



# De Gezonde School

## Revus Lyceum Doorn



Leerjaar	1	2	3	4	5	6
Middelen*	Frisse Start/Helder op school	Samen Fris/Helder op school	'Wanne Go Out' / DNL School-theater			
Relaties en Seksualiteit*		Lang Leve de Liefde Magazine i.c.m. biologielessen	Pretty Woman & Best Man voorlichting			
Welbevinden	Sociaal gedrag en sexting door wijkagent en HALT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psieg VWO 2</li> <li>• 'Jouw GGD check'</li> <li>• 'Just like me' School-theater</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psieg M/H/V</li> <li>• 'Jouw GGD check'</li> </ul>		
Voeding	De 'Zilveren Schaal' voor de school kantine					

- Vignet GGD voor het keurmerk 'Gezonde School' [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)

### Middelen

**Helder op School:** is een preventieprogramma voor het VO en stimuleren leerlingen om gezonde keuzes te maken. Het preventieprogramma van 'Helder op school' (Frisse start en Samen Fris) van het Trimbos-instituut is de uitwerking van de Gezonde School-aanpak voor het thema roken, alcohol- en drugspreventie. [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

Daarnaast trainen we om de twee jaar een groep schoolmedewerkers (OOP en OP) hoe het middelen gebruik te herkennen is bij leerlingen en hoe het gesprek met een leerling aan te gaan. Deze trainingen worden verzorgd door de preventiewerkers van Jellinek in drie bijeenkomsten. Tijdens de laatste bijeenkomst wordt het gesprek geoefend met de leerling, die gespeeld wordt door een acteur en het de vragensteller best moeilijk maakt.

**Wanne go Out Schooltheater:** De Nieuwe Lichting (DNL) bestaat uit een groep theatermakers en acteurs die maatschappelijk thema's bespreekbaar maken voor leerlingen en ouders middels een interactief programma. Deze voorstelling gaat over uitgaan, alcohol, vriendschap en groepsdruk. Over vier vrienden die een avondje uit gaan. [www.dnltheathercollectief.nl](http://www.dnltheathercollectief.nl)

## Relaties en Seksualiteit

**Lang Leve de Liefde:** lang leve de liefde is een lesmethode over liefde, veilig vrijen en seksualiteit. De lessen geven ondersteuning voor een prettige, veilige en gewenste seksuele ontwikkeling. Kennis, houding en vaardigheden ten aanzien van relaties en seksualiteit zijn onderdelen van de methode.

**Pretty Woman en Best Man:** bieden hulpverlening aan jongens en meiden tussen de 11 en 23 jaar die te maken hebben met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Daarbij staat de vraag centraal: hoe bewaak je je eigen wensen en grenzen en respecteer je die van de ander? We helpen jongeren om zichzelf beter te leren kennen, gezonde relaties op te bouwen, van seks een fijne ervaring te maken en trauma's te verwerken.

De voorlichting die zij voor scholen verzorgen bestaat uit 4 workshops in 2 reguliere lessen, jongens en meiden apart. Voor de ouder(s)/verzorger(s) uit die laag wordt er voorafgaand aan de lessen een online ouderavond georganiseerd. En ook de docenten krijgen de kans om in gesprek te gaan met deze zeer ervaren hulpverleners. <https://prettywoman-utrecht.nl>

## Welbevinden

**Sociaal gedrag en Sexting:** de wijkagent en medewerkers van bureau Halt maken jaarlijks een rondje door de brugklas om elkaar te leren kennen en om over onderwerpen als sociale omgang met elkaar en sexting van gedachten te wisselen op een laagdrempelige manier.

**Jouw GGD Check:** In het werkgebied van GGD regio Utrecht wordt 'Jouw GGD Check' aangeboden: een gezondheidsonderzoek waarbij gebruik wordt gemaakt van een digitale vragenlijst. De vragenlijst is gericht op items die in deze leeftijdsfase bij de leerling spelen. Denk daarbij naast lichamelijke gezondheid aan leefstijlthema's als alcohol, roken, voeding en beweging, maar ook aan weerbaarheid, zelfstandigheid, stemmingswisselingen en sociale problemen als pesten. Door problemen vroegtijdig op te sporen kan op tijd met leerlingen, ouders en school naar een oplossing worden gezocht. Dit bieden zij aan voor laag 2 en 4.

**Just Like Me Schooltheater:** De Nieuwe Lichting (DNL) bestaat uit een groep theatermakers en acteurs die maatschappelijk thema's bespreekbaar maken voor leerlingen en ouders middels een interactief programma. Deze voorstelling gaat over gamen, sociale omgang w.o. sexting en bashen. [www.dnltheathercollectief.nl](http://www.dnltheathercollectief.nl)

**Psieg:** een lessenserie voor VWO-2 leerlingen en leerlingen uit het 4<sup>e</sup> jaar (M/H/V) met als doel de mentale weerbaarheid en veerkracht van leerlingen te versterken door hen te leren op een gezonde manier met stress om te gaan. [www.psieg.nl](http://www.psieg.nl). Voor de vierde klas is specifiek voor Psieg gekozen i.p.v. In Charge van Trimbos (Helder op school). De reden is dat leerlingen meer stress ervaren (jeugdmonitor) en we m.b.v lessen in mentale veerkracht naast het herkennen en leren omgaan met stress mogelijk voorkomen dat leerlingen naar middelen grijpen. Twee vliegen in een klap dus.