

Hieronder staan een aantal activiteiten die afgelopen schooljaar hebben plaatsgevonden op onze school in het kader van de Gezonde School en de themacertificaten.

### Mei 2022 Chris/Voorkom klas 3

De jongeren worden uitgedaagd om goede keuzes te maken en een duidelijke grens te trekken op het gebied van alcohol en drugsgebruik. Dit doen zij aan de hand van verschillende werkvormen. Ze zullen ervaren dat risico nemen gevolgen heeft. Op een positieve manier krijgen jongeren inzicht in hun eigen handelen.



Er komt ook een ervaringsdeskundige in de klas. Door het persoonlijke verhaal van de ervaringsdeskundige ontstaat de koppeling tussen theorie en praktijk en komt de theorie tot leven voor de leerlingen.

### April 2022 Bureau Leefstijl klas 2



De les alcohol en drugs in het verkeer geeft informatie over alcohol- en drugsgebruik en de consequenties ervan voor het verkeersgedrag. De les is bedoeld om de leerlingen te laten nadenken en bewustwording te geven over hun gedrag en dat van anderen in het verkeer. Daarnaast draagt de les bij aan het vergroten van de kennis over de risico's van alcohol en drugs in het verkeer.

### Maart/April Webinars voor ouders door GGD in plaats van ouderavond ivm corona:

- **Eat, train, study, sleep, repeat**  
Tijdens dit webinar krijg je informatie over het puberbrein in relatie tot voeding, bewegen, studeren en slaap. Ook krijg je tips wat je kunt doen om een gezond eet-, beweeg- en slaappatroon bij je puber te stimuleren. We gaan in op de veranderingen in de puberteit, zoals de lichamelijke groei, het veranderende bioritme en de ontwikkeling van het puberbrein. We bespreken de relatie van deze veranderingen met een gezond eet-, beweeg- en slaappatroon
- **Je puber online**  
We bespreken de leuke en risicovolle kanten van sociale media. Daarnaast gaan we in op gezonde tijdsbesteding en krijg je praktische tips om in gesprek te gaan met je puber over de online wereld Niet alleen van ons... maar ook van elkaar, omdat we gebruik kunnen maken van de ervaringen van alle opvoeders.
- **Verleidingen van nu**  
Dit webinar gaat over onder andere vaperen, lachgas, alcohol en drugs. Je krijgt informatie over middelengebruik in deze tijd. We leggen uit waarom sommige pubers deze middelen wel gaan proberen terwijl ze vaak de risico's goed kennen. Ook krijg je tips wat je kunt doen om het gebruik van deze middelen door je puber zo lang mogelijk uit te stellen
- **Praten met je puber**  
Heftige discussies aan tafel? Doe je het in de ogen van je puber nooit goed? Of wil je puber nooit praten en zit hij/zij alleen maar op zijn/haar kamer? Er wordt vast vaak geadviseerd om te praten met je puber, maar hoe doe je dat eigenlijk? Deze avond gaan we het uitgebreid hebben over de communicatie met je puber.



## Maart 2022 Lovebuzz klas 2

Lovebuzz is een interactief spel over liefde, relaties en beginnende seksualiteit en ondersteunt leraren in het bespreekbaar maken van gevoelige thema's als seksuele weerbaarheid en seksuele diversiteit in de brugklas van het voortgezet onderwijs.



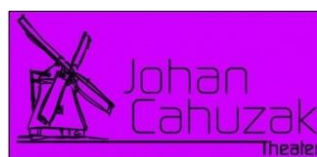
Lovebuzz speelt zich af rondom zes personages: Gio, Indra, Jasper, Kim, Selim en Sanne. Leerlingen zien filmfragmenten met verschillende situaties uit het leven van de personages en beantwoorden in teamverband vragen die hierover worden gesteld. Het team dat de meeste vragen goed

beantwoordt en de meeste pluspunten verdient, wint het spel.

---

## Februari 2022 Zeven Sloten klas 1

Op een humoristische, cabaretse, confronterende en interactieve manier worden de jongeren meegenomen in aangrijpende, soms waargebeurde verhalen rond het thema gedrag in het verkeer. Risico's die alcohol, drugs, afleiding, smartphonegebruik en sociale media met zich mee kunnen brengen, nadrukkelijk ook tijdens gebruik in het verkeer zijn thema's die aangeboden worden bij deze interventie.



## December 2021 Paarse Vrijdag



Paarse Vrijdag is in 2010 als Spirit Day begonnen in de Verenigde Staten toen leerlingen paars gingen dragen om hun steun te betuigen aan medeleerlingen die lesbisch, homo, bi+ of trans waren. De kleur paars is gekozen omdat in de regenboogvlag de kleur paars voor 'spirit' staat. Spirit kun je vertalen als geestdrift of enthousiasme.

---

## November 2021 Nationaal Schoolontbijt klas 1

Het Nationaal Schoolontbijt is een landelijk ontbijtevenement met als missie een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind. In de ontbijtweek schuiven basisscholen, kinderopvanglocaties en brugklassen in heel Nederland aan tafel voor een gezond ontbijt en een leuke les over de beste start van de dag. Zo leren kinderen op een feestelijke manier hoe belangrijk een goed ontbijt is en wat je 's ochtends het beste kunt eten.



Het ontbijtpakket wordt samengesteld volgens de richtlijnen van de Schijf van Vijf en bevat een keuze aan gezonde ontbijtproducten. Bij het ontbijtpakket ontvangen de scholen voor alle groepen aansprekend lesmateriaal. Zo wordt ontbijten nog leuker en beter!

---

## November 2021 Duurzame voeding (sprinkhanen) klas 1



1e klas leerlingen hadden les over duurzame voeding. Met meer en minder smaak werd er geproefd van krekels- en sprinkhaan(gehakt)balletjes. Vooral de levende krekels en sprinkhanen vonden de meeste leerlingen interessant en vooral ook spannend.

---