

EEN EDUCATIEF PAKKET
OVER WELBEVINDEN
VOOR DE DERDE GRAAD
LAGER ONDERWIJS



Wil je je leerlingen helpen optillen naar de beste versie van zichzelf?
Wil je werk maken van een warm en ondersteunend klasklimaat?
Dan is het educatieve pakket 'Vlieg erin!' van CM iets voor jou.

GOED IN JE VEL Vlieg erin! wil het welbevinden van leerlingen versterken. Zo kunnen ze immers uitgroeien tot mensen die 'goed in hun vel' zitten en psychisch gezond zijn.

Vlieg erin! is geïnspireerd op de positieve psychologie. Het pakket geeft leraren en leerlingen concreet materiaal om op een waarderende manier aan sociaal-emotionele ontwikkeling te werken. Het biedt een breed palet aan lessen en werkvormen die de leerlingen uitdagen en aanspreken op eigen creativiteit, energie en talent.

DOELGROEP 3de graad lager onderwijs

DOELSTELLINGEN Leerlingen helpen om hun mentale veerkracht, talenten en weerbaarheid te versterken. Leraren handvaten en tips aanreiken om met hun leerlingen te werken aan het welbevinden, aan een waarderend klasklimaat en zo bij te dragen aan het schoolklimaat en het gezondheidsbeleid in de school.

HET PAKKET De leraar volgt met de klas een parcours door een pretpark. Langs vier roetsjbanen krijgen leerlingen bouwstenen voor meer zelfinzicht, veerkracht en welbevinden aan de hand van uitdagende oefeningen en opdrachten.

- **Roetsjbaan 1:** Wie ben ik? Mijn sterktes en talenten.
- **Roetsjbaan 2:** Wanneer ben ik gelukkig? De vier lagen van welbevinden.
- **Roetsjbaan 3:** Wat als het moeilijk gaat? Positief denken en weerbaarheid.
- **Roetsjbaan 4:** Hoe ondersteunen anderen mij? Verbondenheid en relaties met anderen.



Het pakket bestaat uit een handboek en ondersteunend materiaal.

HANDBOEK VOOR DE LERAAR

- Uitgewerkte lessen en werkvormen. De leeractiviteiten zijn in te zetten volgens eigen voorkeuren en mogelijkheden van de klas en sluiten aan bij de eindtermen lager onderwijs.
- Korte klasactiviteiten laten toe voor een langere periode maar ook voor een projectdag of themaweek aan het welbevinden van leerlingen te werken.
- Achtergrondinformatie.
- Handvaten om de ouders te betrekken en tips voor integratie in het gezondheidsbeleid op school.

ONDERSTEUNEND MATERIAAL

- Een poster van het pretpark met het te volgen parcours.
- Een geluksbarometer om het welbevinden van je klas in kaart te brengen.
- Kopieerkaarten met werkbladen voor de leerlingen.
- Een complimentenarmbandje voor elke leerling in de klas.

KOSTPRIJS EN BESTELLING

Het educatief pakket wordt aangeboden aan **35 € (excl. verzendingskosten)**.

Complimentenbandjes zijn bij te bestellen.

Wil jij erin vliegen en met het pakket aan de slag gaan in jouw school? Bestellen kan bij de dienst Gezondheids promotie van het CM-ziekenfonds in jouw regio (zie adressen). Meer info vind je op www.cm.be/vliegerin

Dit pakket is een samenwerking van CM, pedagoog **Luk Dewulf** (Kessels & Smit), docent **Koen Crul** (en studenten lerarenopleiding VIVES), **VCOV** en **VIGeZ**.

Boeken en didactisch materiaal rond gezondheid zijn te ontlenen in de gezondheidsbib. www.gezondheidsbib.be



Antwerpen gezondheidspromotie.antwerpen@cm.be

Gezondheidsbib / Sint-Jacobsmarkt 49-51 / 2000 Antwerpen / Tel. 03 470 21 50

Brugge gezondheidspromotie.brugge@cm.be

Gezondheidsbib / Oude Burg 23 / 8000 Brugge / Tel. 050 44 03 88

Brussel gezondheidspromotie.smb@cm.be

CM Sint-Michielsbond / Dienst Gezondheids promotie / Haachtsesteenweg 1805 / 1130 Brussel / Tel. 02 240 85 06

Leuven gezondheidspromotie.leuven@cm.be

Dienst Gezondheids promotie / Platte Lostraat 541 / 3010 Leuven / Tel. 016 35 96 95

Limburg gezondheidspromotie.limburg@cm.be

Dienst Gezondheids promotie / Prins-Bisschopssingel 75 / 3500 Hasselt / Tel. 011 28 04 45

Regio Mechelen-Turnhout gezondheidspromotie.rmt@cm.be

Dienst Gezondheids promotie / Korte Begijnenstraat 22 / 2300 Turnhout / Tel. 014 40 35 80

Midden-Vlaanderen gezondheidspromotie.mvl@cm.be

Dienst Gezondheids promotie / Lieven Bauwensbuilding / Martelaarslaan 17 / 9000 Gent / Tel. 09 267 57 35

Oostende gezondheidspromotie.oostende@cm.be

Gezondheidsbib / Ieperstraat 12 / 8400 Oostende / Tel. 059 55 26 15

Roeselare-Tielt gezondheidspromotie.roeselaretielt@cm.be

Dienst Gezondheids promotie / Beversesteenweg 35 / 8800 Roeselare / Tel. 051 26 53 00

Waes en Dender gezondheidspromotie.waasendender@cm.be

Gezondheidsbib / de Castrodreef 2 / 9100 Sint-Niklaas / Tel. 03 760 93 93 (Gezondheidsbib) / 03 760 93 91 (Dienst Gezondheids promotie)

Zuid-West-Vlaanderen groenspoor@cm.be

Gezondheidsbib 't Groen Spoor / Sint-Janslaan 8 / 8500 Kortrijk / Tel. 056 26 63 28

ADRESSEN

