbeleid op school

De minister van onderwijs roept op tot een duurzaam gezondheidsbeleid op school. Wij, studenten van het departement lerarenopleiding, ondersteunen de school met het opstellen van een duurzaam gezondheidsplan. Eerst willen wij de beginsituatie in kaart brengen.

Vandaar dat wij aan u vragen om deze enquête eerlijk in te vullen. Met de resultaten hiervan werken we aan het verbeteren van het gezondheidsbeleid op deze school!

De resultaten zullen op een personeelsvergadering worden bekend gemaakt.

Alvast bedankt voor de medewerking!

## Vragen

**Klas:**.....

1. In welke thema's/lessen van WO werk je rond gezondheid? (lees voeding en beweging - hiermee bedoelen we ook houdingsopvoeding).

.....  
.....  
.....  
.....

2. Noteer activiteiten buiten die thema's/lessen waaraan je deelneemt met je klas en waarvan je denkt dat ze passen in een gezondheidsbeleid.

.....  
.....  
.....  
.....

3. Vind je dat de leerlingen van je klas voldoende bewegen binnen de schooluren?

Ja, want

.....  
...

Neen, want

.....

4. Vind je dat de leerlingen van je klas gezond eten op school?

Ja, want

.....  
...

Neen, want

.....

5. Vind je dat de school voldoende aandacht besteedt aan gezonde voeding?

Ja, want

.....

..

Neen, want

.....

6. Vind je dat de school voldoende aandacht besteedt aan beweging?

Ja, want

.....

.

Neen, want

.....

**WAT DOEN WIJ REEDS?**

## Wat doen wij reeds i.v.m. gezondheid?

### **Hygiëne**

- Handdoeken /warme luchtblazers aan de wasbakken.
- Busjes met zeep voor handen te wassen aan de wasbakken in de klas en in de toiletten.
- Acties luizen : brief aan de ouders, herinnering met brief, inschakelen van het CLB.
- Algemene handhygiëne (aanwijzingen hangen op in toiletten).
- Een goede hoest- en nieshygiëne (hand voor de mond)

### **(Verkeers)veiligheid en EHBO**

- Verkeersdag : meester op de fiets: fietsvaardigheidsoefeningen
- Demonstratie EHBO
- Aanmoedigen fietshelm voor fietsers
- Maandelijks aandachtspunt i.v.m. verkeer
- Km-spaaractie

### **Gezonde voeding**

- Alleen gezonde drankjes toegestaan
- Woensdag : fruitdag (geen koeken toegelaten als tussendoortjes)
- Gezond ontbijt
- Steeds mogelijkheid om water te drinken tijdens de les in de klas
- Geen snoep bij verjaardagen
- Het gebruik van de drankfonteinnetjes tijdens de speeltijd stimuleren.

### **Beweging en houding**

- Wekelijks 2 uur LO
- Om de twee weken zwemmen + 1 uur LO
- Deelnemen aan extra sportdagen ingericht door SVV.
  - o Sportkriebels
  - o Doe-aan-sport beurs
  - o Rollebollen (kleuterklas)
  - o Alles met de bal
  - o American games
- Inrichten van de speelplaats
- Aanbieden speelgoed voor buiten.
- Bewegings- en ontspanningstussendoortjes tijdens de les

### **Middelengebruik**

- Rookvrije school
- Geen toediening van medicatie door leerkrachten tenzij uitdrukkelijk vermeld door ouders in klasagenda of heen- en weermap
- MEGA-project voor 3<sup>de</sup> graad

## **Persoonlijkheidsontwikkeling**

- kindvolgsysteem en leerlingvolgsysteem
- zorgbeleid

## **Stress en emoties**

- Aandacht voor anti-pestgedrag: zie lessen WO in de klassen
- Onthaalgesprekken in de klas : de leerlingen krijgen de kans om te praten over eigen gevoelens
- Inschakelen van CLB bij emotionele problemen

## **Sociale relaties**

- E-mailproject

## **Rationele en seksuele vorming**

- Seksuele voorlichting

## **Veiligheid, hygiëne en Eerste hulp**

Onze school wil een veilige, aangename en gezonde omgeving zijn. Veilige en nette gebouwen nodigen leerlingen uit om bewust te leren omgaan met hygiëne en risico's. In overleg met de omgeving werkt het schoolteam ook aan een veilige situatie rondom en op weg naar de school.

### **Doelstellingen**

- Leerlingen gaan naar school in een net gebouw dat voldoende verlucht wordt.
- Leerlingen hebben een goede (lichaams)hygiëne.
- Leerlingen gaan naar school in een veilig gebouw.
- Leerlingen maken gebruik van ergonomisch materiaal en methoden.
- Leerlingen schatten de gevolgen van hun eigen (on)veilig gedrag goed in.
- Leerlingen leven op school veiligheidsvoorschriften en -regels na.
- Leerlingen gaan naar school in een verkeersveilige omgeving.
- Leerlingen verplaatsen zich bewust op een veilige manier.
- Leerlingen passen de basisvaardigheden van eerste hulp toe.

### **Praktijkvoorbeelden**

#### Veiligheid

- Een veilig gebouw met kindvriendelijk meubilair
- Duidelijke en door ieder gekende veiligheidsvoorschriften
- Wekelijks in de klassen verkeersopvoeding
- Maandelijks aandachtspunt voor verkeersveiligheid
- Autoluwe schooldag organiseren
- Politie voert fietscontroles uit op school
- Promotieplan voor het dragen van een fietshelm
- Projectdag/week over verkeersveiligheid
- Verkeersouders
- Verkeersbegeleiders /opzichters. De leerkrachten beschikken over het brevet van gemachtigde opzichter". Hierdoor zorgen wij er steeds voor dat de kinderen de school veilig en onder toezicht verlaten.
- zone 30

#### Hygiëne

- Een net gebouw met gezonde lucht
- Tijdens de pauzes worden de ramen geopend
- Zeep(dispensers) ter beschikking stellen in de toiletten
- Handdoeken - handdrogers voorzien in de toiletten
- Leerlingen aanmoedigen de handen te wassen na elk toiletbezoek
- Dagelijkse reiniging van de toiletten
- Elk toilet beschikt over een WC-bril
- Er is voldoende toiletpapier aanwezig
- De kleuters in de klas hun tanden leren poetsen (K3)

#### Eerste hulp

- EHBO lessen voorzien voor leerlingen en/of personeel

## **Materialen**

### Veiligheid

Op deze website vindt u met ondersteuning van externe partners 'Vlaamse Stichting Verkeerskunde' een ruim aanbod van materialen om allerlei acties en lessen rond verkeersveiligheid uit te werken

- [www.verkeerskunde.be/onderwijs](http://www.verkeerskunde.be/onderwijs)
- [www.bivv.be](http://www.bivv.be) à Veilig rijden à educatie à catalogus
- [www.octopusplan.be](http://www.octopusplan.be)
  - Om te werken aan veilige en kindvriendelijke schoolroutes
- [www.fietsersbond.be](http://www.fietsersbond.be) à educatie
- [www.fietspoolen.be](http://www.fietspoolen.be)
- [www.milieuvriendelijknaarschool.be](http://www.milieuvriendelijknaarschool.be)
  - schoolspaaractie
  - schoolvervoerplan
  - school in beweging
  - fietspoolen
  - autovrije schooldagen
  - educatie
  - scholenovereenkomst
  - zone 3
  - veilige schoolroute
- [www.recreabel.be](http://www.recreabel.be) (veiligheid van speeltoestellen)
- [www.spelinfo.be](http://www.spelinfo.be)
- [www.logopraam.be](http://www.logopraam.be)
  - Voor kleuters :
    - [Argus](#) (brandwondenpreventie)
    - [Argus en het flessenspook](#) (gevaarlijke producten)
- [www.mobielvlaanderen.be/vademecums](http://www.mobielvlaanderen.be/vademecums)
- [www.rodekruis.be](http://www.rodekruis.be)
- <http://www.safestart.be/school/>
- [http://www.vig.be/content.asp?nav=doelgroepen\\_lokalegemeenschappen&selnav=579,583](http://www.vig.be/content.asp?nav=doelgroepen_lokalegemeenschappen&selnav=579,583)
  - link naar de website van de logo's

### Hygiëne

- Een groot aanbod educatief materiaal kan u terugvinden op de elektronische databank van het VIG: [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be) à INVEN
- [www.gekopgezond.be](http://www.gekopgezond.be) à goede eetgewoonten
  - dossier hand-en tandhygiëne
- matrix plasbeleid in starters pakket Zorgproject CLB ([www.go-clb.be](http://www.go-clb.be) à intranet)
- [www.veiligvoedsel.org/onderwijs.php](http://www.veiligvoedsel.org/onderwijs.php)
  - "Veilig gemaakt, lekker gemaakt", tentoonstelling over voedselveiligheid. (Campagne is reeds afgelopen, maar meer info kan je verkrijgen op het voedselagentschap)



- <http://www.tandarts.be/index.php?ID=4148> à preventie à promotiemateriaal
  - video's
    - KriKraKrokodil
    - Tand en Co
    - Chouette
    - Hoera, geen gaatjes
  - Adviezen
    - Mondhygiëne advies (in linkerkolom: educatief materiaal)
      - Anna Poetst haar tanden
      - Poetsateliers
      - KYS
      - Tandenkoffer
- [www.klasse.be](http://www.klasse.be) (archief klasse voor leraren/ouders: hygiëne)
- [www.zorg-en-gezondheid.be/luizen.aspx](http://www.zorg-en-gezondheid.be/luizen.aspx)
- [www.lekkerfris.be](http://www.lekkerfris.be)
  - Werken aan het binnenmilieu op school
- [www.bop.vgc.be/onderwijs/projectenboek/school\\_gezondheidseducatie.pdf](http://www.bop.vgc.be/onderwijs/projectenboek/school_gezondheidseducatie.pdf)
  - praktijkvoorbeelden uit verschillende scholen
- [www.logopraam.be](http://www.logopraam.be)
  - [Tandvriendelijk voedingsadvies](#)

#### Eerste hulp

- [www.rodekruis.be](http://www.rodekruis.be)

## **Gezonde voeding en dranken**

In De Regenboog willen we gezonde voeding en dranken promoten bij onze leerlingen en het personeel. We zorgen hierbij voor een evenwichtig aanbod en een aantrekkelijke infrastructuur. Leerlingen leren bewust omgaan met voeding en drank. Onze school promoot watergebruik en wil elke leerling onbeperkt toegang geven tot water. Een laagdrempelig plasbeleid met aandacht voor bijzondere noden hoort hier ook bij.

### **Doelstellingen**

- De leerkrachten leren kinderen
  - wat een evenwichtig samengestelde maaltijd is.
  - welke tussendoortjes het gezondst zijn.
  - op een correcte manier met voedsel omgaan.
  - dat water de beste dorstlesser is.
  - dat water uit de kraan even gezond is als water uit flessen.
  - op een correcte wijze drinken aan de fonteintjes op de speelplaats.
  - dat ze op regelmatige tijdstippen moeten drinken (voor ze dorst krijgen).
  - kritisch kijken naar reclame.
- Leerlingen kunnen op elk moment naar het toilet gaan (zie drink- en plasbeleid)

### **Gezonde voeding en dranken praktijkvoorbeelden**

- Drinkwaterfonteintjes aanwezig.
- Er mag water gedronken worden tussen de lessen.
- Leerlingen maken tijdens bepaalde lessen maaltijden met verse producten (soep, spaghetti, ...) klaar.
- Afspraken over het eten en drinken tijdens de lessen.
- Afspraken over het meebrengen van lunchpakketten en dranken.
- Afspraken rond voeding worden opgenomen in het schoolreglement.
- Vaste fruitmomenten : woensdag = fruitdag + fruit van de maand
- Fruitsla maken tijdens en tussen de lessen.
- Gezond ontbijt.
- Informatie over evenwichtige voeding voor de ouders in de schoolklapper.
- Kennismaking met voeding uit verschillende culturen.
- Themadag of projectweek rond gezonde voeding

### **Gezonde voeding en dranken materialen**

- Een groot aanbod educatief materiaal kan u terugvinden op de elektronische databank van het VIG: [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be) à INVENT
- [www.gezondheidsbeleidopschool.be](http://www.gezondheidsbeleidopschool.be)
- [www.schoolsnakker.be](http://www.schoolsnakker.be)
- [www.gekopgezond.be](http://www.gekopgezond.be) à gezond eten
  - Dossier: "gezond eten, een vak apart"
- [www.limburg.be/gezondevoeding/html/onderwijs.html](http://www.limburg.be/gezondevoeding/html/onderwijs.html)
  - Info over bepaalde projecten/materialen
- [www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)
- [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)
- [www.fruit-op-school.be](http://www.fruit-op-school.be)

- [www.smaakklassen.be](http://www.smaakklassen.be)
- [www.nice-info.be/html/EDU/edu\\_set1.htm](http://www.nice-info.be/html/EDU/edu_set1.htm)
  - Het land van Calcimus
  - Het land van Calcimus 2. De melkweg in gevaar
  - Fitte school
- [www.calcimus.be](http://www.calcimus.be)
  - les-en spelmateriaal en bijhorende achtergrondinformatie rond de thema's gezonde voeding en beweging. Ook de leerlingen zelf kunnen info vinden op hun maat.
- [www.consument.vlam.be](http://www.consument.vlam.be)
- [www.komopappels.be](http://www.komopappels.be)
- [www.biofruitopschool.be](http://www.biofruitopschool.be)
- [www.weekvandesmaak.be](http://www.weekvandesmaak.be)
- [www.slimmezet.be](http://www.slimmezet.be)
- [www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be)
- [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)
- [www.lessenpakket.be](http://www.lessenpakket.be)
- <http://www.starttoeat.be/documents/home.xml>
- [http://www.vig.be/content.asp?nav=doelgroepen\\_lokalegemeenschappen&selnav=579,583](http://www.vig.be/content.asp?nav=doelgroepen_lokalegemeenschappen&selnav=579,583)
  - link naar de website van de LOGO's

## **BIJLAGE : DRINK- en PLASBELEID**

## **Beweging**

De Regenboog wil dat de kinderen dagelijks veel bewegen. Naast de uren lichamelijke opvoeding ziet onze school het als een opdracht om haar leerlingen tijdens de diverse pauzes, tijdens de schooltijd, mogelijkheden te bieden om meer te bewegen en dit te promoten. De leerlingen bewegen zo niet alleen meer tussen en tijdens de lestijden, maar het is de bedoeling dat ze zin krijgen in een meer een actieve leefstijl.

### **Doelstellingen**

- Leerlingen bewegen meer tijdens de schooluren.
- Leerlingen trekken deze lijn door na de uren.
- Leerlingen kunnen vlot gebruik maken van de infrastructuur en materialen.
- Leerlingen beseffen het belang van voldoende beweging en de relatie met andere gezondheidsfactoren.
- Leerlingen bewegen op een verantwoorde manier.

### **Beweging: praktijkvoorbeelden**

- Bewegingstussendoortjes
- Actieve speelplaats: speeltuigen
- Sportactiviteiten i.s.m. SVS.
- Vaste bewegingsmomenten tussen de lessen door
- Interscholen wedstrijden (scholenveldloop)
- Initiatielessen of -momenten van verschillende sporttakken
- Sportdag/week
- Fietsvaardigheidstraining
- Zwemmen
- Leerkrachten houden in agenda bij welke bewegingstussendoortje gegeven werd (opvolging)
- Ouders motiveren om hun kind tot bewegen te stimuleren (aansluiting bij sportclub, ...)

### **Beweging: materialen**

- [www.svs.be](http://www.svs.be)
- <http://www.sportnaschool.be/sns.html>
- [www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)
- [www.gekopgezond.be](http://www.gekopgezond.be) à voldoende beweging
  - Dossier "voldoende bewegen, iedere dag"
- [www.groeirapport.be](http://www.groeirapport.be)
- [www.sviekekronkel.be](http://www.sviekekronkel.be) à bewegingstussendoortjes organiseren
- Volgende materialen staan beschreven op [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be) à invent
  - De actieve voedingsdriehoek

- Eurofit-testbatterij
- Gek op gezond (project)
- Gezondheid, je kunt er zelf iets aan doen: fitheid
- Jeroen de kampioen (fictief verhaal)
- Voor elke hap een stap (weekend evenement)
- Wouter ontdekt Santasia (leesboekje)
- Zet je tanden in de driehoek (spel)
- Fitte school
- [www.calcimus.be](http://www.calcimus.be)
  - Les-en spelmateriaal en bijhorende achtergrondinformatie rond de thema's gezonde voeding en beweging. Ook de leerlingen zelf kunnen info vinden op hun maat.
- [www.slimmezet.be](http://www.slimmezet.be)
- [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)
- [www.letsgetphysical.be](http://www.letsgetphysical.be)
- [www.milieuvriendelijknaarschool.be](http://www.milieuvriendelijknaarschool.be)
- [http://www.olympic.be/opendoc.asp?MMID=6\\_2\\_4](http://www.olympic.be/opendoc.asp?MMID=6_2_4)
- [http://www.vig.be/content.asp?nav=doelgroepen\\_lokalegemeenschappen&selnav=579,583](http://www.vig.be/content.asp?nav=doelgroepen_lokalegemeenschappen&selnav=579,583)

link naar de website van de LOGO's

### **Bewegingstussendoortjes : algemene doelstellingen**

1. Tegemoet komen aan de natuurlijke bewegingsdrang van de leerlingen.
2. De concentratie van de leerlingen aanscherpen.
3. Verbeteren van de houding, met minder risico op rug- en nekklachten in de toekomst.
4. Integreren van beweging in de klas.
5. Meer plezier in de lessen.
6. Minder negatieve stress.
7. Het groepsgevoel aanwakkeren.
8. Actief imago van de school.

## **Middelengebruik**

De Regenboog wil niet de plaats worden waar jongeren (starten met) roken of schadelijk middelengebruik ontdekken. Onze school beseft daarentegen dat ze de kans heeft om aan tabakspreventie en rookstopbegeleiding te doen. Zij leert jongeren verstandig omgaan met alcohol, drugs, medicatie, gokken en computerspellen.

### **Doelstellingen:**

- Leerlingen en personeel roken niet op het schoolterrein.
- Leerlingen en personeel worden begeleid bij het stoppen met roken.
- Leerlingen zijn weerbaar tegen invloeden uit de media en hun omgeving.

Leerlingen kunnen verstandig omgaan met middelen, medicatie, gokspellen en ontspanningsmogelijkheden

### **Middelengebruik: praktijkvoorbeelden**

- Rookverbod voor iedereen
- Rookbeleid opstellen
- Drugbeleid opstellen
- Preventieplan
- Mega-project i.s.m. CLB en politie

### **Middelengebruik: materialen**

- matrix rookbeleid (via [www.go-clb.be](http://www.go-clb.be))
- [www.gezondheidsbeleidopschool.be](http://www.gezondheidsbeleidopschool.be)
- [www.vad.be](http://www.vad.be)
- [www.logosoostvlaanderen.be](http://www.logosoostvlaanderen.be)
  - "Klasspel" Smoky Goose game
- [www.desleutel.be](http://www.desleutel.be) à preventie à didactisch materiaal
- [www.klasbak.be](http://www.klasbak.be)
  - Oost-Vlaams project voor de rookvrije school
- Volgende materialen staan beschreven op [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be) à invent
  - Al Cordelia (strip)
  - Basisprincipes voor drugpreventie in de basisschool
  - Cold Turkey (spel)
  - De gezonde school en genotmiddelen
  - Documentatiemap roken
  - Drugs in de klas... even slikken?
  - Een lokaal alcohol-en drugbeleid: op elk vlak de juiste aanpak: onderwijs
- [www.logoantwerpennoord.be](http://www.logoantwerpennoord.be)
  - ideeën bundel voor scholen voor acties rond werelddag zonder tabak
  - materiaal rond tabak
- [www.logopraam.be](http://www.logopraam.be)
  - Meer Pret Zonder Sigaret

- Rookstopcursus 3de graad sec.ond.
  - Rookfrequentie bij jongeren
  - Tabaksbeleid op school
- [www.logopz.be](http://www.logopz.be)
  - Rookvrije klassen + ander didactisch materiaal
- [www.alsjeoudersdrinken.be](http://www.alsjeoudersdrinken.be)
- [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)
- [www.drugstories.be](http://www.drugstories.be)
- [www.gratisdrank.be](http://www.gratisdrank.be)
- [www.mja.be](http://www.mja.be)
- [http://www.vig.be/content.asp?nav=doelgroepen\\_lokalegemeenschappen&selnav=579,583](http://www.vig.be/content.asp?nav=doelgroepen_lokalegemeenschappen&selnav=579,583)
  - link naar de website van de LOGO's

## **Persoonlijkheidsontwikkeling**

In De Regenboog ontwikkelen leerlingen een eigen identiteit en vormen ze een positief zelfbeeld. Onze school creëert een positief schoolklimaat waardoor iedereen kansen krijgt om zich optimaal te ontplooien tot een gelukkig individu met een evenwichtige persoonlijkheid. Respect voor de eigenheid van de leerlingen past binnen het actief pluralisme en de waarde die De Regenboog hecht aan diversiteit.

### **Doelstellingen**

- Leerlingen kunnen op school hun creativiteit ontplooien.
- De leerkrachten hebben oog voor alle talenten van de kinderen : kinderen zijn knap op verschillende manieren. (meervoudige intelligentie)
- Leerlingen kennen op school succeservaringen.
- Leerlingen ontwikkelen een eigen visie op de wereld en uiten die op een gepaste wijze.
- Leerlingen uiten hun zelfwaardegevoel. Ze zijn zich bewust van hun sterke en hun zwakke kanten.
- Leerlingen gaan op een positieve wijze met kritiek om.
- Leerlingen uiten zich positief kritisch.

### **Persoonlijkheidsontwikkeling: praktijkvoorbeelden**

- De school hanteert instrumenten om de individuele verschillen binnen alle domeinen van de persoonlijkheidsontwikkeling te bepalen en aan te geven, bv. een kindvolgsysteem.
- De school bouwt differentiatievorming (leerinhouden aanbieden op niveau van het kind) in waarbij elk kind kansen krijgt om op niveau verder te ontwikkelen.
- De school stemt het aanbod af op de individuele mogelijkheden zodat kinderen gemotiveerd zijn en bereid zijn om initiatieven te nemen.
- De school voorziet kansen om remediërvormen in te bouwen, zoals de individuele begeleiding van de leermoeilijkheid, klasintern of klas extern.
- De school voert een zorgbeleid dat in een beleidsplan beschreven wordt.
- Een concrete invulling kan gebeuren door middel van kringgesprekken, groepswerken en het ontwikkelen van creatieve vermogens.
- Ze biedt thematische vormingscontexten aan rond sociale verschillen en achtergronden eigen aan het milieu van de leerlingen.
- Sommige kinderen vallen op en hebben meer aandacht nodig. Met deze kinderen maakt de leerkracht specifieke afspraken over bijvoorbeeld een minimumtaak of worden er buiten de groep gesprekken gevoerd. De leerkracht bespreekt in de groep de specifieke afspraken.
- Beloon goed gedrag, benadruk het positieve.

### **Persoonlijkheidsontwikkeling: aanbod materialen**

CLB - Tienen



## **Stress en emoties**

De Regenboog hecht veel belang aan het sociaal-emotioneel welbevinden van haar leerlingen. Ze streeft ernaar leerlingen te leren omgaan met stress en emoties. Onze school ziet het als een opdracht om de weerbaarheid van kinderen en jongeren te verstevigen. Ze beseft dat een grote veerkracht en aangepaste copingstijl noodzakelijke buffers zijn bij stresssituaties, problemen en trauma's.

### **Doelstellingen**

- Leerlingen kunnen op een adequate manier omgaan met stress, emoties en problemen.
- Leerlingen kunnen omgaan met lichamelijke en sociaal-emotionele veranderingen.
- Leerlingen kunnen rekenen op leerkrachten die vroegtijdig signalen van problemen ondervangen en weten naar wie door te verwijzen.
- Leerlingen weten bij wie ze terecht kunnen met zorgvragen.

Leerlingen gaan naar een school met een stressreducerende aanpak

### **Stress en emoties: praktijkvoorbeelden**

- Leerkrachten gevoelig maken om signalen te detecteren en te weten naar wie door te verwijzen
- Nummer en werking Kinder- en Jongerentelefoon verspreiden
- Preventieplan
- Praatmomenten
- Kringgesprek
- Gedenkhoekje
- Herdenkingsmoment
- Relaxatiemoment tijdens, tussen of na de lessen
- Duidelijk en strikt opgevolgd strafsancities

### **Stress en emoties: materialen**

- [www.leefsleutels.be](http://www.leefsleutels.be)
- [www.zebraweb.be](http://www.zebraweb.be) wat doet zebra? (koffer om te werken rond de impact van een verkeersongeval)
- [www.leefsleutels.be](http://www.leefsleutels.be) publicaties
  - Miembo
  - Knuffelpoppen
  - Als de dood voor de dood op school
  - Bang voor faalangst?
- [www.limburg.be/opvoedingsondersteuning/](http://www.limburg.be/opvoedingsondersteuning/) materialenbank lesmateriaal
  - materiaal rond sociale en interpersoonlijke vaardigheden, depressie, omgaan met verlies, pesten,...
  - [www.limburg.be/welbevindenopschool/](http://www.limburg.be/welbevindenopschool/)
- [www.logoantwerpennoord.be](http://www.logoantwerpennoord.be)
  - Materiaal rond depressie
- [www.limburg.be/logolimburg/](http://www.limburg.be/logolimburg/)
  - Welbevinden op school

- Kinderen en jongeren met vragen en verhalen kunnen elke dag, behalve zon- en feestdagen, van 16 uur tot 22 uur bellen op het nummer '102'. Ze kunnen op elke moment van de dag mailen naar [brievenbus@kjt.org](mailto:brievenbus@kjt.org) en kunnen op woensdagavond van 18 uur tot 21 uur chatten met één van onze medewerkers [www.kjt.org](http://www.kjt.org)
- De 'Zelfmoordlijn' is 24 uur op 24 bereikbaar zijn voor mensen met suïcidale gedachten, mensen uit hun omgeving en nabestaanden. Twee avonden per week is de Zelfmoordlijn ook online bereikbaar op [www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be). Het CPZ staat in voor de deskundigheid van de vrijwilligers [www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be)
- [www.zelfmoordpreventievlaanderen.be](http://www.zelfmoordpreventievlaanderen.be)
- <http://onderwijs.vlaanderen.be/antisociaalgedrag/beleidsplan/data/preventieplan-leerlingen.pdf>
- [www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)
- [www.limits.be](http://www.limits.be)

[www.vormen.org](http://www.vormen.org)

## **Sociale relaties**

De Regenboog wil hun leerlingen respect en sociaal engagement voor anderen bijbrengen. Onze school streeft ernaar bij hun leerlingen de nodige sociale vaardigheden te ontwikkelen om open en gepast met anderen om te gaan.

### **Doelstellingen**

- Leerlingen gaan respectvol om met elke mens.
- Leerlingen kunnen adequaat in groep en sociaal functioneren.
- Leerlingen kunnen omgaan met afspraken, normen en kennen grenzen.
- Leerlingen kunnen zich dienstvaardig en dankbaar opstellen.
- Leerlingen kunnen omgaan met conflicten en gepast reageren.
- Leerlingen hanteren een fairplay en kunnen omgaan met verliezen.

Leerlingen engageren zich voor hulpacties

### **Sociale relaties: praktijkvoorbeelden**

- Anti-pest actieplan
- Kringgesprek rond pesten
- "no-blame" aanpak op school
- Contactmomenten
- Relatiespel
- Samenwerkingsopdrachten
- Nadruk op teamspirit tijdens lessen en activiteiten
- De afspraak in school is "we mogen ook allemaal anders zijn"
- Sociale projecten in de kijker stellen
- Aandacht voor en/of participatie aan binnenlandse en buitenlandse hulpacties
- Solidariteitsacties

### **Sociale relaties: materialen**

- [www.leefsleutels.be](http://www.leefsleutels.be)
  - Toeka
  - Hé, doe je mee
  - Pesten stoppen, stap voor stap
  - CD Druppels van verdraagzaamheid
- [www.schoolzonderracisme.be](http://www.schoolzonderracisme.be) à materiaal à pedagogisch materiaal
- [www.limburg.be/welbevindenopschool](http://www.limburg.be/welbevindenopschool)
- [www.clicksafe.be/](http://www.clicksafe.be/)

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

## **Relationele en seksuele vorming**

De Regenboog wil hun leerlingen de nodige vaardigheden bijbrengen om respectvol en op een gepaste wijze relaties aan te gaan en hun seksualiteit te beleven.

Onze school gaat respectvol om met de visie en seksuele identiteit van elke leerling.

### **Doelstellingen**

- Leerlingen gaan gepast om met vriendschap, verliefdheid, seksuele gevoelens en identiteit.
- Leerlingen kunnen een eigen mening vormen op basis van maatschappelijke aspecten van relaties en seksualiteit.
- Leerlingen beschikken over vaardigheden om respectvolle relaties te ontwikkelen.
- Leerlingen zijn weerbaar tegen invloeden uit de media en omgeving.
- Leerlingen die tot een specifieke doelgroep behoren (allochtonen, kansengroepen, handicap) kunnen rekenen op een specifieke aanpak.
- Leerlingen weten waar ze terecht kunnen met vragen en problemen.

### **Relationele en seksuele vorming: praktijkvoorbeelden**

- Praatmomenten
- Bezoek aan relevante tentoonstellingen
- Aandacht voor deze problematiek tijdens de lessen godsdienst, WO.
- Info over omgaan met internet
- Ouderavonden over omgaan met en praten over seksualiteit
- Aandacht voor specifieke doelgroepen (allochtonen, mensen met een handicap,...)

## EEN GOEDE HOUDING

### Een goede houding is zeer belangrijk!!!

Algemene rugvriendelijke houdingen moeten niet alleen op school, maar ook thuis gebeuren.

Het is belangrijk dat de natuurlijke bewegingsdrang van het kind bevorderd wordt door sportieve activiteiten buiten de school. Dit in tegenstelling met de televisie, video- en computerspelletjes die het passief zitten bevorderen.

Uiteraard moet dit alles niet verboden worden, maar men kan het kind wel leren hiermee zinvol om te gaan

#### **Juiste stahouding**

- Vermijd een holle of bolle rug bij het recht opstaan en zorg dat de drie natuurlijke krommingen behouden blijven.
- Sta nooit te lang in dezelfde houding.

#### **Juiste zithouding**

- Let steeds op het slangenfiguurtje
- Je beide voeten moeten steeds op de grond blijven.
- Er moet een stompe hoek zijn tussen je romp en je bovenbeen d.w.z. dat je bovenbenen zich lager bevinden dan het zitvlak.
- We mogen niet te lang in dezelfde houding zitten en niet te lang zitten zonder op te staan.

#### **Alternatieve zitmogelijkheden :**

- Je kan zitten op je knieën en je stoel als werktafel gebruiken.
- Ga eens omgekeerd op je stoel zitten en leun met je armen op de leuning.
- Gebruik een zitbal : Je voeten moeten plat op de grond staan. De grootte van de bal moet toelaten dat je met gebogen knieën en tegelijk met een stompe hoek kan zitten.  
Je gaat ook het best vooraan op de bal zitten.
- Ga zitten op een stoel waarbij je wervelkolom en je benen 1 lijn vormen. Je knieën blijven hierbij gestrekt.

#### **Liggen en rusten : correcte rusthouding.**

- Op de grond liggen en je benen op de zetel leggen.
- Een aantal kussens onder je benen leggen.
- Je legt een poef of zitbal onder je gebogen benen.
- Je ligt het best zijlings met licht opgetrokken knieën.
- Een goede matras moet een beetje doorzakken zodat je wervelkolom horizontaal is  
wanneer je op je zij ligt.
- Vermijd een doorzakkend kussen.
- Slaap niet zonder kussen, je hoofd moet horizontaal blijven met de rest van je lichaam.



### **Bukken.**

- Buig bij het bukken (met een rechte rug) door je knieën.
- Maak een grote pas en buig licht de knie van het voorste been. Buig in de heup van het standbeen en zwaai het andere been naar achteren als tegengewicht.

### **Zitten aan tafel en aan de lessenaar.**

- Gebruik een schuin werkblad (vb. een ringmap)
- Breng het werk naar de ogen en niet omgekeerd.
- De afstand van de ogen tot de tafel bedraagt ongeveer 30 cm.

### **Tillen.**

- Ga zo dicht mogelijk bij het voorwerp staan en til het op met een zo recht mogelijke rug.
- Buig je knieën (uiteen gespreid) met je voeten plat op de grond.
- Houd de rug zo recht en vertikaal mogelijk.
- Houd de armen zo dicht mogelijk tegen je aan.
- Til niet met een ruk, maar strek je benen geleidelijk.
- Een zwaar voorwerp til je met twee of meer personen volgens bovenstaande principes.

### **Dragen.**

- Draag het voorwerp zo dicht mogelijk tegen je aan.
- Tracht het gewicht van het voorwerp gelijkmatig te verdelen.
- Wanneer je een zware tas moet dragen, tracht de inhoud te verdelen over twee zakken.
- Wanneer je een voorwerp naast jou moet neerzetten, verplaats je voeten en buig door de knieën.
- Draaien met een zwaar voorwerp : grootste risico voor ongelukkige tussenwervel-schijfjes.

### **Duwen en trekken.**

- Duw altijd vanuit de benen en nooit vanuit een gedraaide positie.
- Hou het te duwen voorwerp recht voor het lichaam.
- Trekken belast je rug heel zwaar, maak dus zo veel mogelijk een duwende beweging.

# **DRAAIBOEK REANIMATIE**