GEZOND LEVEN

Implementation of SHP in the time of COVID - 19 in Flanders

During the lockdown Distance learning (March – May 2020)



### Promote teaching materials

- Teachers were looking for teaching materials
- The moment to put teaching materials in the spotlights
- and to share teaching ideas
- Shared via social media: <u>facebookgroup Gezonde School</u>



Lesidee 2: bewegen & mentaal welbevinden.

Laat je leerlingen op pad gaan in hun omgeving met de fiets, te voet, of stepiskate/skeelers met respect voor de maatregels rond sociaal contact & hygiëne. Geef hen hierbij de opdracht om corona in beeld te brengen, bv. lege pielnen, mensen met mondmaskers of meer wandelaars.

Bespresk de tot/s, en laat leerlingen verwoorden wat de coronacties met hen doet en hoe zich erbij veent. Laat zo ook bewest zoeken naar positieve dingen die de maategelen met zich meeterengen, bv. de lessen in het zonnejt ekunnen volgen, minder verkere og straat of opa en oma die videobelen hebben ontiekt. Eventueel kunnen ze ter voorbereiding al enkele zinnen op papier zetten.

LIKE JE DE POSTALS JE DEZE NUTTIG VOND? HANDIG VOOR ONS OM WETEN WIL JE GRAAG IETS KWIJT OF HEB JE EEN VRAAG? POST HIERONDER.



### Viaams Instituut Gezond Leven

Lesidee 4: minder zitten.

Is videochatten met je leerlingen soms luidruchtig of chaotisch? 'Mute' iedereen of vraag aan alle leerlingen om hun micro af te zetten.

- 1) Als ze lets willen zeggen, vragen, of antwoorden staan ze recht.
- Of omgekeerd, en dus iets intensiever: iedereen staat recht, en wanneer ze het woord willen, zitten ze neer.

Zo combineer je klasmanagement met minder zitten. Probeer je ook eens?

LIKE JE DE POSTALS JE DEZE NUTTIG VOND? HANDIG VOOR ONS OM WETEN! WIL JE GRAAG IETS KWIJT OF HEB JE EEN VRAAG? POST HIERONDER.





# A healthy lifestyle in times of corona: 7 tips for students

### Tips that teachers could share with their students

...

Vlaams Instituut Gezond Leven heeft een link gedeeld. 28 maart

7 tips voor leerlingen in tijden van corona

Belangrijk hierbij is

- voldoende bewegen
- gezond eten
- · goed voor onszelf en zeker voor anderen zorgen.



GEZONDLEVEN.BE

7 tips voor leerlingen in tijden van corona

Nu het coronavirus ook het schoolleven op pauze zet, zoeken we...

#### Tip 2: Hou afstand, maar bevorder de sociale verbondenheid.

Corona heeft ervoor gezorgd dat we vriendschappen en familiebanden moeten heruitvinden doordat we elkaar niet ollemaal) meer in levende lijve zien. Soms lukt dat goed, soms minder goed waardoor de sociale verbondenheid onder druk komt te staan. Voor kinderen: en zeker voor jongeren is die sociale verbondenheid met leeftijdgenoten zeer belangrijk in hun persoonlijke groei en het ontwikkelen van hun eigen en hun sociale identiteit.

Wat kan ji nu doen in je lei? Toost tijdens de inninel Jeuven niet alleen op de les, maar probeer ook ruimte te maken voor een informele babbel met de Mas. Bouw bijvoorbeeld bij de start van de les voldoende nuimte in voor een hoe gaat het "-momentje. Komt het niet vlot og gaat Geef dan als leekstacht het satartsche en vertel hoe jij de sinaatte beleeft. Of faat na (sommige) lessen de video call nog even opstaan, zonder dat jij aanwezig bent. Zo kunnen leefingen onderling nog even napaten. Dergelijke informele babbels zorgen voor meer sociale verbondenheid en en betree Klasseer.



### **#Stay@home challenges**

- Every day we posted a challenge in the facebook group
- Challenges that teachers could share with their students
- Challenges for primary and secondary education
- Funny

Viaams Instituut Gezond Leven heeft een link gedeeld.

#### Challenge 1 #gezondinuwkot

#### Voor kinderen

Wie kan (geblinddoekt) de hoogste toren van WC-rollen bouwen? Maak er een foto of filmpje van 👹 👹

#### Voor jongeren

Blijf in beweging! Ook in tijden van Corona. Nu iedereen voldoende WCrolien gehamsterd heeft, wordt het tijd om er lets mee te doen. Doe 10 minuten jouw eigen WC-rol workout en maak er een foto of kort filmpje van

DEEL DE FOTOS EN FILMPJES MET #GEZONDINUWKOT

#### Inspiratie vind je hier 👇 👇 👇



Viaams Instituut Gezond Leven heeft een link gedeeld

#### Challenge 2 #gezondinuwkot

#### Voor kinderen

Proef vandaag een stuk fruit of groente die je niet lust! Lust je alles graag? Proef dan je minst favoriete fruit of groente. En vergeet het niet te filmen

#### Voor jongeren

Eet vandaag 2 stukken fruit! Want gezond eten is belangrijk om je weerstand te onderhouden. En filmen of foto, or it didn't happen a

DEEL DE FOTO'S OF FILMPJES MET **#GEZONDINUWKOT.** JONGEREN TUSSEN 12-15 JAAR MIDEDIGEN WE AAN OM HE'T TE DELEN OP WWW.NOKNOK BEJUTDAGINGENGESONDI-N-UW-KOT.



Viaams Instituut Gezond Leven heeft een link gedeeld. 23 maart

Challenge 3 #gezondinuwkot

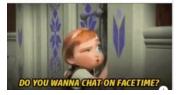
#### Voor kinderen

Plan vandaag een Skype/Facetime/Whatsapp in met jouw oma of opa. Of misschien wel met je lievelingsbuurvrouw/man. Zij zullen blij zijn om jouw nog eens een keertje te zien **Q** 

#### Voor jongeren

Start een video call met je vrienden en deel hoe jij de verveling tegen gaat? Vergeet die tips ook niet met ons te delen 👙 #benieuwd

DEEL DE POTO'S OF FILMPJES MET BOEZONDINUWKOT, JONGEREN TUSSEN 12-16 JAAR MOEDIGEN WE AAN OM HET TE DELEN OP WWW.NOKNOK, BE/JITDAGINGEN/GEZONDIN-UW-KOT



After the lockdown Restart of schools (May 2020)



## **Restart of schools**



To teaching staff, headmasters, health services and all friends of schools

29th April 2020

Greetings to all schools

The concervive is dominating our everyday life these days. The situation has have consequences on health, families, economics and society structure, and our countries confront the current situation from own othird perpetivies and different policies - not only individually but also with much in common. Each day brings news, some countries are reopening their functions slowly while some continue harving strict restrictions. This goes for schools as well.

Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE) is supporting schools to deal with the situation through inspiration, advice and collaboration between countries. You can find concrete tools for health education on our website <u>www.schoolsforthealth.org</u>.

Schools are important in fighting the situation during the pandemic and in helping dilitizen, parents and tacching traff to cope in a changed world. Health promoting schools commit for focus on physical, metral, social and environmental health and to ensure learning and well-being, even when schools are doed. Extransfer, there are many good examples of how tradhers and communities can ensure thial SHE noncodes profile <u>www (rackodes com (schools doed)</u> for the world. Do follow SHE's Forebools profile <u>www (rackodes com (schools doed)</u> for the school are doed triends to sign up as followers. That way we can inspire with good practice and spread the message of promoting health in these difficult times.

SHE researchers have acted during this period through an increased focus on COVID-19 and on results to help solve the situation and prepare for the future. Not only thinking schools as physical places but everything beyond that: social relationships, sofe environment, support, collaboration, etc. We will inform you of the results through our vebsite and social media.

On the behalf of SHE secretariat and SHE board, Ulla Pedersen, Nina Grieg Viig and Marjorita Sormunen

- We wanted to highligt the imortance of a health promoting school.
- Unfortunately, it was not added in the scenario to support schools (despite our demand).
- The message from the ministry of health and education: schools have other priorities now, do not communicate too much about classical health themes, focus on mental well-being.

This school year September 2020 -



# Communicate the importance of a health promoting school Facebook ad and newsletter



Samen werken aan een Gezonde School, zeker nu!

De coronacrisis toont overduidelijk hoe cruciaal een **gezonde leefstijl** is. Maar niet alleen onze leefstijl is belangrijk, ook **onze omgeving** heeft een inpact op onze gezondheid. En als school kan je je steentje bijdragen! Zet daarom (verder) in op een **gezondheidsbeleid**. Hoe je dat doet? Gezonde School zet je op weg.



www.gezondeschool.be Gezonde school

## Project proposal mental well-being

- Development will start in december (if approved)
- On behalf of the ministry of health
- Support for teachers in their role as first point of contact for the students (in time of covid 19).
- Teaching materials based on our new model on mental wellbeing (lucky triangle = coming soon).

# Teaching materials COVID-19

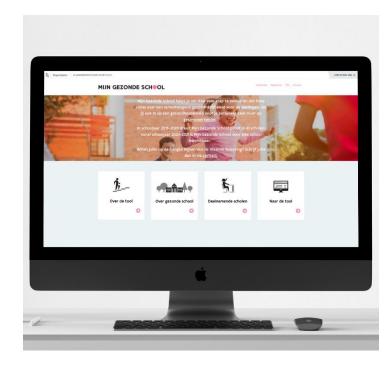
### To raise awareness among students for the safety measures

- development will start soon
- on behalf of the minsitry of education
- teaching material will be framed in the health promoting school



# Online information sessions healthy school Collaboration between different health organizations

April 2021



# Focus on more and better cooperation within the health sector For example: new e-learnings educational guidelines

Collaboration between different health organizations

www.gezondleven.be/leerlijnen

### LAAT ONS SAMEN LEERLINGEN ENTHOUSIAST MAKEN OM GEZONDE KEUZES TE MAKEN



## Focus on better communication

### Content plan: attention to a mix of health themes

	100 C	tings 1 Implem	Section 201			hema-overschrijdend - Opgeslagen			Tineke Vari	10.00
and			en Formules	Gegevens Controleren Beeld	Help Last weten wat u wilt doen Openen in D	esktop-app			🖻 Deten 🗘 Opr	merki
2	Paktert -	X Krippen Childpolaren Comaalt kopi Kombord	aren/plattan	Lattarijoe	문 관 관 III Samenoppen an cantorian - S - % 9 Utiping Geta	Spiriaas * 1904 * * * * * * *	Bank	Dekken en lecteren -		
	- fe	"ik kan zo de i	twee zijn. Ik kan zo	positief zijn, en ik kan héél negatief zijn. Tege D	n mezelf dan. Gewoon echt mezelf in de grond boren." - Tian	a (21. jaar).				
-	Datum		Vakantie	Speciale dag	Boodschap	Facebookg	090	-	Facebookadvertentie	
						Put	Allerdiling	266.0		E
		donderdag		10 daagne van de geestelijke gezondheid	Post van GGB link naar de inspiratiegids bij de 10daagse	Van 19t 10 diskber zut Vlaaderen het belang van een gode geschtijke gescoffenie die kijker. Onder het moto Samen Veeksochtig voor je ubgenodigd om een kleine of pole acte voor leeningeni leerkrachten de geheie school te organiseren es zu veeknacht in de sjalen is zetten. Laat je ingevene Maarmeneeksuchtig.	link klascement https://www.klascement.nekthemai geestelijke.gezondheid/	Gepost		
	2 681 2020	vrijdag				Ce kant-en-klare wandelquiz van de voedings- en bewegingsdrehoek = 2 Outen lengenen 🍏 🔊 Pacter en beweging voor keelingen 🥸 2 Gezonde keuzes leren maken 🐌 🕱		Gepost	Post ook als advertente: lager en secundar €150	
	3 64 2523	zaterdag		Vièreiend van de Alant	nieuwstericht gezonde schoolfuncties	Nederandre onder zenärverstätten inneren benär dis het antibidien um gesindre wohongen einer ein	https://www.ostportiev.en.be/neuro siccelletizyende-soveden.com/ ostporte-site/site/site/site/ metabeliter.com/neuro-site/site/ Secto-sub-Riversovedow/Com/ Site/Site/Site/Site/Site/ Site/Site/Site/Site/Site/Site Site/Site/Site/Site/Site/Site/Site/Site/	Gepost		Ī
	4.662020	zondag		Vieraldderendag		https://podenvis.vlaapderen.be/n/vet/inar-ver/uchten.en-ventileren.og.		Gepost		t
1	5 64 2025	maandag		Dag van de kerkracht	Collage van selfles van Gezond Leven	school <sup>1</sup> /dm.sourcer#acebookluter.competensebraix-eshuttlen-en- gezonde school dankt julier Adagvandelee4kaatht	Hus Lover, thereout constraints antistrop EtropExocExocExoCo MICHENDERO	Gepost		Γ
1	6 44 2020	dinsdag			Oog voor tekkens	Is jour school nog met ingeschreven voor Cog voor Lekkers? OEEX: FN4/EX! Nog tot eind citaber kan ja reteinenn voor een weielijkse porte trut, groenten envir met. In erkele muatikiken is de kkus gestaavd #gezondetussendoortjes	Hog June concertaines behat prestive concertaines de succertacionales metris adaute faceboolades registrationes a 2500 con 45 22000 atras cara 2000 con 45 22000 atras concertaines pressiones a 2500 con 45 2000 concertaines a 2500 concertaines a 2500 con 45 2000 concertaines a 2500 concert	Gepost		T
	7 :#12020	woensdag		Vileeli van de trair trade	Deelsite Gezonde & duuzame voeding op school promoten	Lesmateriaal over eerijke handel? Dat vind je op RasCement-deelsite Geconde 5 Duurzame voeding op school #weekvandefaitrade		Wachten		t
	8 48 2029	donderdag			Aanloop naar wereldvoedeldag	Catchole & Cultural woeling op timor wielen anderstanderstand Broeektor in the weekty-odderstand Karle – Cata wielen anderstand and gezonde en diurzame voeling dat zoguung gesetelderet werd door Gezond Leven en partners? The to divisit of a op de deetade van KlascGement of thip/bb/s/GR/Lbak		(enkel als advertentie)	Gewaapd aan Sarve	ſ
	9 684 2029	vrijdag			Promo voor de nieuwsbrief	Volgende week wordt de nieuwsbrief Gezonde School uitgestuurs. Niet te missent Schrijf is in, en wees als eenste op de hoogte van al onze nieuwtes.				t

# Looking for more information?

www.gezondeschool.be

Facebookgroup Gezonde School

Tineke Vansteenkiste Senior staff member healthy school – national coördinator Belgium (Flanders) 0032 473 24 23 99 tineke.vansteenkiste@gezondleven.be

www.gezondeschool.be Gezonde school