

**Wist je dat op Het Hooghuis gewerkt wordt aan de Gezonde school  
We werken aan de thema's**

- **RAD roken alcohol en drugspreventie**
- **Voeding**
- **Relatie en seksualiteit**
- **Welbevinden**
- **Sport en bewegen**

• **RAD**



**Stoptober komt eraan!**

Stoptober is een evenement waarbij mensen 28 dagen stoppen met roken in oktober. Uit onderzoek blijkt dat mensen vaker gestopt blijven als ze samen met anderen mensen stoppen. Daarom is oktober uitgeroepen tot dé maand om samen te stoppen met roken.

Side <a href="https://stoptober.nl/">https://stoptober.nl/</a>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratis App <a href="https://stoptober.nl/stophulp/stoptober-app/">https://stoptober.nl/stophulp/stoptober-app/</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gratis extra begeleiding (webinair trainingen) <a href="https://stoptober.nl/stophulp/extra-begeleiding/">https://stoptober.nl/stophulp/extra-begeleiding/</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratis magazine <a href="https://stoptober.nl/stophulp/gratis-magazine/">https://stoptober.nl/stophulp/gratis-magazine/</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gratis stopmaatje <a href="https://stoptober.nl/stophulp/stop-maatje/">https://stoptober.nl/stophulp/stop-maatje/</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratis stophulp video <a href="https://stoptober.nl/stophulp/tv/">https://stoptober.nl/stophulp/tv/</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gratis extra tips <a href="https://stoptober.nl/stophulp/stoptober-tips/">https://stoptober.nl/stophulp/stoptober-tips/</a></li> </ul>

• **Voeding**

Waarom een gezonde schoolkantine?  
Wij zetten het op een rijtje  
7 redenen voor een gezonde schoolkantine



1. Jongeren hebben het recht op te groeien in een gezonde eetomgeving op school
2. Een gezonde schoolkantine draagt bij aan gelijke kansen voor alle jongeren
3. De omgeving heeft invloed op voedselkeuzes van leerlingen en studenten
4. School is de perfecte plek om theorie en praktijk samen te brengen
5. Gezonde School-activiteiten kunnen bijdragen aan een gezondere leefstijl
6. Ouders vinden de gezondheid van hun kind belangrijk
7. Medewerkers profiteren mee van een gezonde schoolkantine

Onze kantine is een gezonde kantine!

- **Relaties en seksualiteit**

**Welkom bij SENSE**

Voor al je vragen over seks

<https://sense.info/nl>

zoeken

- Je lichaam
  - Liefde en relaties
  - Seks
  - Condoom, pil en meer
  - Soa's
  - Zwanger?
  - Over je grens?
  - Ervaringen van anderen
  - Seks ABC
- 



- **Welbevinden**

<https://www.nji.nl/welbevinden>

Voor jongeren

- Is het normaal dat ik me rot voel?
- Praten over hoe je je voelt
- Wie kan mij helpen?
- Goed voor jezelf zorgen
- Hoe kun je omgaan met stress?
- Hoe ga je om met prestatiedruk?
- Met wie kan ik bellen of chatten?
- Ik maak me zorgen over een leeftijdsgenoot



- **Bewegen en sport**

<https://www.kvlo.nl/default.aspx>



Inschrijving geopend voor de Beweegrijke School Award!

**KVLO NIEUWS**

De inschrijving voor de Beweegrijke School Award is gestart! Heeft jouw vo-school een inspirerend voorbeeld als het gaat om bewegen in en rond de school? Laat zien waar jullie trots op zijn en inspireer andere scholen met jullie initiatieven!

<https://www.kvlo.nl/nieuws/artikel/detail.aspx?title=inschrijving-geopend-voor-de-beweegrijke-school-award--&item=540>