

CM-diensten en -voordelen voor kinderen

Basisonderwijs



CM. Hoe gaat het met u?

CM-diensten en -voordelen voor kinderen

CM heeft naast haar educatieve projecten ook heel wat relevante diensten en voordelen voor kinderen.

Superman(tel)

Het prentenboek 'superman(tel)' en de bijhorende educatieve bundel (ook in digitale vorm) laten kinderen op een speelse, educatieve manier kennismaken met mantelzorg en het belang om zorg te dragen voor elkaar. Dit aanbod richt zich naar kinderen van vijf tot acht jaar.

Meer info: www.samana.be

Pesten

In Vlaanderen worden meer dan 34.000 kinderen en jongeren wekelijks ge(cyber)pest. De stress en pijn die slachtoffers ervaren, zet hun welbevinden, zelfvertrouwen en leerkansen op de helling. Ook de pestkop en de omgeving delen in de schade.

Meer info: www.kieskleurtegenpesten.be

Sport en vrije tijd

Sporten is niet alleen super tof, het is ook gezond. Kinderen en jongeren die regelmatig sporten of bewegen voelen zich fitter. Daarnaast lopen ze later minder risico op diabetes, overgewicht of depressie. CM steunt hen daarom graag met een tegemoetkoming tot 135 euro per jaar

voor jeugdvereniging, sportclub, openluchtclassen en speelplein.

Meer info: www.cm.be/vrijetijd

Slaap

Kinderen vlot naar bed laten gaan, is vaak een hele uitdaging. Sommigen hebben moeite om zelfstandig in slaap te vallen of worden 's nachts wakker en willen niet meer slapen zonder mama of papa in de buurt. Soms willen kinderen zelfs helemaal niet naar bed en is elk excuus goed om het slapengaan uit te stellen.

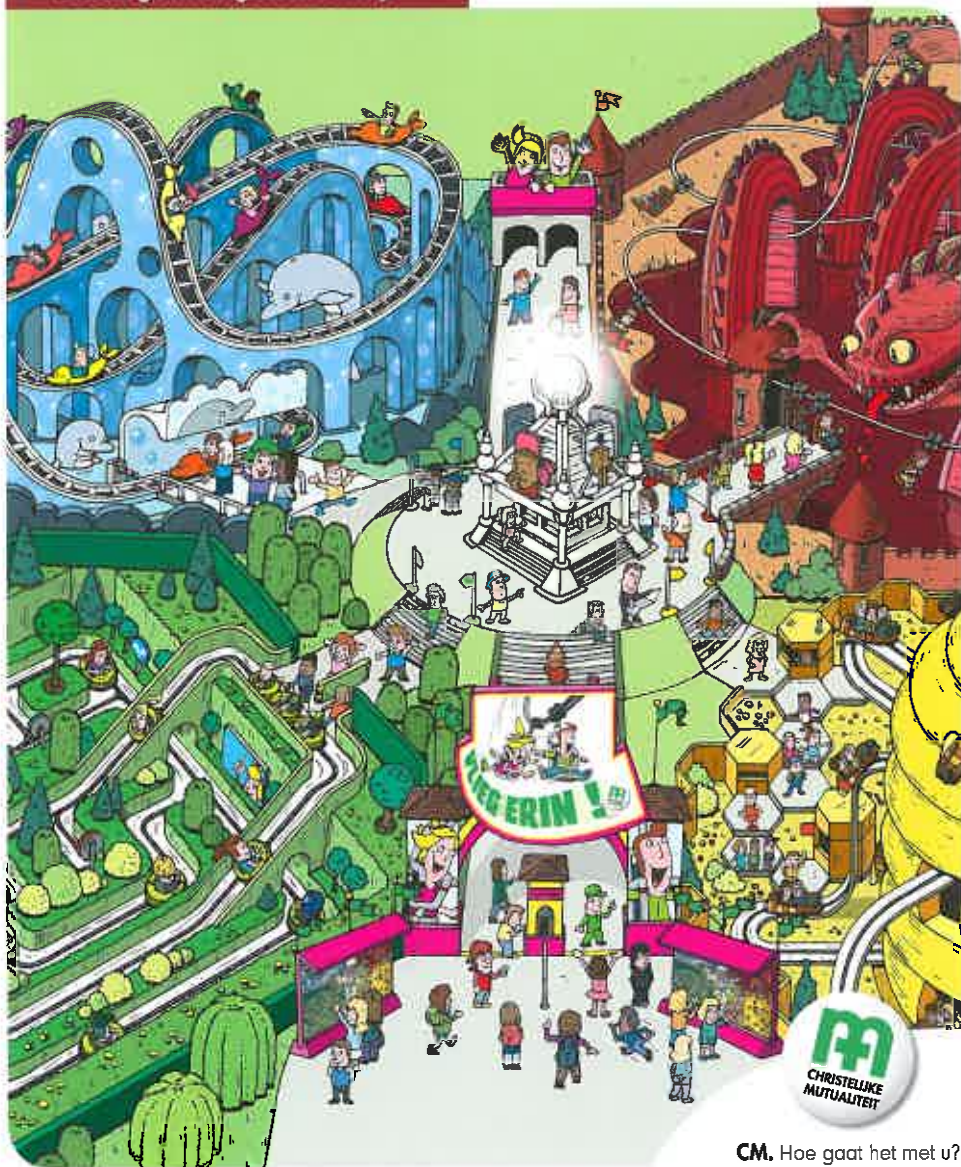
Helaas bestaat er geen wondermiddel om je kind elke nacht te laten slapen als een roos. Met goede slaapgewoonten en door positief te reageren op het slaapgedrag van je kind, kom je gelukkig al een heel eind.

Meer info: www.cm.be/slaapwel



Vlieg erin!

Derde graad lager onderwijs



Vlieg erin!

Neem je leerlingen mee op de roetsjbaan van het leven en versterk hun veerkracht en talenten. 'Vlieg erin!' wil zo het welbevinden van leerlingen verhogen. En niet zonder reden. Welbevinden maakt dat kinderen uitgroeien tot mensen die goed in hun vel zitten en psychisch gezonder zijn. Zo werk je dus preventief aan een anti-pestomgeving.

Wat?

'Vlieg erin!' is geïnspireerd op de positieve psychologie en geeft concreet lesmateriaal om de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen te versterken en een positief klasklimaat te stimuleren. Je volgt met je klas een parcours door een pretpark. Langs vier roetsjbanen krijgen leerlingen bouwstenen voor meer zelfinzicht, veerkracht en welbevinden.

Het pakket bestaat uit:

- uitgewerkte lessen en activiteiten (de aparte werkbladen zijn eenvoudig kopieerbaar);
- tips voor een geestelijk gezondheidsbeleid op school;
- mogelijkheden om (groot)ouders te betrekken;
- achtergrondinformatie over alle thema's die in de map aan bod komen;
- een poster van het pretpark geeft het parcours weer dat doorheen de lessen wordt gevolgd;
- de geluksbarometer brengt het welbevinden

van de klas in kaart;

- complimentenbandjes voor de leerlingen ondersteunen de waarderende insteek van het pakket.

Voor wie?

Derde graad lager onderwijs.

Kostprijs?

Het pakket wordt aangeboden tegen 35 euro (excl. verzendingskosten). Extra complimentenbandjes zijn bij te bestellen.

Het pakket kun je bestellen bij de dienst Gezondheidspromotie van je regio.

Meer info

www.cm.be/vliegerin



Ben de Bever

Derde leerjaar

Ben de Bever



CM. Hoe gaat het met u?

Ben De Bever

**Tanden poetsen een vervelend klusje?
Niet met Ben de Bever!**

Het vervolgverhaal van Ben en zijn vrienden is een leuke start van elke les. Met behulp van de poetskaart worden de leerlingen extra aangespoord om twee keer per dag te poetsen en vol te houden.

Wat?

'Ben de Bever' bestaat uit:

- concreet uitgewerkte lessuggesties en methodieken over tandhygiëne;
- tips voor een gezondheidsbeleid op school;
- mogelijkheden om (groot)ouders te betrekken;
- achtergrondinformatie over alle thema's die in de map aan bod komen;
- didactische affiche over een goede poetstechniek;
- affiche van Ben de Bever;
- inkleuraffiches om de poetsresultaten van de klas te kunnen volgen;
- folder.



Voor wie?

Derde leerjaar. Het pakket kan elk schooljaar worden gebruikt van januari tot juni.

Kostprijs?

Twee euro per deelnemende leerling voor een Ben de Bever-tandenborstel en -poetsbeker, vijf beverkrantjes, een Ben de Bever-brevet en een verrassingsgeschenkje. De leerkracht krijgt het didactisch pakket gratis.

Het pakket kun je bestellen bij de dienst Gezondheids promotie van je regio.

Meer info

www.cm.be/scholen en www.bendebever.be

De Gezondheidsbib heeft het!



CM. Hoe gaat het met u?

De Gezondheidsbib heeft het!

Ben je op zoek naar recente boeken, didactische pakketten, dvd's, educatieve spelen en aanschouwelijk materiaal over ziekte en gezondheid, zoals:

- Een lespakket, een spel of boeken over voeding of ontbijt?
- Een grote actieve voedingsdriehoek in 3D?
- een groot oog of oor, of doorsnede van de huid?
- Een reuzegroot gebit met tandenborstel?
- Lesmateriaal of leesboekjes over het menselijk lichaam of de dokter?
- Spelmateriaal over pesten?
- Recente lespakketten om te werken met jongeren rond cyberpesten, veilig(er) internetten, of grensoverschrijdend gedrag?
- De robotroker om te tonen hoeveel teer er in een sigaret zit?
- Een anticonceptiekoffer voor je lessen over seksuele voorlichting?
- En nog veel meer ...

Kom dan zeker langs in de Gezondheidsbib van CM, want hier kun je dit alles lenen.

Onze volledige catalogus kun je raadplegen op www.gezondheidsbib.be.

Gezondheidsbib

Sint-Jacobsmarkt 49-51

2000 Antwerpen

03 470 21 50

gezondheidspromotie.antwerpen@cm.be

Openingsuren

van maandag tot vrijdag van 9 tot 13 uur

woensdag doorlopend van 9 tot 16 uur (*)

(*) in juli en augustus op woensdag tot 13 uur

