



Healthy and Learning Lifestyle

**IO2 TRAININGSMATERIALEN
VOOR SCHOOLLEIDERS**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma,
Kernactie 2: Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-
KA201-064672

Inhoudsopgave

- 1 INDIVIDUEEL LEERPLAN OVER EEN GEZONDE LEVENSTIJL
- 2 GEZONDE VOEDING IN SCHOLEN EN DE EFFECTEN OP HET WELZIJN VOOR KINDEREN
- 3 MINDFULNESS TRAINING VOOR LERAREN
- 4 LERAAR WELZIJN IN SCHOLEN
- 5 KUNSTTHERAPIE ALS HULPMIDDEL VOOR DE GEESTELIJKE GEZONDHEID VAN SCHOOLLEIDERS
- 6 HULPMIDDEL VOOR THUISOEFENING OM DE GEEST TE KALMEREN
- 7 ONLINE MIDDELEN OM DE LEVENSTIJL VAN LEERLINGEN TE STIMULEREN
- 8 DE KUNST VAN GEZOND ZIJN



Individueel Leerplan Gezonde Leefstijl

SESSIE LEERRESULTATEN:



Aan het einde van deze sessie zullen de deelnemers/schoolleiders, in staat zijn om:

1. Aanbevelingen in deze module te gebruiken om een individueel leerplan voor een gezonde leefstijl voor **leerlingen** te introduceren waarin ze persoonlijke leefstijldoelen kunnen formuleren.
2. Aanbevelingen in deze module te gebruiken om een individueel leerplan voor een gezonde leefstijl voor **medewerkers en docenten** op te stellen dat kan worden gebruikt in de jaarlijkse gesprekscyclus.
3. Aanbevelingen in deze module te gebruiken om een individueel leerplan voor een gezonde levensstijl voor **andere schoolleiders** te introduceren dat kan worden gebruikt in de jaarlijkse gesprekscyclus

SESSIE IN EEN OOGOPSLAG:

Activiteit	Tijd	Materialen, middelen, gereedschappen
A. Inleiding Trainer introduceert het onderwerp: Individueel leerplan op gezonde levensstijl	5 minuten	Hand-outs van verschillende formats van een individueel leerplan. Pennen.
B. Praktische activiteit De trainer legt het idee voor aan de docenten/staf en legt de doelen en de betekenis uit van het Individuele leerplan	30 minuten	
C. Nabespreking en vragen	10-15 minuten	Voorbereide PowerPoint of flip-over met de belangrijkste punten uit de sessie

45-50 minuten



VOORBEREIDING OM DEZE SESSIE ALS LES TE GEVEN

Voordat u het Individueel Leerplan Gezonde Leefstijl presenteert

1. (optioneel) Probeer het format van het individueel leerplan voor jezelf in te vullen, zodat je een voorbeeld kunt delen met andere schoolleiders en leerkrachten/personeel. Het kan ook

de eenvoud van het stellen van (kleine) en haalbare doelen laten zien in plaats van moeilijk te bereiken en zeer ambitieuze doelen. Je zou als rolmodel kunnen fungeren om te laten zien dat je bezig bent om dit in de school te introduceren.

2. Zorg dat er gedrukte exemplaren van het format en pennen van de individuele leerplannen voor docenten en studenten beschikbaar zijn voor iedereen om door te bladeren. Een van de formats wordt bij deze handleiding geleverd, maar het is beter om er een te maken die meer geschikt is voor uw eigen organisatie.
3. Maak een flip-over of PowerPoint-presentatie met de
 - Hoofddoelen van het individueel leerplan voor een gezonde leefstijl
 - Voorbeelden van goede en minder goed gestelde doelen.(SMART)
 - De periode waarin u het gebruik van het leerplan wilt uitvoeren om het uit te proberen
 - Een vaste datum waarop u het gebruik van het individuele leerplan wilt evalueren en kijken welke onderdelen goed gaan en welke u wilt verbeteren.

TRAININGSACTIVITEITEN

A. Inleiding van de sessie (10 minuten)

1. Verwelkom de deelnemers van deze sessie
2. Zeg dat ze tijdens deze sessie gaan leren wat een individueel leerplan is en hoe ze op de juiste manier haalbare doelen kunnen formuleren met behulp van de SMART methode.
3. Presenteer de leerdoelen van de sessie:
 - A. Leer doelen stellen volgens de SMART methode.
 - B. Gebruik de aanbevelingen in deze module om een individueel leerplan voor een gezonde levensstijl voor scholieren op te stellen.
 - C. Gebruik de aanbevelingen in deze module om een individueel leerplan voor een gezonde leefstijl voor medewerkers en docenten op te stellen dat gebruikt kan worden in de jaarlijkse gesprekscyclus.
 - D. Gebruik de aanbevelingen in deze module om voor andere schoolleiders een individueel leerplan voor een gezonde levensstijl te introduceren dat kan worden gebruikt in de jaarlijkse gesprekscyclus

Theoretische achtergrond: Leefstijldoelen opstellen met behulp van de SMART-methode

Het stellen van (persoonlijke) doelen helpt de focus op deze doelen te behouden en helpt bij gedragsveranderingen die vaak nodig zijn om de gestelde doelen te bereiken. Doelen stellen is niet altijd gemakkelijk, zeker voor jongere kinderen die niet gewend zijn om doelen te stellen. Om doelen te stellen is het handig om te beginnen met het opschrijven wat de gewenste verandering is en dit hoeft niet heel specifiek te zijn als uitgangspunt. Bijvoorbeeld: "ik wil mijn voedingsinname verbeteren", of "ik wil meer in contact komen met andere mensen" zijn goede voorbeelden van veranderingen die iemand zou willen aanbrengen.

Als de gewenste verandering is genoteerd, kun je beginnen met het stellen van doelen die bijdragen aan de gewenste verandering. Hiervoor kunt u de SMART-methode gebruiken. SMART staat voor: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Relevant, Tijdgebonden.

Specifiek: Doelen moeten specifiek worden gesteld. Dit kan gedaan worden door het op te schrijven als een uitspraak in de voltooid tegenwoordige tijd, bijvoorbeeld 'Ik eet elke dag twee stuks fruit'. Probeer uitdrukkingen als 'ik wil', 'misschien' of andere uitdrukkingen die de kans verkleinen dat u het doel bereikt, te vermijden. Een ander voorbeeld dat niet specifiek genoeg is, was het doel: 'Ik wil een abonnement op de sportschool'. Natuurlijk wilde de persoon meer sporten, maar kreeg uiteindelijk alleen een abonnement en ging nooit naar de sportschool. Je zou kunnen zeggen dat hij het doel heeft bereikt, maar het heeft niet echt bijgedragen aan de gewenste verandering.

Meetbaar: Maak de veranderingen meetbaar. In het bovenstaande voorbeeld 'Ik wil elke dag 2 stuks fruit eten' is dat perfect meetbaar. Een voorbeeld van een minder meetbaar geformuleerd doel zou zijn: 'Ik wil doordeweeks meer fruit eten'. 'Meer' is niet echt specifiek en moeilijker te meten. Van 1 stuk fruit per week naar 2 stuks per week gaan kan bijvoorbeeld als meer worden beschouwd, maar ook van 1 stuk fruit per week naar 14 stuks is veel meer en komt waarschijnlijk meer overeen met wat iemand wil bereiken. Als trainer zou je dit kunnen signaleren door het gestelde doel met de cursist te bespreken of deelnemers elkaars doelen te laten beoordelen op de meetbaarheid.

De volgende letter in de SMART-methode is A, voor acceptabel. Bij het stellen van doelen wil je controleren of het doel ook daadwerkelijk haalbaar is. Mensen stellen soms hele ambitieuze doelen die eigenlijk uit meerdere kleine doelen bestaan. Deze grote doelen zijn meestal moeilijker te bereiken en kunnen leiden tot afnemende motivatie, omdat de doelen te moeilijk zijn om alleen te bereiken. Als trainer of coach kun je de cursist helpen door kleinere doelen te stellen die beter haalbaar zijn.

Naast haalbaarheid is het belangrijk dat het gestelde doel relevant is. Zeker als je iemand dwingt om ter plekke doelen te bedenken, kan iemand doelen bedenken die in de lijn liggen van wat ze denken dat de trainer of coach wil horen. Ondertussen hoeven deze doelen niet echt relevant te zijn voor de persoon zelf en daarom moeilijker te bereiken door de cursist. Een gesprek met de cursist over de relevantie van het doel kan helpen verduidelijken of het echt iets is dat de cursist zou willen bereiken. Pas ook op dat de cursist geen doelen kiest die hij al heeft bereikt, want dan is het doel niet relevant.

De laatste letter T staat voor Tijdgebonden. Bij goed gestelde doelen wil je concreet zijn in welke periode je de gewenste verandering wilt realiseren. Door elke vorm van tijd in de beschrijving van het doel te gebruiken, wordt het gemakkelijker om aan het doel te werken, omdat het duidelijker wordt hoe vaak er aan het doel moet worden gewerkt en binnen welk tijdsbestek u dit graag wilt bereiken.

Het gebruik van deze tips voor het stellen van doelen zal de cursist helpen deze doelen te bereiken. Daarnaast is het aan te raden dat jij, de trainer of de cursist, ook nadenkt over zijn eigen persoonlijke kwaliteiten en begint met iets waar hij of zij al goed in bent. Voorbeelden van persoonlijke eigenschappen zijn goede communicatieve vaardigheden, goed kunnen organiseren, makkelijk contact leggen met anderen, nauwkeurig zijn, loyaal zijn of fit zijn. Natuurlijk zijn er nog veel meer persoonlijke kwaliteiten die iemand zou kunnen hebben en meer voorbeelden zijn gemakkelijk op internet te vinden. Beginnen met iets positiefs, zoals een kwaliteit die je al hebt, vermindert vaak de stress als je het doel nog niet hebt bereikt. Dit is een algemeen gebruikt principe binnen de leer van de positieve psychologie.

Theoretische achtergrond: Individueel Leerplan

Een individueel leerplan is slechts een hulpmiddel dat nuttig zou moeten zijn als format en dat vooral moet worden gebruikt als leidraad voor het stellen van doelen. Er zijn veel vormen die zouden kunnen werken en er is helaas geen perfect format voor. Daarom wordt aanbevolen dat de trainer zijn eigen format maakt dat het beste bij de school past.

Sleutelcomponenten die in elk individueel leerplan zouden moeten staan, zijn:

1. Beschrijving van de huidige situatie en wens tot verandering
2. De doelen (gemaakt via SMART methode)
3. Welke concrete persoonlijke acties worden ondernomen (zo concreet mogelijk)
4. Een soort tijdsbestek waarin de voortgang wordt beoordeeld
5. Een beschrijving van de wijze van evaluatie en de vorm van de evaluatie.

De meeste gebruikte formats zien eruit als een tabel met de 5 belangrijkste aspecten zoals hieronder weergegeven

Beschrijving van de huidige situatie en beschrijving van de gewenste situatie	Het doel (SMART)	Acties (maak duidelijk welke acties u persoonlijk gaat nemen en bij welke acties je hulp nodig hebt)	Wanneer wil je het doel bereikt hebben? (periode)	Manier van evaluatie
(begeleiding) Vraag hulp om je huidige situatie in kaart te brengen.	(eerste SMART doel)	(begeleiding: Welke persoonlijke kwaliteiten ga je gebruiken om het doel te bereiken?)	(Richtlijn: wanneer ga je aan het doel werken? Wanneer wil jij je doel hebben bereikt?)	(begeleiding: reflectie schrijven, gesprek met trainer / coach /school leider)
	(Aanvullend SMART geformuleerd doelen)	Enz.	Enz.	Enz.
	Enz.	Enz.	Enz.	Enz.

Je kunt er als trainer voor kiezen om meer begeleidingsvragen in de verschillende kolommen te geven om mensen te helpen die verschillende plekken te vullen. Maar houd er rekening mee dat deze begeleidingsvragen ook de creativiteit kunnen beperken, wat kan leiden tot minder relevante doelen voor de cursist persoonlijk. Het format mag niet te leidend zijn, het is slechts een richtlijn en een hulpmiddel. Voel je vrij om de cursisten hun eigen idee van een format te laten gebruiken, zolang het nog steeds de 5 belangrijkste aspecten bevat. Vanuit begeleidingsoogpunt is het natuurlijk makkelijker als iedereen hetzelfde format gebruikt.

Een belangrijk punt dat intern in het schoolteam moet worden besproken, is hoe lang elk plan duurt. Voor personeel kunnen bijvoorbeeld plannen worden gemaakt voor een heel schooljaar, terwijl een periode van 8/10 weken vaak geschikter is voor leerlingen, omdat planning op langere termijn moeilijker is voor jongere leerlingen. Docenten en trainers die hun eigen persoonlijke doelen met studenten delen, kunnen ook een positief effect hebben op de betrokkenheid van de leerlingen bij het maken van hun eigen plan, aangezien leraren en personeel als grote rolmodellen fungeren.

Ten slotte zal het inbouwen van bepaalde checkpoints tijdens elke periode, waarin de voortgang van het doel wordt besproken, het plan relevanter houden voor de cursist. Anders zou het plan onbedoeld langzaam naar de achtergrond kunnen verdwijnen bij alle andere zaken die in en rond de dagelijkse schoolactiviteiten gebeuren. Deze checkpoints kunnen worden gedaan in een individuele setting tussen trainer/docent en cursist, of zelfs in kleine groepjes. Andere mensen bewust maken van elkaars doelen kan bijdragen aan het behalen daarvan. Als iemand bijvoorbeeld weet dat het doel van een ander is om te stoppen met roken, is de ander minder geneigd om iemand een sigaret te geven als hij/zij daarom vraagt. Doelen met elkaar delen helpt om ze te bereiken..

B. Praktische activiteit (30 minuten)

1. Laat de cursisten na de introductie eerst iets bedenken wat ze willen veranderen (verlangen te veranderen) in hun eigen levensstijl. Laat ze het opschrijven (2 minuten).
2. Leg de SMART-methode uit aan de hand van je PowerPoint/sheets. (5 minuten)
3. Laat ze een persoonlijk leefstijldoel formuleren met behulp van de SMART methode op een stuk papier (of het formaat van het individuele leerplan) (2 minuten)
4. Laat de cursisten doelen met elkaar uitwisselen en laat de ander controleren of het doel specifiek, meetbaar, acceptabel, relevant en tijdgebonden is. Indien nodig bespreken ze hoe de formulering van het doel verbeterd kan worden. (5 minuten)
5. Leg de opzet van het leerplan uit die past bij jouw school met ruimte voor vragen. (5 minuten)
6. Bespreek met cursisten hoe de opzet van het leerplan verbeterd kan worden. (5 minuten)
7. Bespreek met de cursisten over welk tijdsbestek elk plan geëvalueerd moet worden en op welke momenten het wenselijk is om de huidige voortgang te evalueren (4 minuten)
8. Stel een startdatum en -periode vast en bespreek tijdens welke activiteiten het individuele leerplan is (2 minuten)

C. Nabespreking en vragen (10-15 minuten)

1. Bespreek eventuele uitdagingen waarmee de deelnemers werden geconfronteerd bij het uitvoeren van de oefeningen.
2. Laat de deelnemers zien waar ze meer informatie kunnen vinden om hen te helpen bij dit onderwerp. Een alternatief voor lezen is om de deelnemers te sturen om de antwoorden te vinden op enkele vragen die u over het onderwerp stelt.
3. Geef ze, indien van toepassing, een werkblad dat ze thuis kunnen maken om het leerproces voort te zetten. Dit kan ook mondeling, waarbij de docent de antwoorden op een flip-over noteert.
4. Voer de diploma-uitreiking uit en deel certificaten uit.
5. Optioneel: deel opleidingsevaluatieformulieren uit.
6. Bekijk de belangrijkste samenvattingspunten



Gezonde voeding op scholen en de effecten op het welzijn van kinderen

SESSIE LEERRESULTATEN:



Aan het einde van deze sessie zullen de deelnemers - schoolleiders - in staat zijn om:

1. begrijpen hoe scholen een vitale rol spelen in het welzijn van leerlingen, gezinnen en hun kinderen
2. begrijpen wat hun school al doet met betrekking tot het spelen van de bovengenoemde rol;
3. inzicht krijgen in de mogelijkheden om een Gezonde School te worden.

SESSIE IN EEN OOGOPSLAG:

Activiteit	Tijd	Materialen, middelen, gereedschappen
A. Inleiding Trainer introduceert het onderwerp: Gezonde voeding op scholen en de effecten op welzijn kinderen	5 minuten	Affiches en hand-outs
B. Praktische activiteit Gezonde schoolmatrix	30 minuten	Papier; Potloden / stiften/ pennen / kleurpotloden
C. Nabespreking en vragen	10-15 minuten	Vorbereide flipchart met de belangrijkste punten uit de sessie

45-50 minuten

VOORBEREIDING OM DEZE LES TE GEVEN:

Voordat u de module Gezonde voeding op scholen en de effecten op het welzijn van kinderen presenteert, zorg voor:

1. relevante formulieren, werkbladen en materialen.
2. indien mogelijk, voor voorbeelden op groot formaat van de formulieren.

3. Bereid een flipoverpagina voor met een samenvatting van de belangrijkste punten.

TRAININGSACTIVITEITEN

A. Inleiding van de de sessie (10 minuten)

1. Verwelkom de deelnemers - schoolleiders - bij deze sessie over het gebruik van de discussietools en -materialen.
2. Zeg dat ze tijdens deze sessie gaan leren over gezonde scholen en beoordelen wat zij en hun school al doen op dit gebied (zelfreflectie).
3. Presenteer de leerdoelen van de sessie: inzicht en hulpmiddelen bieden om gezondheidsbevorderende beleidslijnen en praktijken in de hele school toe te passen.

Gezondheidsbevordering is het proces om mensen in staat te stellen de controle over hun gezondheid te vergroten en deze te verbeteren. Het gaat verder dan een focus op individueel gedrag naar een breed scala aan sociale en ecologische interventies". De reikwijdte en activiteiten zijn idealiter veelomvattend en veelzijdig. Vaak ingekaderd in de context van preventiestrategieën voor een groep, gemeenschap of bevolking, wordt het ook vormgegeven in individuele benaderingen, zoals behandeling en continue zorg.

De implementatie ervan is het uitvoeren van een gespecificeerde reeks activiteiten om een programma of initiatief op te zetten of uit te voeren. De activiteiten omvatten identificatie van een probleem, bepaling van een gewenst resultaat, planning, gebruik van monitoring en feedback, verzameling en gebruik van gegevens en samenwerking van interne en externe belanghebbenden. Met name op scholen wordt aangenomen dat implementatie een complexe wisselwerking is tussen de kenmerken van het onderwijssysteem, uitvoerders en de organisatorische context.

De horizon of het uiteindelijke doel is om te streven naar een Gezonde school: Een school die consequent haar capaciteit versterkt als een veilige, gezonde omgeving voor leren en werken. De wereldwijde normen en indicatoren en de implementatierichtlijnen zijn van toepassing op elke schoolbrede benadering van gezondheid, zelfs als de term "HPS" niet wordt gebruikt (bijv. brede schoolgezondheid, school voor gezondheid, gezonde leeromgeving, enz.).

Toch kan het nemen van kleinere stappen ook op dit gebied een stap vooruit zijn! Het begint allemaal met een beoordeling van wat je al doet en hebt gedaan. Op deze manier is het gemakkelijker om mogelijke snelle acties en potentiële langetermijndoelen te bepalen.

B. Praktische activiteit (30 minuten)

1. Vraag waarom het belangrijk is om een gezonde levensstijl op school te promoten bij leerlingen en personeel.
2. Inventariseer een paar antwoorden maar ga de discussie niet aan. Het is belangrijk om de

deelnemers na te laten denken over het thema van de training.

3. Introduceer de activiteit op een manier dat iedereen het materiaal/de flipover kan zien of kopiëren:

We gaan de Gezonde School Matrix invullen (bijgevoegd).

Benodigde materialen: papier; Potloden / stiften / pennen / kleurpotloden

De Gezonde Schoolmatrix geeft een overzicht van wat uw school al doet op het gebied van een gezonde leefstijl en om kansen te signaleren.

Aan de hand van de gezondheidsthema's op de matrix beschrijven de deelnemers per pijler van de aanpak Gezonde School (Onderwijs, Schoolomgeving, Signaleren & monitoren en Beleid) wat uw school al doet. Blijven onderdelen leeg? Dan weten jij en de deelnemers aan welk gezondheidsthema of pijler je verder kunt werken.

Wat voeren ze per onderdeel in?

- **Educatie:** per gezondheidsthema somt u alle Gezonde School-activiteiten op, zoals lessen, trainingen en voorlichting. Het gaat niet alleen om het delen van kennis, maar ook om het bevorderen van gezond gedrag. Voorbeelden: jouw school werkt rond het thema voeding met het lesprogramma gezonde eetgewoonten. Of aan het begin van het schooljaar organiseert de school een themaweek over verslavingen voor alle brugklassen.
- **Schoolomgeving:** per gezondheidsthema vermeldt u alles wat uw school doet om de fysieke en sociale omgeving stimulerend, veilig en uitdagend te maken voor leerlingen (en personeel). Voorbeelden: een fysieke omgeving die uitnodigt om tijdens pauzes naar buiten te gaan en te bewegen. Maar ook een gezonde kantine of een veilige omgeving waarin studenten zich prettig voelen. Ook beschrijft u wat de school doet om ouders, verzorgers en partners in de buurt te betrekken bij de Gezonde School.
- **Signaleren en monitoren:** per gezondheidsthema geeft u aan hoe uw school vroegtijdig en regelmatig monitort op gezondheidsproblemen of risicofactoren bij leerlingen. Denk bijvoorbeeld aan psychische problemen of overgewicht.
- **Beleid:** per gezondheidsthema geeft u alle afspraken, regels en protocollen aan, plus de handhaving daarvan. Voorbeelden: protocol hygiëne, voeding of antirookbeleid.

4. Voer de praktische activiteit uit.

Naam van de activiteit: Healthy School Matrix

Materialen: Papier, Potloden / stiften / pennen / kleurpotloden

Procedure:

1. Print de Gezonde School Matrix uit en/of zet hem op een flipover zodat ze er aan kunnen werken.
2. Laat de deelnemers de matrix invullen op basis van de huidige situatie op hun school.
3. Als je klaar bent, vraag je de deelnemers om hun antwoorden samen te vatten.

C. Nabespreking en vragen (10-15 minuten)

1. Bespreek de zelfevaluatie die de individuele schoolleiders/coördinatoren hebben gemaakt. Bespreek in diverse groepen wat de overeenkomsten en/of verschillen zijn tussen de verschillende scholen.
2. Praat over hun korte termijn mogelijkheden en langetermijndoelen.
3. Laat de deelnemers zien waar ze meer informatie kunnen vinden om hen te helpen bij dit onderwerp.
4. Introduceer een vervolgssessie en een vervolgtask zodat ze een plan voor hun doelen kunnen uitwerken.
5. Geef ze werkbladen die ze zullen maken om het leerproces voort te zetten.
6. Bekijk de belangrijkste samenvattingen tijdens de vergadering en verstuur deze via de mail (in combinatie met de bestanden genoemd onder punt 5):
7. Bewijs van deelname uitdelen.
8. Optioneel: deel opleidingsevaluatieformulieren uit.

Gebruikte bronnen:

- Van elke school een gezondheidsbevorderende school maken - Casestudy's per land (in het Engels)
- Matrix Gezonde School

	Onderwijs	School omgeving	Identificatie en toezicht	Beleid
Voeding				
Bewegend, fysiek oefenen en sport-				
Roken, alcohol en drugsgebruik (en) preventie				
(Hygiëne)				
(Algemeen welzijn)				

INSTRUCTIES

Wat doet uw school al op het gebied van een gezonde leefstijl? En waar liggen de kansen? De Matrix Gezonde School geeft een overzicht. Aan de hand van de gezondheidsthema's beschrijft u per pijler van de aanpak Gezonde School (Onderwijs, Schoolomgeving, Signaleren & monitoren en Beleid) wat uw school al doet.

Blijven onderdelen leeg? Dan weet je aan welk gezondheidsthema of pijler je verder kunt werken.

Wat vul je in per onderdeel?

- **Educatie:** per gezondheidsthema somt u alle Gezonde School-activiteiten op, zoals lessen, trainingen en voorlichting. Het gaat niet alleen om het delen van kennis, maar ook om het bevorderen van gezond gedrag. Voorbeelden: jouw school werkt rond het thema Voeding met het lesprogramma Gezonde eetgewoonten. Of aan het begin van het schooljaar organiseert de school een themaweek over verslavingen voor alle brugklassen.
- **Schoolomgeving:** per gezondheidsthema vermeldt u alles wat uw school doet om de fysieke en sociale omgeving stimulerend, veilig en uitdagend te maken voor leerlingen (en personeel). Voorbeelden: een fysieke omgeving die uitnodigt om tijdens pauzes naar buiten te gaan en te bewegen. Maar ook een gezonde kantine of een veilige omgeving waarin studenten zich prettig voelen. Ook beschrijft u wat de school doet om ouders, verzorgers en partners in de buurt te betrekken bij Gezonde School.
- **Signaleren en monitoren:** per gezondheidsthema geeft u aan hoe uw school vroegtijdig en regelmatig monitort op gezondheidsproblemen of risicofactoren bij leerlingen. Denk bijvoorbeeld aan psychische problemen of overgewicht.
- **Beleid:** per gezondheidsthema geeft u alle afspraken, regels en protocollen aan, plus de handhaving daarvan. Voorbeelden: protocol hygiëne, voeding of antirookbeleid.



Mindfulnessstraining voor docenten

SESSIE LEERRESULTATEN:



Aan het einde van deze sessie zullen de deelnemers, schoolleiders, in staat zijn om:

1. weten waarom mindfulness nuttig is in de klas
2. mindfulness in de klas kunnen implementeren

Activiteit	Tijd	Materialen, middelen, gereedschappen
A. Introductie Trainer introduceert het onderwerp: Mindfulness in de klas. Leer de effecten van mindfulness op studenten	5 minuten	Geen
B. Praktische activiteit Mindfulness app downloaden Sessie samen om ervaringen te delen.	30 minuten	Smartphone of tablet internetverbinding
C. Nabespreking en vragen	10-15 minuten	Vorbereide flipchart met de belangrijkste punten uit de sessie Post-it's Pen/stift

45-50 minuten



VOORBEREIDING OM DEZE SESSIE TE LESGEVEN

Voordat je de Module Mindfulness training voor docenten presenteert:

1. Zorg voor relevante formulieren, werkbladen en materialen.

2. Zorg, indien mogelijk, voor demonstratie op groot formaat van de formulieren.
3. Bereid een flipoverpagina voor met een samenvatting van de belangrijkste punten.

TRAININGSACTIVITEITEN

A. Inleiding tot de sessie (10 minuten)

1. Verwelkom de deelnemers aan deze sessie met het gebruik van de discussietools en -materialen. Zeg dat ze tijdens deze sessie gaan leren over:

A. De effecten van mindfulnesstraining

B. Hoe je mindfulnesstraining kunt toepassen in de klas

3. Presenteer de leerdoelen van de sessie: ervaar de effecten van mindfulnesstraining uit de eerste hand en hoe mindfulnesstraining toe te passen in de klas.

Mindfulness is het vermogen om volledig aanwezig te zijn in het moment. (volledig bezig zijn met wat je op dit moment aan het doen bent)

Mindfull zijn kan tal van voordelen hebben (voor jou en je leerlingen):

- Verminderde stress
- Verminderd verdriet
- Meer focus
- Verhoogd geluk
- Meer geduld
- Meer begrip

Het verschil tussen mindfulness en meditatie ([headspace.com](https://www.headspace.com))

Dit is wat veel mensen verwarrend vinden aan mindfulness: het is geen tijdelijke gemoedstoestand die aanwezig is tijdens het uitvoeren en dan de rest van de dag verdwijnt. Mindfulness is eerder een manier van leven waarbij we - als we erbij stilstaan - in staat zijn een stap terug te doen en in elke situatie in het huidige moment te zijn.

Mindfulness lost stress of andere moeilijkheden niet op; in plaats daarvan hebben we, door ons bewust te worden van onaangename gedachten en emoties die opkomen als gevolg van uitdagende situaties, meer keuze in hoe we er op dit moment mee omgaan - en een grotere kans om kalm en empathisch te reageren wanneer we worden geconfronteerd met stress of uitdagingen. Het beoefenen van mindfulness betekent natuurlijk niet dat we nooit boos worden - het stelt ons eerder in staat om bedachtzamer te zijn in hoe we willen reageren, of dat nu kalm en empathisch is of misschien af en toe met afgemeten woede.

Meditatie is het oefenterrein voor het aanleren van mindfulness. In eerste instantie mediteren we om voor een beperkte tijd vertrouwd te raken met het hier en nu. Na verloop van tijd helpt het regelmatig beoefenen van mindfulness ons echter om het vermogen te ontwikkelen om de hele dag aanwezig te zijn, elke dag.

Hoe mindfulness-meditatie werkt ([headspace.com](https://www.headspace.com))

Mindfulness-meditatie verandert niet alleen onze manier van denken en ons perspectief, het kan zelfs de vorm van onze hersenen veranderen. Gegeneraliseerde neuroimaging-meditatiestudies hebben aangetoond dat door 8

weken van mindfulness-meditatie onze hersenen veranderen, door ze opnieuw te bedraden naar meer positieve gedachten en emoties.

Om te beginnen stelt meditatie ons in staat om van hoogfrequente hersengolven over te gaan naar een lagere frequentie, die bepaalde delen van de hersenen activeert (en, mogelijk nog belangrijker, deactiveert). Het kan bijvoorbeeld de neurologische verbindingen met de mediale prefrontale cortex, of het 'ik-centrum', verminderen, waardoor eigenschappen zoals stress en angst verminderen. Meditatie kan op zijn beurt ook nieuwe wegen bouwen naar de delen van de hersenen die verantwoordelijk zijn voor eigenschappen als focus en besluitvorming.

En dat is nog niet alles: mindfulness-meditatie kan ook daadwerkelijk de vorm van de hersenen veranderen, een proces dat bekend staat als neuroplasticiteit. Onderzoek toont aan dat grijze massa - het gebied van de hersenen dat verantwoordelijk is voor emotie regulatie, planning en probleemoplossing - evenals de corticale dikte - verantwoordelijk voor leren en geheugen - beide toenemen bij regelmatige meditatiebeoefening. Als alternatief neemt de amygdala, die reguleert hoe we stress, angst en angst voelen, af in omvang.

B. Praktische activiteit (30 minuten)

1. Vraag waarom het onderwerp Mindfulnessstraining voor docenten belangrijk is
2. Inventariseer de antwoorden maar ga de discussie niet aan. Het is belangrijk om de deelnemers aan het denken te zetten over het thema van de training.
3. Introduceer de praktische activiteit op een manier dat iedereen de kaarten/uittreksels kan zien of er kopieën van heeft:
 - Open een mindfulness-app.
 - Start een geleide meditatiesessie van 10 tot 15 minuten.
 - Na afloop van de sessie is het tijd om ervaringen uit te wisselen. Laat elke deelnemer trefwoorden uit zijn ervaring op post-its schrijven.
 - Schrijf ook ideeën op om mindfulnessstraining in de klas met studenten te implementeren.
 - Verzamel de post-its en bereid je voor op de briefing.

Nuttige info voor de trainer:

Er zijn talloze mindfulness-apps. Zoek er een die een geleide meditatiesessie biedt. Sommige apps hebben onderwerpen als stressvermindering of omgaan met verlies. We raden je aan om te beginnen met een basis beginnerssessie.

4. Voer de praktische activiteit uit.

C. Nabespreking en vragen (10-15 minuten)

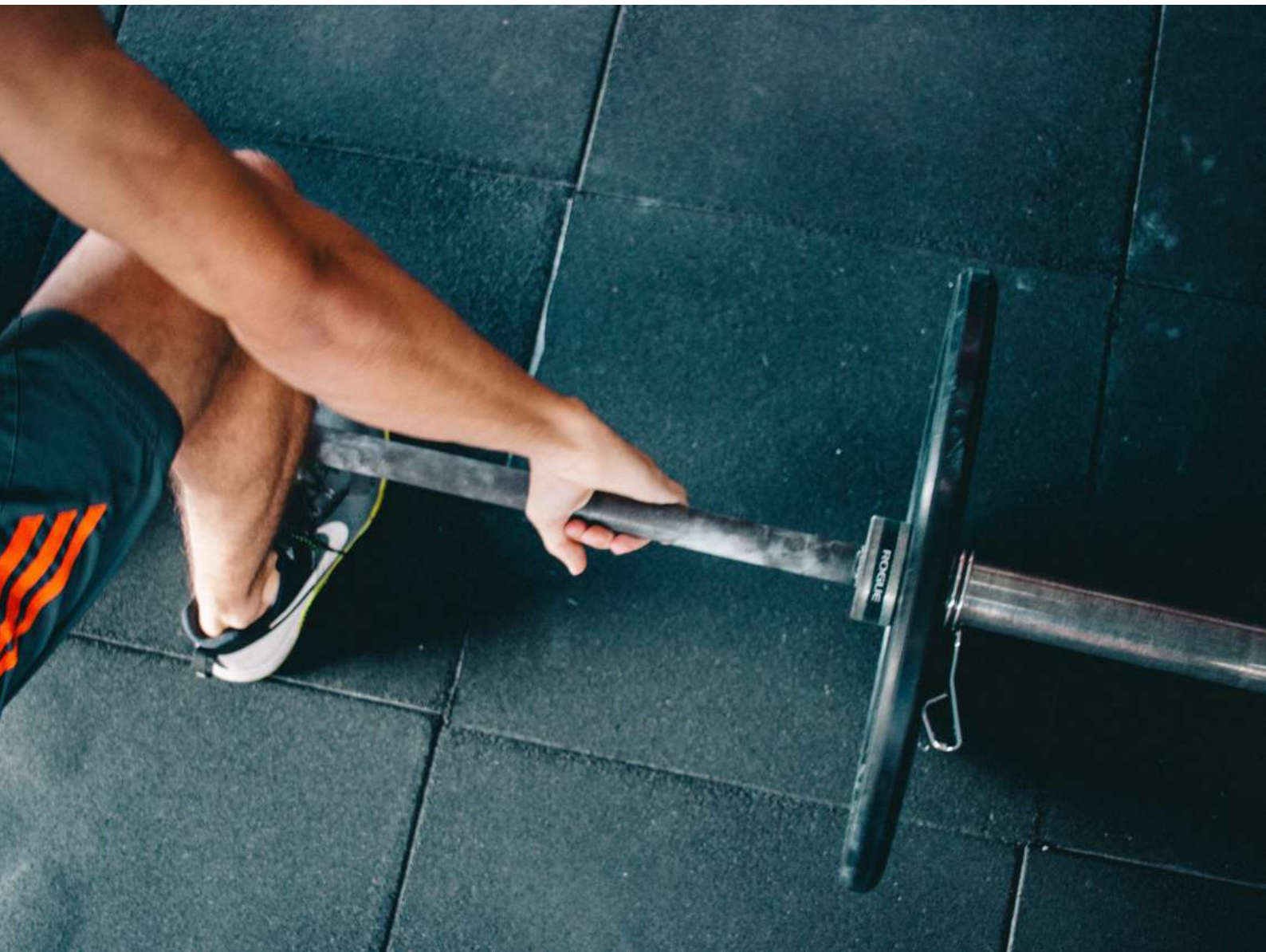
1. Bespreek eventuele uitdagingen waarmee de deelnemers werden geconfronteerd bij het uitvoeren van de oefeningen.
2. Laat de deelnemers zien waar ze meer informatie kunnen vinden om hen te helpen bij dit onderwerp. Een alternatief voor lezen is om de deelnemers te sturen om de antwoorden te vinden op enkele vragen die u over het onderwerp stelt.
3. Geef ze, indien van toepassing, een werkblad dat ze thuis zullen maken om het leerproces voort te zetten. Dit kan ook mondeling, waarbij de facilitator de antwoorden op een flip-over noteert.

4. Voer de diploma-uitreiking uit en deel certificaten uit.
5. Optioneel: deel opleidingsevaluatieformulieren uit.
6. Bekijk de belangrijkste samenvattende punten:

Mindfulness is het vermogen om volledig aanwezig te zijn in het moment. (volledig bezig zijn met wat je op dit moment aan het doen bent)

Mindful zijn kan tal van voordelen hebben (voor jou en je leerlingen):

- Verminderde stress
- Verminderd verdriet
- Meer focus
- Verhoogd geluk
- Meer geduld
- Meer begrip



Welzijn van leraren op scholen



SESSIE LEERRESULTATEN:

Aan het einde van deze sessie zullen de deelnemers (schoolbestuurders / schoolleiders) in staat zijn om:

1. Het welzijn van leerkrachten en personeel begrijpen, arbeidsvreugde, sociaal-emotioneel leren en verwachtingen van het schoolklimaat.
2. Inzicht krijgen in het welzijn van leraren - samen met strategieën, training en professionele ontwikkeling om actie te ondernemen op basis van de gegevens.
3. feedback krijgen van leraren en personeel om schoolplanning, schoolbeleid en -praktijken, middelen en ondersteuning, en professionele ontwikkelingsprogramma's te begeleiden.

SESSIE IN EEN OOGOPSLAG:

Activiteit	Tijd	Materialen, middelen, gereedschappen
A. Inleiding Trainer introduceert het onderwerp: Inzicht geven in het welzijn van de docent Voorzien van informatie over het positief veranderen van welzijn.	5 minuten	Affiches en hand-outs
B. Praktische activiteit	30 minuten	papier, een potlood
C. Nabespreking en vragen	10-15 minuten	Vorbereide flipchart met de belangrijkste punten uit de sessie

45-50 minuten



VOORBEREIDING OM DEZE SESSIE TE LESGEVEN

Aandachtspunten voordat u de welzijn voor leraren op school presenteert:

1. Zorg dat u relevante formulieren, werkbladen en materialen bij de hand hebt.
2. Zorg indien mogelijk voor voorbeelden op groot formaat van de formulieren.
3. Bereid een flipoverpagina voor met een samenvatting van de belangrijkste punten.

TRAININGSACTIVITEITEN

A. Inleiding van de sessie (10 minuten)

1. Verwelkom de deelnemers van deze sessie met het gebruik van de discussietools en -materialen.
2. Zeg dat ze tijdens deze sessie gaan leren over soorten en het belang van het welzijn van leraren, het ondersteunen van het welzijn van leraren op hun school en tips voor het selecteren en gebruiken van hulpmiddelen om inzicht te krijgen in het welzijn van leraren
3. Presenteer de leerdoelen van de sessie: Diagnostische hulpmiddelen / apparatuur gebruiken voor mentale gezondheidsproblemen van leraren om te specificeren hoe goed de leraren zich voelen op school en in hun dagelijks leven.

Welzijn is de ervaring van gezondheid en geluk. Het omvat mentale en fysieke gezondheid, fysieke en emotionele veiligheid, en een gevoel van verbondenheid, een gevoel van doelgerichtheid, prestatie en succes.

Welzijn is een breed begrip en omvat een scala aan psychologische en fysieke vermogens. Er wordt gezegd dat er vijf belangrijke soorten welzijn zijn:

- Emotioneel welzijn – het vermogen om veerkrachtig te zijn, je emoties te beheersen en emoties te genereren die tot goede gevoelens leiden
- Lichamelijk welzijn – het vermogen om het functioneren van het lichaam te verbeteren door middel van gezond eten en goede bewegingsgewoonten
- Sociaal welzijn – het vermogen om te communiceren, zinvolle relaties met anderen te ontwikkelen en een eigen netwerk voor emotionele ondersteuning te creëren
- Welzijn op het werk – het vermogen om de eigen interesses, overtuigingen en waarden na te streven om betekenis en geluk in het leven en professionele verrijking te krijgen
- Maatschappelijk welzijn – het vermogen om deel te nemen aan een actieve gemeenschap of cultuur.

Als je het een toegewijde leraar vraagt, zullen zij de eersten zijn om je te vertellen dat hun eerste prioriteit tijdens het werk altijd de veiligheid en het welzijn van hun studenten is. Het lijkt geen twijfel dat leraren constant zoveel van zichzelf geven aan hun studenten. Hoewel het gemakkelijk is om dit eervol en heldhaftig te noemen, moeten we onszelf een belangrijke vraag stellen: is dit gezond of duurzaam?

Het welzijn van leraren heeft niet alleen invloed op docenten als individu, maar ook op het algehele welzijn van de jonge geesten voor wie ze zorgen. Het welzijn van leraren is in verband gebracht met consistentie en stabiliteit op scholen, de effectiviteit van het onderwijs en de prestaties van leerlingen. Ongezonde leraren kunnen leiden tot angstige, ongezonde studenten. Of we het nu willen of niet, leraren brengen vaak hun eigen gemoedstoestand over in de klas. Daarom is het welzijn van leraren absoluut noodzakelijk voor iedereen.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert welzijn als "een toestand van volledig fysiek, mentaal en sociaal welzijn en niet alleen de afwezigheid van ziekte of gebrek". Dit betekent dat we vrij kunnen zijn van virussen en infecties en toch geen gezonde mensen zijn. Hoeveel van ons dragen onze angsten met ons mee naar de klas? Hoeveel van ons vinden dat de stress van het lesgeven ons gespannen maakt

rond onze studenten? Modellen we dat we 'gezonde mensen zijn' voor onze studenten?

Zoveel schoolleiders uiten hun bezorgdheid over de mentale en emotionele gezondheid van leerlingen. Een praktische stap die ze kunnen zetten is om te beginnen bij de docenten. Schoolleiders kunnen een grotere impact hebben op het welzijn van studenten door het welzijn van het personeel te waarborgen, omdat het personeel uiteindelijk een voorbeeld is en dagelijkse gezonde praktijken voor hun studenten faciliteert.

Het welzijn van leerkrachten is een essentieel onderdeel bij het creëren van gezonde en gelukkige scholen. Het is belangrijk omdat het;

- Helpt het moreel en de productiviteit te verhogen
- Helpt veerkracht op te bouwen, waardoor medewerkers beter zijn toegerust om hun emoties te beheersen en te herkennen wanneer ze hulp nodig hebben
- Bevordert positief gezond gedrag
- Zorgt ervoor dat het personeel zich meer gewaardeerd, verbonden en gerespecteerd voelt
- Vermindert het personeelsverzuim
- Beïnvloedt het welzijn en de mentale gezondheid van ander personeel
- Helpt scholen en hogescholen om goede docenten te behouden
- Stelt het personeel in staat om zich meer bekwaam en zelfverzekerd te voelen in het ondersteunen van het welzijn van hun leerlingen.
- Helpt de resultaten op het gebied van onderwijs en geestelijke gezondheid voor leerlingen te verbeteren, aangezien personeel dat zich verzorgd en verzorgd voelt, betere resultaten zal behalen

De sociale, emotionele en fysieke gezondheid van leraren is een gedeelde verantwoordelijkheid en een cruciaal onderdeel van het leren van studenten en het algemene welzijn van de gemeenschap. Willen scholen gewenste resultaten bereiken, dan moeten leerkrachten zich op alle gebieden ondersteund voelen.

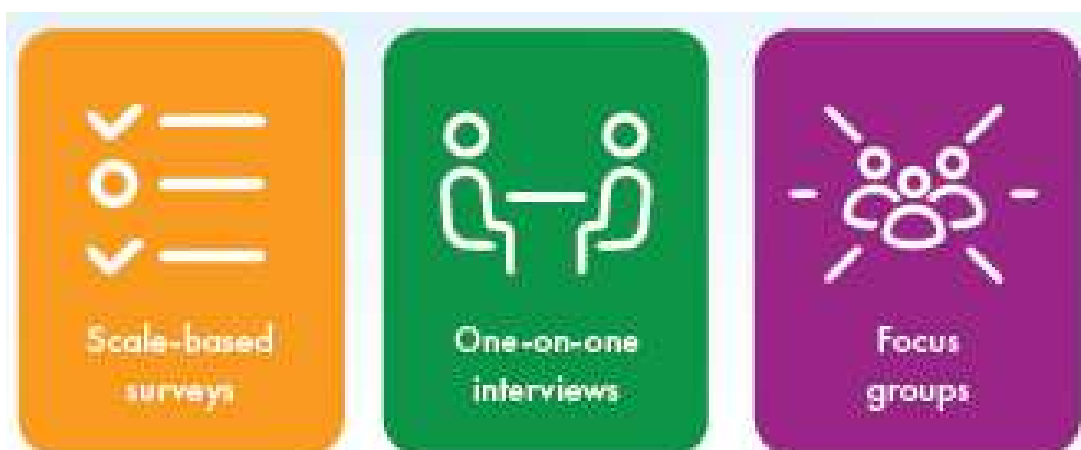
Waar kunnen de schoolbestuurders beginnen om het welzijn van leraren te vergroten?

Ze kunnen hun leraren (persoonlijk of via een enquête) vragen hoe het met ze gaat en wat ze nodig hebben om hun welzijn te ondersteunen. Feedback is een geweldige manier om mogelijkheden te identificeren om onmiddellijke en toekomstige ondersteuning te bieden!

Hoe kunnen schoolbestuurders inzicht krijgen in het welzijn van leraren?

- Alvorens strategieën te implementeren om het welzijn van leerkrachten te bevorderen; ze kunnen ernaar streven de professionele ervaringen van leraren te begrijpen.
- Bij het implementeren van strategieën om het welzijn van leerkrachten te bevorderen; ze kunnen hun vooruitgang in het ondersteunen van het welzijn van leraren meten.

Om het welzijn van leraren op hun scholen te vergroten, kunnen schoolbestuurders overwegen;



Met behulp van deze meetinstrumenten kunnen scholen inzicht verwerven in de professionele ervaringen van leerkrachten rond;

- werkdruk
- spanning
- organisatorische ondersteuning
- werktevredenheid
- schoolverbondenheid
- fysieke gezondheid
- effectiviteit van docenten
- levensvoldoening
- interacties en relaties tussen studenten

Tips voor het selecteren en gebruiken van tools om inzicht te krijgen in het welzijn van leraren.

Schoolbestuurders zouden moeten;

- Een meetinstrument kiezen dat valide en betrouwbaar is en dat aansluit bij de uitkomsten die ze willen meten. Sommige tools meten bijvoorbeeld specifiek zaken als werkgerelateerde stressniveaus, en sommige tools kunnen zich richten op andere aspecten van welzijn, zoals verbondenheid en effectiviteit van docenten.
- Kiezen voor een tool die rekening houdt met hun werk- en gemeenschapscultuur.
- Wanneer ze een hulpmiddel gebruiken, zoals een enquête of interviewprotocol, moeten ze een duidelijk doel communiceren aan de deelnemers, delen hoe resultaten kunnen worden gebruikt en een proces bieden om de vertrouwelijkheid te beschermen. Deze praktijken kunnen het vertrouwen en de bereidheid van deelnemers om hun ervaringen te delen vergroten.

Hoe kunnen de schoolbestuurders het welzijn van leerkrachten ondersteunen?

Sociale en emotionele leeractiviteiten voor leraren bieden een kader dat schoolbestuurders kunnen gebruiken om het algemene welzijn van leraren te bevorderen.

- Gelijke behandeling: zorgen voor de gelijke behandeling van leraren, ongeacht geslacht, soort werk, werkuren en tijdsduur. Door leraren gelijke ondersteuning en behandeling te bieden, wordt de basis gelegd voor het bevorderen van een positieve schoolomgeving.
- Schoolcultuur: Creëer schoolomgevingen die gevoelens van verbondenheid, respect, waarde en vertrouwen voor zowel leraren als leerlingen bevorderen. Positieve schoolomgevingen ondersteunen de groei van een schoolgemeenschap waar leden, inclusief leerkrachten, zich verbonden voelen.
- Relaties opbouwen: kansen bieden aan leerkrachten om professionele netwerken te ontwikkelen die hen in staat stellen van elkaar te leren en contact te leggen in goede en slechte tijden. Een gezamenlijke inspanning leveren om verbindingen tussen directeuren en leraren te bevorderen, zodat leraren gemakkelijker hulp van directeuren kunnen krijgen om hun instructie- en leiderschapscapaciteiten te ontwikkelen.
- Professioneel leren: deze mogelijkheden stellen leraren in staat om samen te leren, zich te ontwikkelen en te groeien. Verder laten leraren zien dat school- en schoolleiders geïnvesteerd hebben in hun leren en welzijn. Onderwerpen kunnen zijn;
- Omgaan met de emotionele arbeid en stress van het lesgeven.
- Versterking van sociale en emotionele competenties om de sociale en emotionele groei van studenten te ondersteunen.

- Het gebruik van sociale en emotionele leerinterventies in de klas.
- Opbouwen van hechte relaties met studenten.
- Docentenstem: mogelijkheden bieden voor docenten om deel te nemen aan besluitvorming ter ondersteuning van hun professionele groei en aansluiting bij de leeromgeving.

B. Praktische activiteit (30 minuten)

1. Vraag waarom het onderwerp welzijn voor docenten op school belangrijk is
2. Inventariseer de antwoorden maar ga niet in discussie. Het is belangrijk om de deelnemers aan het denken te zetten over het thema van de training.
3. Introduceer de activiteit op een manier dat iedereen de kaarten/uittreksels kan zien of er kopieën van heeft:

We gaan een test doen om te screenen op angststoornissen bij docenten, waaronder algemene angststoornis, separatieangststoornis, paniekstoornis en sociale fobie. Daarnaast beoordeelt het symptomen die verband houden met schoolfobie. De SCAARED (Screen For Adult Anxiety Related Emotional Disorders) bestaat uit 44 items en 4 factoren die parallel lopen aan de DSM-IV (Diagnostische en statistische handleiding voor psychische stoornissen) classificatie van angststoornissen.

Materialen: testpapier, een potlood

4. Voer de praktische activiteit uit.

Naam van het scherm: The SCARED (Screen For Adult Anxiety Related Emotional Disorders) Materialen: testpapier, een potlood

Procedure: Deel de SCAARD-test uit aan elke leraar en vraag hen de test in te vullen door de instructies zorgvuldig te lezen.

Beschrijving: Hieronder staat een lijst met zinnen die beschrijven hoe mensen zich voelen. Lees elke zin en beslis of het voor jou "Niet waar of bijna nooit waar" of "Enigszins waar of soms waar" of "Zeer waar of vaak waar" is. Vink vervolgens voor elke zin ✓ het vakje aan dat overeenkomt met het antwoord dat u de afgelopen 3 maanden lijkt te beschrijven.



	0 Not True or Hardly Ever True	1 Somewhat True or Sometimes True	2 Very True or Often True	
1. When I feel nervous, it is hard for me to breathe.				PA/SO
2. I get headaches when I am at school, at work or in public places.				PA/SO
3. I don't like to be with people I don't know well.				SOC
4. I get nervous if I sleep away from home.				SEP
5. I worry about people liking me.				GA
6. When I get anxious, I feel like passing out.				PA/SO
7. I am nervous.				GA
8. It is hard for me to stop worrying.				GA
9. People tell me that I look nervous.				PA/SO
10. I feel nervous with people I don't know well.				SOC
11. I get stomachaches at school, at work, or in public places.				PA/SO
12. When I get anxious, I feel like I'm going crazy.				PA/SO
13. I worry about sleeping alone.				SEP
14. I worry about being as good as other people.				GA
15. When I get anxious, I feel like things are not real.				PA/SO
16. I have nightmares about something bad happening to my family.				SEP
17. I worry about going to work or school, or to public places.				PA/SO
18. When I get anxious, my heart beats fast.				PA/SO
19. I get shaky.				PA/SO
20. I have nightmares about something bad happening to me.				SEP



21. I worry about things working out for me.				GA
22. When I get anxious, I sweat a lot.				PA/SO
23. I am a worrier.				GA
24. When I worry a lot, I have trouble sleeping.				GA
25. I get really frightened for no reason at all.				PA/SO
26. I am afraid to be alone in the house.				SEP
27. It is hard for me to talk with people I don't know well.				SOC
28. When I get anxious, I feel like I'm choking.				PA/SO
29. People tell me that I worry too much.				GA
30. I don't like to be away from my family.				SEP
31. When I worry a lot, I feel restless.				GA
32. I am afraid of having anxiety (or panic) attacks.				PA/SO
33. I worry that something bad might happen to my family.				SEP
34. I feel shy with people I don't know well.				SOC
35. I worry about what is going to happen in the future.				GA
36. When I get anxious, I feel like throwing up.				PA/SO
37. I worry about how well I do things.				GA
38. I am afraid to go outside or to crowded places by myself.				PA/SO
39. I worry about things that have already happened.				GA
40. When I get anxious, I feel dizzy.				PA/SO
41. I feel nervous when I am with other people and I have to do something while they watch me (for example: speak, play a sport.)				SOC
42. I feel nervous when I go to parties, dances, or any place where there will be people that I don't know well.				SOC
43. I am shy.				SOC
44. When I worry a lot, I feel irritable.				GA

SCORING:

A total score of ≥ 23 may indicate the presence of an Anxiety Disorder. **TOTAL =**

A score of 5 for items 1, 2, 6, 9, 11, 12, 15, 17, 18, 19, 22, 25, 28, 32, 36, 38, 40 may indicate Panic Disorder or Significant Somatic Symptoms. **PA/SO=**

A score of 12 for items 5, 7, 8, 14, 21, 23, 24, 29, 31, 35, 37, 39, 44 may indicate Generalized Anxiety Disorder. **GA =**

A score of 3 for items 4, 13, 16, 20, 26, 30, 33 may indicate Separation Anxiety Disorder. **SEP =**

A score of 7 for items 3, 10, 27, 34, 41, 42, 43 may indicate Social Phobias Disorder. **SOC =**

C. Nabespreking en vragen (10-15 minuten)

1. Bespreek eventuele uitdagingen waarmee de deelnemers werden geconfronteerd bij het uitvoeren van de oefeningen.
2. Laat de deelnemers zien waar ze meer informatie kunnen vinden om hen te helpen bij dit onderwerp. Een alternatief voor lezen is om de deelnemers te adviseren om de antwoorden te vinden op enkele vragen die u over het onderwerp stelt.
3. Geef ze, indien van toepassing, een werkblad dat ze thuis kunnen maken om het leerproces voort te zetten. Dit kan ook mondeling, waarbij de facilitator de antwoorden op een flip-over noteert.
4. Voer de diploma-uitreiking uit en deel certificaten uit.
5. Optioneel: deel opleidingsevaluatieformulieren uit.
6. Bekijk de belangrijkste samenvattende punten:

Welzijn is de toestand waarin je je gelukkig en gezond voelt. Het omvat onze algehele gezondheid, inclusief onze fysieke en emotionele gezondheid. Als ons welzijnsniveau goed is, is de kans veel groter dat we gemotiveerd, betrokken en productief zijn.

De sociale, emotionele en fysieke gezondheid van leraren is een gedeelde verantwoordelijkheid en een cruciaal onderdeel van het leren van studenten en het algemene welzijn van de gemeenschap.



Kunsttherapie als hulpmiddel voor de geestelijke gezondheid van schoolleiders

SESSIE LEERRESULTATEN:



Aan het einde van deze sessie zullen de deelnemers - schoolleiders - in staat zijn om:

1. Te begrijpen waarom kunst nuttig is voor de balans van de geestelijke gezondheid
2. Te begrijpen welk type kunsttechnieken kan worden gebruikt om de geestelijke gezondheid in balans te houden
3. Het gebruik van kunsthulpmiddelen in te zetten om te werken aan persoonlijke ontwikkeling, het uiten van emoties en zelfreflectie, die helpen bij het voorkomen van psychische aandoeningen, stresssymptomen, burn-out of angst.

SESSIE IN EEN OOGOPSLAG:

Activiteit	Tijd	Materialen, middelen, gereedschappen
A. Inleiding Trainer introduceert het onderwerp: Kunsttechnieken gebruiken om de geestelijke gezondheidsbalans van schoolleiders te helpen	5 minuten	Affiches en hand-outs
B. Praktische activiteit Introspectieve mandala	30 minuten	Papier; Potloden / stiften/ pennen / kleurpotloden
C. Nabespreking en vragen	10-15 minuten	Vorbereide flipchart met de belangrijkste punten uit de sessie

45-50 minuten

VOORBEREIDING OM DEZE SESSIE TE LESGEVEN

Voordat u de Module Beeldende Therapie als hulpmiddel voor de geestelijke gezondheid van schoolleiders presenteert:

1. Zorg voor relevante formulieren, werkbladen en materialen.
2. Zorg indien mogelijk voor voorbeelden op groot formaat van de formulieren.
3. Bereid een flipoverpagina voor met een samenvatting van de belangrijkste punten.

A. Inleiding van de sessie (10 minuten)

1. Verwelkom de deelnemers - schoolleiders - van deze sessie met het gebruik van de discussietools en materialen.
2. Zeg dat ze tijdens deze sessie gaan leren over het gebruik van kunsttechnieken als hulpmiddelen om te werken aan hun eigen persoonlijke ontwikkeling, het uiten van emoties en zelfreflectie en het voorkomen van psychische aandoeningen.
3. Presenteer de leerdoelen van de sessie: inzicht en handvatten bieden om te helpen bij het voorkomen van de individuele psychische klachten, stress, burn-out, door kunst te gebruiken als een vorm van werken aan persoonlijke ontwikkeling, het uiten van emoties en zelfreflectie.

Kunstactiviteiten kunnen worden beschouwd als complexe of multimodale interventies in die zin dat ze meerdere verschillende componenten combineren waarvan bekend is dat ze gezondheidsbevorderend zijn. Kunstactiviteiten kunnen betrekking hebben op esthetische betrokkenheid, betrokkenheid van de verbeelding, zintuiglijke activering, het oproepen van emoties en cognitieve stimulatie.

Afhankelijk van de aard kan een kunstactiviteit ook betrekking hebben op sociale interactie, fysieke activiteit, betrokkenheid bij gezondheidsthema's en interactie met zorginstellingen.

Sinds het begin van de 21e eeuw is het onderzoek naar de effecten van kunst op gezondheid en welzijn sterk toegenomen. De Wereldgezondheidsorganisatie ontdekte in 2019 dat kunst mogelijk van invloed kan zijn op zowel de mentale als de fysieke gezondheid, met name:

- invloed hebben op de sociale determinanten van gezondheid
- bevordering van gezondheidsbevorderend gedrag
- helpen om een slechte gezondheid te voorkomen
- ondersteuning van mantelzorg
- mensen met een psychische aandoening helpen
- ondersteunende zorg voor mensen met acute aandoeningen
- helpen om mensen met neurologische ontwikkelings- en neurologische aandoeningen te ondersteunen
- assisteren bij de behandeling van niet-overdraagbare ziekten; En
- ondersteuning van zorg aan het levenseinde.

Recente wetenschappelijke bevindingen over hoe beelden emoties, gedachten en welzijn beïnvloeden en hoe de hersenen en het lichaam reageren op de ervaring van tekenen, schilderen of andere kunstactiviteiten, verduidelijken waarom beeldende therapie effectief kan zijn bij verschillende bevolkingsgroepen. Naarmate de wetenschap meer leert over het verband tussen emoties en gezondheid, stress en ziekte, en de hersenen en het immuunsysteem, ontdekt beeldende therapie nieuwe grenzen voor het gebruik van beelden en kunst voor de

voordelen van geestelijke gezondheid voor zowel volwassenen als kinderen.

Kunsttherapie omvat het gebruik van verschillende kunstmedia waarmee de begunstigde de problemen en zorgen die hem of haar in therapie hebben gebracht, kan uiten en verwerken. De therapeut en de begunstigde werken samen om het kunstproces en het product van de sessie te begrijpen. Voor veel cliënten is het gemakkelijker om zich tot de therapeut te verhouden via het kunstobject dat, als een persoonlijk statement, een focus biedt voor discussie, analyse en zelfevaluatie.

Beeldende therapie is bijzonder aanpasbaar aan verschillende persoonlijkheden en daardoor in staat om verschillende copingvaardigheden te activeren.

Kunsttherapie is vooral nuttig geweest bij de behandeling van personen met de volgende aandoeningen:

- autismespectrumstoornis
- ouderdomsgerelateerde problemen of problemen
- angst, depressie of beide
- kanker
- eetstoornissen
- emotionele problemen
- familie problemen
- medische omstandigheden
- post-traumatische stress-stoornis
- spanning
- middelenmisbruik

Beeldende therapie bestaat uit 2 delen: de professional (de therapeut) en de begunstigde, maar preventie van psychische aandoeningen kan ook worden gedaan door kunst te gebruiken als een vorm van werken aan persoonlijke ontwikkeling, het uiten van emoties en zelfreflectie, met kinderen en ook met volwassenen.

Dit is wat onze training beoogt: inzicht en handvatten bieden om geestelijke gezondheidsproblemen van individuen te helpen voorkomen door kunst te gebruiken als een vorm van werken aan persoonlijke ontwikkeling, het uiten van emoties en zelfreflectie.

Een logisch model dat kunst met gezondheid verbindt:
componenten

- Esthetische betrokkenheid
- Betrokkenheid van de verbeelding
- Zintuiglijke activatie
- Prikkelen van emotie
- Cognitieve stimulatie
- Sociale interactie
- Fysieke activiteit
- Betrokkenheid bij gezondheidsthema's
- Interactie met zorginstellingen

Reacties

- Psychologisch (bijv. verbeterde zelfredzaamheid, coping en emotionele regulatie)
- Fysiologisch (bijv. lagere stresshormoonrespons, verbeterde immuunfunctie en hogere cardiovasculaire reactiviteit)

- Sociaal (bijv. verminderde eenzaamheid en isolatie, verbeterde sociale steun en verbeterd sociaal gedrag)
- Gedrag (bijv. meer lichaamsbeweging, aannemen van gezonder gedrag, ontwikkeling van vaardigheden)

Uitkomsten

- Preventie
- Promotie
- Beheer
- Behandeling

B. Praktische activiteit (30 minuten)

1. Vraag waarom het belangrijk is om als volwassene een evenwichtige geestelijke gezondheid te hebben, en meer daarvan, als volwassene die met kinderen werkt.
2. Inventariseer de antwoorden maar ga geen discussie aan. Het is belangrijk om de deelnemers aan het denken te zetten over het thema van de training.
3. Introduceer de praktische activiteit op een manier dat iedereen de kaarten/uittreksels kan zien of er kopieën van heeft:

We zullen een introspectieve mandala maken. Materialen:
papier; Potloden / stiften / pennen / kleurpotloden



Introspective Mandala is een basisinterventie voor elk individu om hun emoties te verkennen.

4. Nuttige info voor de trainer:

Het is gunstig om figuren te tekenen met herhalende patronen, zoals mandala's, om emoties en het zenuwstelsel te reguleren. Het kan de deelnemers helpen hun aandacht te concentreren en hun kalmte te herwinnen. Ze kunnen ze inkleuren nadat ze ze getekend hebben.

De mandala, wat 'heilige cirkel' betekent in het Sanskriet, dient als achtergrond voor deze ontspannende benadering, waarbij de deelnemers hun eigen mandala tekenen en inkleuren. Teken en kleuren in ronde vormen, evenals de verscheidenheid aan beschikbare creatieve uitingen, kunnen helpen om een ontspannen, meditatieve omgeving te creëren die kan worden gebruikt als een veilige locatie om emoties te verkennen. Dit kan heel ontspannend zijn voor volwassenen en helpen bij het verlichten van spanning en angst, de effecten van stress en burn-out.

Deze activiteit, die gebruik maakt van mandala's en therapeutische aanwijzingen, stelt de deelnemers in staat hun innerlijke wereld te verkennen door middel van creatieve mandala-activiteiten. Mandala's worden al eeuwenlang in verschillende religieuze en spirituele tradities gebruikt. Ze worden nu algemeen gebruikt in counseling als een techniek van zelfontdekking en verbinding met de grotere wereld.

Deze mandala-activiteit stelt de individuen in staat om hun emoties en gedachten in een veilige omgeving te verkennen. Het biedt hen ook de mogelijkheid om persoonlijk inzicht en zelfbewustzijn te verwerven. Zelfbewustzijn stelt ons in staat om beter te begrijpen waarom we ons voelen zoals we doen, handelen zoals we doen en geloven in de dingen die we geloven.

Individuele begeleiding en klassikale lessen kunnen beide baat hebben bij deze mandala-activiteiten. Deze oefeningen kunnen worden gebruikt door counselors, maatschappelijk werkers, trainers, therapeuten en psychologen om de deelnemers aan te moedigen meer open en zelfreflectief te zijn.

Doelen van de mandala zijn onder meer genezing, focus, stressvermindering en expressie van emoties die misschien te moeilijk zijn om verbaal te bespreken. Grenzen en gepaste uitingen van gevoelens kunnen worden verkend.

Mogelijke vormen van Mandala:

- Gevoelens Mandala
- Ik ben... Mandala
- Reflectiemandala
- Perfecte Dag Mandala
- Voor en na Mandala

5. Voer de praktische activiteit uit.

Naam van de techniek: Introspective Mandala Materialen:

Papier, Potloden / stiften / pennen / kleurpotloden

Procedure:

1. Print een selectie van mandala's uit en laat de deelnemers er snel naar kijken ter inspiratie. Haal ze dan van de site.
2. Laat de deelnemers een lijst opschrijven van hun normale gewaarwordingen onder of boven de mandala, met een cirkel naast elk gevoel.
3. Vraag de deelnemers om voor elke emotie een kleur te kiezen en de cirkels met de kleuren in te vullen om ze eraan te herinneren welke kleuren bij welke emoties horen.
4. Laat de deelnemers de mandala inkleuren met de kleuren van de emoties om te illustreren hoe vaak ze deze ervaren.

"Nu kun je bijvoorbeeld gaan kleuren. Als er een sensatie is waar je veel van hebt in je leven, gebruik die tint dan om meer van het beeld te vullen. Als je een gevoel hebt waar je niet veel van merkt, kleur dan maar een klein deel van de afbeelding met die kleur."

Terwijl de deelnemers beginnen te kleuren, zal de trainer hun werk bekijken en waarderen: "Ik zie dat je maar een klein beetje groen in je cirkel hebt, en dat is je vrolijke tint", kan bijvoorbeeld een goede manier zijn om een gesprek te beginnen. Wat kunnen we doen om uw leven gelukkiger te maken?"

"Ik zie veel rood in je afbeelding, en dat is je boze kleur", Bedankt voor het zo openlijk delen van je emoties in deze oefening! Ik ben benieuwd waarom sommige dingen in je leven je zo boos maken... "Hoe voel je je?"



C. Nabespreking en vragen (10-15 minuten)

1. Bespreek eventuele uitdagingen waarmee de deelnemers werden geconfronteerd bij het uitvoeren van de oefeningen.
2. Laat de deelnemers zien waar ze meer informatie kunnen vinden om hen te helpen bij dit onderwerp. Een alternatief voor lezen is om de deelnemers te adviseren om de antwoorden te vinden op enkele vragen die u over het onderwerp stelt.
3. Geef ze, indien van toepassing, een werkblad dat ze thuis zullen maken om het leerproces voort te zetten. Dit kan ook mondeling, waarbij de facilitator de antwoorden op een flip-over noteert.
4. Voer de diploma-uitreiking uit en deel certificaten uit.
5. Optioneel: deel opleidingsevaluatieformulieren uit.
6. Bekijk de belangrijkste samenvattende punten:
 - kunst kan mogelijk van invloed zijn op zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid
 - het inzetten van kunst als een vorm van werken aan persoonlijke ontwikkeling, het uiten van emoties en zelfreflectie draagt bij aan het voorkomen van psychische klachten bij volwassenen, zoals stress, angst of burn-out.
 - betrokkenheid bij kunst kan in vijf brede categorieën worden ingedeeld:
 - podiumkunsten (bijvoorbeeld activiteiten in het genre muziek, dans, theater, zang en film);
 - beeldende kunst, vormgeving en ambacht (bijv. handvaardigheid, vormgeving, schilderkunst, fotografie, beeldhouwkunst, collages, textiel);
 - literatuur (bijvoorbeeld schrijven, lezen en literaire festivals bijwonen);
 - oecultuur (bijv. naar musea, galerieën, kunsttentoonstellingen, concerten, theater)
 - online, digitale en elektronische kunst (bijv. animaties, films maken en computergraphics).



Optionele oefening voor thuis - Hulpmiddel om de geest te kalmeren



Als je je overweldigd voelt door alles om je heen, als je veel taken hebt en de tijd om ze af te maken gewoon niet genoeg lijkt te zijn, als je geen energie hebt, of juist als je paniek voelt of andere symptomen van angst zoals trillen, zich gedesoriënteerd voelen, misselijkheid, snelle, onregelmatige hartslag, droge mond, kortademigheid, zweten en duizeligheid, gewoon STOPPEN. Stop even en doe de Hier en Nu Techniek die je in de onderstaande afbeelding ziet.

Hardop zeggen:

5 dingen die je kunt zien

4 dingen die je kunt aanraken

3 dingen die je kunt horen

2 dingen die je kunt ruiken

1 ding dat je kunt proeven.

Op deze manier verbind je je met het huidige moment, met de realiteit om je heen, je richt je gedachten op wat er nu gebeurt, stopt ze om detoekomst in te gaan, je verlaagt je hartslag, je voelt je ademhaling reguleren, en er instaat een staat van rust.

5 - 4 - 3- 2 -1

Here and Now Mental Health Technique

The technique of calming and connecting with the present through the 5 senses

SAY OUT LOUD!



5 things you can SEE



4 things you can TOUCH



3 things you can HEAR



2 things you can SMELL



1 thing you can TASTE

Online middelen om de individuele en groepsactieve levensstijl van leerlingen te stimuleren

SESSIE LEERRESULTATEN:

Deze sessie fungeert als een simulatie van een opdrachthulp binnen een klaslokaal met studenten in de vorm van een workshop. Deelnemers krijgen de kans om tijdens een lesuur te zien hoe ze online middelen kunnen gebruiken om de individuele en groepsactieve levensstijl van leerlingen te stimuleren.

Aan het einde van deze sessie kunnen de deelnemers:

1. Enkele voordelen van sporten benoemen.
2. Het belang van fysieke activiteit voor de geestelijke gezondheid beseffen
3. De effecten van het volgen van een gezond voedingsplan benoemen



SESSIE IN EEN OOGOPSLAG:

Activiteit	Tijd	Materialen, middelen, gereedschappen
A. Inleiding Trainer introduceert het onderwerp: "Waarom een actief onderhouden levensstijl belangrijk is"	5 minuten	Multimedia voor presentatie internetverbinding
B. Praktische activiteit Het praktische deel van de activiteit zal worden opgesplitst in 3 secties die verderop uitgebreid zullen worden beschreven. Het zal in groepsverband plaatsvinden opdracht.	30 minuten	Multimedia voor presentatie internetverbinding Papier, markeringen
C. Nabespreking en vragen In dit deel presenteren de deelnemers hun uitkomst en wordt hen gevraagd te reageren op een laatste vraag.	10-15 minuten	Multimedia voor presentatie internetverbinding Papier, pennen

45-50 minuten



VOORBEREIDING OM DEZE LES TE GEVEN:

Voordat u de sessie presenteert:

1. Open de koppelingen in het volgende gedeelte op de computer die is aangesloten op het digibord.
2. Leg papieren, pennen en stiften klaar om aan de deelnemers te geven.
3. Lees het plan door en oefen kort hoe u de sessie actief in het klaslokaal kunt leiden.

TRAININGSACTIVITEITEN

A. Inleiding van de bijeenkomst (5 minuten)

1. Verwelkom de deelnemers van deze bijeenkomst.
2. Laat de deelnemers het volgende beeld zien (bijv. op het digibord):
<https://www.everymum.ie/getmedia/0b3c3a7e-e4d7-4300-a11b-692be90ff8a9/6-Toning-Exercises-To-Do-With-Your-Baby.jpg?ext=.jpg>
3. Vraag de deelnemers wat ze denken te gaan leren tijdens deze sessie en laat enkele van degenen die bereid zijn hun mening hierover te geven.
4. Presenteer het belangrijkste leerdoel van de bijeenkomst in de vorm van een aanvullende vraag: "Waarom het belangrijk is om een actieve levensstijl aan te houden". Het is de bedoeling dat deze vraag zich tijdens de komende praktijkactiviteit verder ontvouwt.

B. Praktische activiteit (30 minuten)

1. Verdeel de deelnemers in drie groepen en laat elke groep apart van de rest zitten.
2. Deel aan elke groep 4 vellen papier, stiften en pennen uit.
3. Begin met het afspelen van de volgende video die de deelnemers op het digibord kunnen zien: [Voordelen van lichaamsbeweging](#) (Bron: [nhs.uk](#))
4. Kondig na afloop van de video het eerste deel van de opdracht aan de deelnemers aan. De taak die aan de deelnemers wordt gegeven, heeft de volgende beschrijving:
"Elke groep heeft 5 minuten de tijd om een schets te maken van één enkel voordeel dat naar jouw mening aan iemand wordt verstrekt vanwege de effecten van fysieke inspanning"
In dit gedeelte gaan de deelnemers per groep aantekeningen maken op het meegeleverde papier met stiften.
5. Als de 5 minuten zijn verstreken, kondigt u de deelnemers aan dat ze nu moeten stoppen met tekenen en doorgaan met het afspelen van de volgende video op het digibord:
[Gezonde actieve geest](#) (Bron: [edinburghleisure.co.uk](#))
6. Als de video is afgelopen, geef je de deelnemers de beschrijving van de tweede taak: "Elke groep heeft 5 minuten de tijd om een schets te maken van hoe fysieke activiteit naar jouw mening een gezonde en actieve geest in stand houdt."

7. Als de 5 minuten zijn verstreken, kondigt u de deelnemers aan dat ze nu moeten stoppen met tekenen en doorgaan met het afspelen van de volgende video op het digibord:

[Een gezond voedingspatroon, een gezondere wereld](#) (Bron: [Wereldgezondheidsorganisatie \(WHO\)](#))

8. Geef de deelnemers na afloop van de video de beschrijving van het derde en laatste deel:

“Elke groep krijgt 5 minuten de tijd om een schets te maken waarom volgens jou een nieuwe voedingsrealiteit nodig is voor de wereld van vandaag.”

C. Nabespreking en vragen (10-15 minuten)

1. Geef elke groep gedurende 2 minuten het podium om hun schetsen te presenteren en hun gedachten erover te delen.

2. Als alle groepen hun werk hebben gepresenteerd, laat je de deelnemers de volgende afbeelding zien en analyseer je in het kort wat erop is afgebeeld:

[Risico beperking](#) (Bron: [yourphysio.org.uk](#))

3. Geef de deelnemers de volgende beschrijving en geef ze 1 minuut de tijd om hun mening te vormen: “Bespreek in groepjes en schrijf een antwoord op de vraag: Wat kan er met je kan gebeuren als je weigert te bewegen en gezond te eten, welke levensstijl zou je kiezen en waarom?”

4. In dit gedeelte schrijven de deelnemers één antwoord per groep op het papier.

5. Geef elke groep 1 minuut om de antwoorden op de gestelde vraag mondeling uit te drukken.

6. Bekijk de leerresultaten van de sessies op de vorige pagina's van deze handleiding.



De kunst van gezond zijn

SESSIE LEERRESULTATEN

Aan het einde van deze les kunnen de deelnemers:

- De rol van individuele hygiëne bij het behalen van prestaties benadrukken
- De rollen van de huid noemen;
- De belangrijkste hygiënemaatregelen voor de huid, het haar en de nagels presenteren;
- Het belang van mond-, neus-, ogen-, orenhygiëne noemen;
- De functies van sportartikelen uitleggen;



SESSIE IN EEN OOGOPSLAG:

Activiteit	Tijd	Materialen, middelen, gereedschappen
A. Inleiding Trainer introduceert het onderwerp: Selecteren van de beste persoonlijke hygiënemaatregelen die geschikt zijn voor de sportactiviteiten die op een bepaald moment wordt beoefend tijd	5 minuten	Powerpoint-presentaties en hand-outs
B. Praktische activiteit	30 minuten	Papier; Potloden / stiften/ pennen / kleurpotloden
C. Nabespreking en vragen	10-15 minuten	Vorbereide flipchart met de belangrijkste punten uit de sessie

45-50 minuten

VOORBEREIDING OM DEZE LES TE GEVEN

Voorafgaand aan de presentatie van de module De kunst van gezond zijn:

1. Zorg voor relevante formulieren, werkbladen en materialen.
2. Zorg indien mogelijk voor demonstratie op groot formaat van de formulieren.
3. Bereid een flipoverpagina voor met een samenvatting van de belangrijkste punten.

TRAININGSACTIVITEITEN

A. Inleiding van de sessie (5 minuten)

1. Verwelkom de deelnemers van deze sessie over het gebruik met de discussietools en het vooraf voorbereide materiaal.
2. Introduceer het onderwerp van de les en praat over de selectie van de beste maatregelen voor persoonlijke hygiëne die geschikt zijn voor de sportactiviteit die op een bepaald moment wordt beoefend
3. Presenteer de leerdoelen van de sessie: zich bewust zijn van het belang van hygiëne bij het bereiken van prestaties, de rollen van de huid kennen, de functies van de sportuitrusting, de hygiënemaatregelen van de huid, het haar of de nagels presenteren.

Als we onze gezondheid willen behouden, moeten we van onze levensstijl de kunst van gezond zijn maken!

HOE?

- Hygiëneregels in acht nemen!

Hygiëne is een discipline die het behoud en de versterking van de menselijke gezondheid bestudeert. De gezondheidstoestand is de stabiele toestand van fysiek en mentaal comfort, met een hoge fysieke en intellectuele efficiëntie.

Wat zijn de regels?

Individuele hygiëne

Individuele hygiëne stelt regels vast voor het behoud van de gezondheid door:

- Opdoen van hygiënische kennis;
- Vorming van hygiënische vaardigheden

Hygiëne van de huid

De huid heeft de rol van bescherming tussen het lichaam en de omgeving bij de waarneming van tactiele, thermische en pijnlijke indrukken, bij thermoregulatie (koud-heet) en last but not least de rol van talg (door zweten).

Hygiënische maatregelen zijn: wassen, douchen en desinfecteren van:

- Handen waar nodig;
- Benen dagelijks (na het sporten en 's avonds);
- Algemeen - 's ochtends, 's avonds en na elke fysieke inspanning;
- Haar en nagels (kort en schoon)

Hygiëne van zintuigen

- Ogen - gewassen en beschermen,
- Oren - gewassen en beschermen,
- Neus en luchtwegen – schoon (belangrijk bij inspanning bij ademen),
- Mond en tanden - poetsen, 's ochtends, 's avonds en na elke maaltijd (belangrijk bij het kauwen, rationele voeding).

Hygiëne van het dagelijkse dieet

De dagelijkse voeding wordt ook wel een sportlevensdieet genoemd. Het sportlevensregime is een programma van leven en activiteit waarna alle acties worden uitgevoerd (fysieke inspanning, intellectueel, rust, voeding) op basis van

volgens een nauwkeurig schema, met inachtneming van strikte regels. Voor de atleet is het verplicht en vereist met bepaalde opofferingen.

Het sportleven dieet zorgt voor:

- Perfecte gezondheid;
- Hoge inspanningscapaciteit;
- Snel herstel van het inspanningsvermogen;
- Actieve levensduur en prestaties.

Bij de samenstelling van het sportleven moet rekening worden gehouden met:

- De specificiteit van de inspanning;
- Leef- en opleidingsomstandigheden;
- Individuele eigenaardigheden.

De inhoud van het sportleven dieet:

- - verfrissingsgymnastiek;
- - sterk maken van het lichaam;
- - individuele hygiëne;
- - voeding;
- - afwisseling van fysieke en intellectuele inspanning;
- - rust en herstel na inspanning (natuurlijk en kunstmatig);
- - bestrijding van onhygiënische gewoonten en gewoonten (alcohol, roken, doping).

Slaaphygiëne

"Slaap is de redder van het zenuwstelsel", zei IP Pavlov. De activiteit van de hersenschors bestaat uit twee actieve processen: excitatie en remming. Tijdens actief werk overheersen opwinding; tijdens de slaap overheersen de remprocessen. Volgens Pavlov zijn excitatie en remming op zichzelf twee verschillende delen of twee promoties van een en hetzelfde proces, maar tegelijkertijd wordt er een continu 'gevecht' tussen hen uitgevochten. De benodigde uren slaap per nacht verschillen per persoon. Hoewel het gemiddelde 8 uur is, voelen sommige mensen zich al na slechts 6 uur slaap per nacht erg uitgerust, terwijl anderen al na amper 9 uur slaap.

Indicaties van een goede nachtrust:

- Het vermogen om direct in slaap te vallen nadat je in bed bent gaan liggen;
- Het vermogen om 's morgens wakker te worden met de energie en het enthousiasme die nodig zijn om aan een nieuwe dag te beginnen.

De noodzakelijke voorwaarden voor een goede nachtrust:

- De lucht in de kamer moet schoon zijn, de kamer wordt geventileerd voor het slapen gaan;
- Het bed moet comfortabel zijn;
- Het beddengoed moet zacht en schoon zijn;

- Voor het slapengaan mag geen lichamelijke inspanning worden verricht;
- Avondmaaltijd enkele uren voor het slapen gaan.

Gezondheid in huis

Het huis beschermt de mens tegen de ongunstige acties van de omgeving. Om het huis aan eisen te voldoen, moet het aan bepaalde hygiëne-eisen voldoen. Het huis moet vrij ruim, droog, licht, schoon en warm zijn in de koude tijd van het jaar en koel bij warm weer. De grootste negatieve factor van de woning is vocht.

De normale temperatuur in de woonkamers is +16-18°. De temperatuur overdag moet zo stabiel mogelijk zijn. Om de gezondheid in elke woonkamer en in de slaapkamers te behouden, moet de lucht altijd schoon zijn. Dit alles wordt weerspiegeld in de menselijke gezondheid.

De slaapkamer moet zo vaak mogelijk worden geventileerd; 's morgens na het slapen gaan en 's avonds voor het slapengaan is verplicht.

Gezondheid van de psyche

- Bereiken van de optimale verhouding tussen inspanning en rust;
- Bereiken van de optimale verhouding tussen fysieke inspanning en intellectuele inspanning;
- Vermijden van depressieve mentale toestand

Gezondheid van lichaamsbeweging

Het omvat de voorwaarden voor sportactiviteit, lichaamsbeweging, om maatregelen te ontwikkelen die bijdragen aan het versterken van de gezondheid en het vergroten van sportbeheersing.

Hierin staan regels voor het naleven van het bewegingsregime, persoonlijke hygiëne, slaaphygiëne, voedselhygiëne, kledinghygiëne, schoeiselhygiëne, hygiëne van sportscholen en sportvelden etc.

Volgens hun aard en de mate van geleverde inspanningen moeten de fysieke oefeningen overeenkomen met het niveau van fysieke ontwikkeling van het individu en de functionele capaciteiten



van het organisme, wat wordt gewaardeerd door een medisch onderzoek.
Kinderen krijgen korte en snelle fysieke oefeningen te zien, die echter niet van kracht en uithoudingsvermogen hoeven te zijn.

Gratis oefeningen worden ook aanbevolen voor mensen van hoge leeftijd.
Lichaamsbeweging moet van kinds af aan een noodzaak van het lichaam worden en deel uitmaken van ieders dagelijkse voeding.

Een bewegingsregime in de vorm van warming ups, gymnastiek, gedoseerd wandelen etc. is nodig voor mensen die niet alleen bezig zijn met intellectueel werk, maar ook met fysiek werk.

Het beoefenen van buitensporten is afhankelijk van de weersomstandigheden.
In de zomer is lichaamsbeweging beter 's ochtends en 's avonds aan te raden.
In de winter wordt kinderen afgeraden om te skiën en schaatsen op sportvelden als de luchttemperatuur lager is dan -12 à 15°C, en volwassenen - als deze lager is dan -25°C. De intensiteit van lichaamsbeweging moet geleidelijk toenemen.

Wandelingen beginnen bijvoorbeeld in een langzaam tempo en ochtendgymnastiek - met lichte oefeningen. Dit principe ligt ten grondslag aan training. Het regime van het beoefenen van sport voorziet ook in de arbeids- en rustomstandigheden.

Volgens de regels van persoonlijke hygiëne moet men na lichamelijke inspanning onmiddellijk overschakelen op hydroprocedures (baden, douchen, enz.), Die een hygiënische en verhardende betekenis hebben voor het lichaam.

Volgens de regels van persoonlijke hygiëne moet men na fysieke inspanning onmiddellijk overschakelen op hydroprocessen (baden, douchen, enz.), Die een hygiënische en verhardende betekenis hebben voor het lichaam. Alle blusmiddelen (lucht, zon en water), gebruikt in combinatie met lichaamsbeweging, hebben een heilzame werking op het lichaam.

Daarnaast is het noodzakelijk om de regels van het afwisselen van werk met rust in acht te nemen. Voor een jonge man is het genoeg om 7-8 uur te slapen.

Bij gezond eten zijn verschillende voedingsmiddelen inbegrepen, licht verteerbaar, met een hoge calorische waarde, het dieet moet meer eiwitten en koolhydraten bevatten, 2-3 keer meer vitamines. Mensen die fysieke oefeningen doen, eten 1-1,5 uur voor de training, 2-2,5 uur voor wedstrijden en meer dan 30-40 minuten na de training.

Tijdens lichamelijke inspanning verliest het lichaam door zweten een aanzienlijke hoeveelheid water, waardoor het gevoel van dorst ontstaat, maar het wordt niet aanbevolen om veel water te consumeren.

Om de dorst te lessen, volstaat het om je mond te spoelen.

B. Praktische activiteit (30 minuten)

1. Vraag waarom het belangrijk is om goede hygiënemaatregelen te hebben voor een gezonde levensstijl en ook om prestaties te leveren.
2. Inventariseer een paar antwoorden maar ga niet in discussie. Het is belangrijk om de deelnemers aan het denken te zetten over het thema van de training.
3. Introduceer de praktische activiteit op een manier dat iedereen de kaarten/uittreksels kan zien of er kopieën van heeft:

Aantal deelnemers = 24 studenten

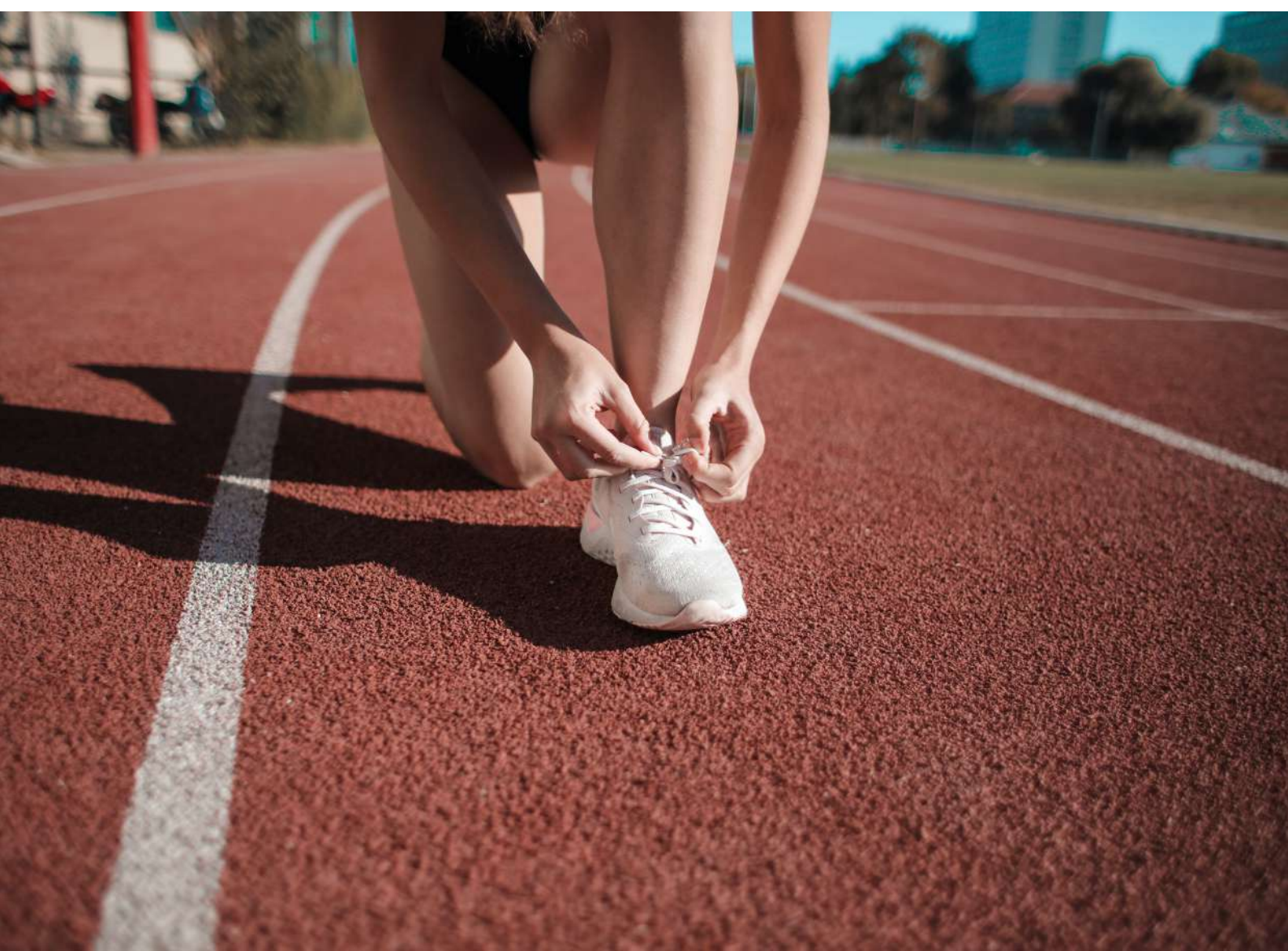
Tijd = 30 minuten

Locatie: sportschool

Beschrijving van de activiteit:

- Deelnemers worden 2-3 dagen voor de activiteit zelf gevraagd om kledingstukken klaar te leggen en mee te nemen die deel uitmaken van een sportuitrusting, afhankelijk van de sport die ze beoefenen: voetbal, atletiek, handbal, tennissen etc.
- Alle kledingstukken worden gesorteerd: korte broeken, T-shirts, beha's, sokken, sportschoenen, blouses en trainingsbroeken, trainingspakken voor buiten, scheenbeschermers, , enz. Alle kledingstukken zijn duidelijk van verschillende grootte, van verschillende kleuren, van verschillende materialen.
- De deelnemers wordt gevraagd om in 10 minuten een 'ideale' sportuitrusting samen te stellen en de functies van de sportuitrusting te observeren.
- De deelnemers kiezen de sportuitrusting, dragen deze en leggen vervolgens uit wat de criteria waren die aan de basis lagen van de gemaakte keuze.
- Zo zal worden nagegaan of atleten de theorie over individuele hygiëne en hygiëne van sportuitrusting toepassen, als ze enkele toepasselijke regels volgen:
- Sportuitrusting moet zorgen voor afvoer van overtollige warmte door inspanning. Het moet de eigenschap hebben van thermische geleidbaarheid (het absorbeert lichaamswarmte en geeft deze door aan de omgeving, let op de dikte-dichtheid van de stof; -we lezen het etiket!), de eigenschap van doorlaatbaarheid (bevordert gasuitwisseling in de huid, dus het materiaal hoeft niet synthetisch te zijn)
- Er moet speciale aandacht worden besteed aan de maat (niet te wijd of te strak), maar ook aan de kleur (sporten die in de zomer plaatsvinden, buiten moeten lichte kleuren van de uitrusting hebben)

- De uitrusting moet het lichaam van de sporter beschermen: trainingspak, T-shirt, korte broek, sportschoenen - deze bieden bescherming tegen omgevingsfactoren en accessoires - spatborden, scheenbeenbeschermers, armbeschermers bieden bescherming.
- Last but not least moet het materiaal ook een esthetische functie vervullen: het mooi vinden, er goed in voelen, bij ons passen, een passende snit hebben, enz.
- Het gekozen schoeisel moet licht en comfortabel zijn, moet overeenkomen met de vorm en maat van de voet, moet specifiek zijn voor de eisen van de tak of sportdiscipline en de omstandigheden waaronder de inspanning wordt uitgevoerd;
- De keuzes van de deelnemers worden constant gevolgd, de motivatie om elke deelnemer te reguleren wordt uitgelokt, er worden indicaties, adviezen en aanvullende uitleg gegeven.
- Degenen die ongepaste keuzes hebben gemaakt, krijgen opnieuw uitleg over wat ze verkeerd hebben gedaan en gaan samen met de andere collega's op zoek naar andere varianten van combinaties van de stukken die een correcte sportuitrusting vormen, die hen zal helpen in de sport die wordt beoefend door hen, om sportprestaties te bereiken.



C. Nabespreking en vragen (10-15 minuten)

1. Bespreek eventuele uitdagingen waarmee de deelnemers werden geconfronteerd bij het uitvoeren van de oefeningen.
2. Laat de deelnemers zien waar ze meer informatie kunnen vinden om hen te helpen bij dit onderwerp. Een alternatief voor lezen is om de deelnemers te sturen om de antwoorden te vinden op enkele vragen die u over het onderwerp stelt.
3. Geef ze, indien van toepassing, een werkblad dat ze thuis zullen maken om het leerproces voort te zetten. Dit kan ook mondeling, waarbij de facilitator de antwoorden op een flip-over noteert.
4. Voer de diploma-uitreiking uit en deel certificaten uit.
5. Bekijk de belangrijkste samenvattende punten:

Huidhygiëne – rollen van de huid:

- Beschermende rol – beschermt ons tegen de zon, wind, trauma, etc.
- Uitscheidende rol – zweten
- Thermoregulerende rol – voorkomt warmteverlies, maar ook oververhitting
- Rol van ontvangst – tactiele, thermische en pijnsensaties
- Anti-infectieuze rol – beschermt het lichaam tegen ziekteverwekkers
- Rol in de algemene reactiviteit - het leidt naar buiten de functies van de interne organen, maar ook naar de emotionele toestanden
- Rol in de voeding van vitamine D - helpt provitamine D om te zetten in vitamine D met behulp van ultraviolette straling

2. Hygiëne regels

- Huid: dagelijks wassen, douchen, scheren, haren wassen, nagels kortknippen
- Mond: tandheelkundige zorg, tandheelkundige controle, prothesehygiëne (bijv. boksen)
- Neus: de neusholtes schoon houden (inademen van de sporter is erg belangrijk – lichamelijke inspanning!)
- Ogen: schoon houden (zweten), beschermen (bijv. zwemmen, skiën)
- Oren: speciale aandacht voor watersport (bijv. polo)

3. Hygiëne van sportuitrusting - functies van de uitrusting:

- Begunstiging van thermoregulatie – elimineert overtollige warmte
- Bescherming – tegen omgevingsfactoren, maar verdedigt ook fysiek het lichaam (bijv. enkels, armen)
- Prestatiebevordering – voor bepaalde branches en sportevenementen (bijv. schoenen met spikes)
- Esthetiek – uiterlijk, kleur, maat.



www.healthy-lifestyle.school

!mpulse@



Geseme
Medical experts.
Safety specialists.

Klare Koek.

