



Deze brief is voor iedereen die gezondheid op school belangrijk vindt, want gezonde leerlingen presteren beter en zitten lekkerder in hun vel. Blijf op de hoogte van al het nieuws rondom dit onderwerp en krijg tips over wat jouw school kan doen om een gezonde leefstijl vanzelfsprekend te maken en te stimuleren. Maak hierin als school het verschil voor nu en later. In deze nieuwsbrief lees je meer over relevante themaweken, aankomende ouderavonden, het belang van middelenpreventie en de smokefree challenge.

## Online ouderavonden najaar 2024

Ook dit najaar organiseren wij weer verschillende online ouderavonden. De officiële uitnodigingen met de vraag om dit door te sturen naar de ouders volgt te zijner tijd. Noteer ze wel alvast in de agenda:

- [15 oktober | Slaap | VO](#)
- [11 november | Mediawijsheid | VO](#)
- [Begin december | Ouders van NIX | VO](#)



## Week tegen pesten

Deze week staat in het teken van de Week tegen Pesten. 'Denk FF na! Als het om geklets gaat'. Mocht je nog inspiratie of voorbeeldlessen nodig hebben, kijk dan op [www.weektegenpesten.nl](http://www.weektegenpesten.nl). Maak een goede start in het nieuwe schooljaar door te investeren in een positief groepsklimaat!

## Stoptober

De maand oktober staat opnieuw in het teken van Stoptober, 28 dagen niet roken en/of vaperen. De afgelopen vier jaar is het aantal vapers in onze regio fors toegenomen, vooral onder jongeren. Daarom richt Stoptober zich dit jaar óók op het stoppen met vaperen, met gerichte posters over 'waarom vape je eigenlijk?' en 'is vaperen wel echt jouw keuze?'.

Iedereen die aan Stoptober wil meedoen, kan zich nu inschrijven via [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl).

## Samen stoppen doet wonderen.

**Stop mee!** En zet vanaf november door met de landelijke en regionale Smokefree challenge.



Nou nee. Net als roken, is vaperen geen vrije keuze. Voor je het weet, zit je eraan vast en ben je verslaafd. Ga daarom de uitdaging aan en doe mee aan Stoptober: 28 dagen niet roken in oktober.

Samen stoppen werkt! [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl)



## Smokefree challenge – incl vaperen

De Smokefree Challenge gaat vanaf 1 november weer van start! Leerlingen uit klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs worden uitgedaagd een half jaar lang niet te (beginnen met) roken, vaperen of het gebruiken van snus en voor een gezonde leefstijl te kiezen. Alle leerlingen en de docent ondertekenen een handtekeningenposter en bij iedere Smokefree-check zijn lessuggesties beschikbaar. Docenten geven bij iedere check aan hoeveel leerlingen er wel of niet roken, vaperen of snus gebruiken. Wanneer leerlingen niet roken of vaperen, is de kans een stuk kleiner dat ze dat op latere leeftijd wel gaan doen.





Ook meedoen met de Smokefree Challenge en zowel landelijk als regionaal kans maken op mooie prijzen? Neem dan contact op met Marlou Hensen ([m.hensen@ggdgv.nl](mailto:m.hensen@ggdgv.nl), Gezonde School adviseur) of meld je aan via [www.smokefreechallenge.nl](http://www.smokefreechallenge.nl). Binnenkort ontvang je meer informatie over de regionale actie.



## Factsheet middelenpreventie op school

Middelengebruik onder jongeren is al jarenlang alarmerend hoog. Het overgrote deel van de jongeren doen tijdens hun schooljaren ervaring op met roken en/of vaperen en alcohol en/of drugs. Het is daarom van groot belang om in deze leeftijdsfase als school hier aandacht aan te besteden en leerlingen tijdig te stimuleren gezonde keuzes te maken. [Lees hier meer.](#)

Ook aan de slag om als school te werken aan het thema roken, alcohol- en drugspreventie? Neem contact op met een van de Gezonde School-adviseurs ([gezondeschool@ggdgv.nl](mailto:gezondeschool@ggdgv.nl)).

	PO	VO (12-16 JAAR)	Mbo (16-18 jaar)
<b>OOIT GEROOKT</b> 	2%	17%	45%
<b>OOIT VAPE GEBRUIKT</b> 	2%	14%	38%
<b>OOIT GEDRONKEN</b> 	14%	48%	80%
<b>OOIT GEBLOWD</b> 	KOMT NAUWELIJKS VOOR	10%	30%

## Congresweek Gezond leven, leren en ontwikkelen vanzelfsprekend!

Hoe zorgen we ervoor dat een gezonde leefstijl bij elke school vanzelfsprekend wordt? En wat kun jij doen om daaraan bij te dragen? Deze vragen en meer staan centraal tijdens de congresweek 'Gezond leven, leren en ontwikkelen. Vanzelfsprekend!' van 6 t/m 13 november 2024. Deze week wordt georganiseerd door Gezonde Kinderopvang en Gezonde School. Benieuwd wat jij kunt doen om bij te dragen aan een gezonde leefstijl? Meld je dan nu aan! Aanmelden kan voor de congresopening op 6 november en voor het online programma van 7 t/m 13 november met themagerichte webinars en sessies die verschillende gezondheidsonderwerpen combineren.



Meld je nu aan!

Heb je nog vragen over de Gezonde School thema's? Dan kun je terecht bij jouw Gezonde School-adviseur. Is er nog geen adviseur aan jouw school toegekend? Neem dan contact op met Marlou Hensen, coördinator Gezonde School, via [m.hensen@ggdgv.nl](mailto:m.hensen@ggdgv.nl).



Deze e-mail is verzonden aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u [gezondeschool@ggdgv.nl](mailto:gezondeschool@ggdgv.nl) toe aan uw adresboek.

