

Digitale Goodiebag



Hartelijk dank voor jullie komst naar het 1ste webinar integrale aanpak leefstijl. Morgen kun je aan de slag met de mooie tools, materialen en handige links in deze goodiebag. Veel succes!

Argumentenkaartjes & Stap Platen

[Argumentenkaartjes](#)

In gesprek gaan met ouders over het sporten en bewegen of andere leefstijlthema's van hun kinderen kan lastig zijn. Ervaar je weerstand, of is het lastig om ouders te betrekken? Gebruik dan de Argumentenkaartjes om inzicht te krijgen in wat ouders belangrijk vinden voor hun kind. Download ze

[hier](#) en/of volg het [webinar](#) 'Hoe ga je met ouders in gesprek over bewegen?' op 16 juni 2021.



Stap Platen

Stapplaten kun je als een pad op de grond uit laten leggen, maar ze zijn ook digitaal te gebruiken met post-its waar je met je vingers overheen loopt. Je maakt zo visueel zichtbaar en voelbaar wat maakt dat je naar een volgende stap gaat of niet. De kracht zit er ook in dat er meestal al wat gelukt is omdat haast niemand nog op stap 0 staat. Hoe is het dan gelukt om al op stap..... te komen?

Meer weten? Zie ook: https://www.youtube.com/watch?v=Nsce_oyvBOo



Interventie Stapplaten – geïntegreerde leefstijl

- Waar sta jij nu?
- Wat maakt dat je daar (al) staat
- Wat heb je nodig om verder te komen?
- Wat is je eerste haalbare stap?
- Wanneer en hoe zet je die stap?
- Wat wil je graag bereiken?
- Op welke staplaat sta je dan?

Implementatie Intenties

Implementatie intenties

Implementatie-intenties dwingen je om een plan (intentie) te maken voor hoe je een bepaald gedrag of doel gaat verwezenlijken (implementeren). De implementatie intentie heet ook wel de als-dan regel: als situatie X zich voordoet, dan voer ik gedrag Y uit. De situatie triggert het gewenste gedrag waardoor de kans groter is dat mensen het gedrag uitvoeren. Voor meer informatie over 'als...., dan.....plannen' en een filmpje, kijk op: [Hoe maak ik een goed voornemen? | Voedingscentrum](#)



Kubus & Poster

[Toolbox](#)

Bewegen heeft een positieve invloed op de ontwikkeling van jonge kinderen, daar weet jij als professional alles van. Maar hoe werkt dat precies, waar heeft bewegen effect op bij kinderen? [Deze online publicatie](#) legt het uit. Ook de poster en de kubus flyer zijn binnenkort kosteloos beschikbaar. Op dit moment leggen we de laatste hand aan de toolbox met de verschillende producten. Meld je [hier](#) aan en ontvang een update zodra de toolbox beschikbaar is en je ermee aan de slag kunt in de praktijk.



Tips bij gedragsverandering

Willen-Kunnen-Omgeving

- > Check of mensen het willen, kunnen en of het lukt in de (fysieke en sociale)omgeving waar ze zich bevinden.
- > Help bij formuleren van concreet haalbare doelen, gedrag te kiezen wat bijdraagt aan het gewenste doelgedrag en hoe iemand steun/ support kan organiseren..



Informereren is niet genoeg

- > Kennis an sich kan NIET zorgen voor gedragsverandering. Informatie geven alleen leidt niet tot een ander gedrag.

Weten is niet
hetzelfde
als doen

Door Nanda Noorlander

Voorbeeld doet volgen:

> Voorbeeldgedrag laten zien maakt de kans groter dat mensen het ook gaan doen, zowel positief als negatief. Hoe vaker je voorbeeldgedrag laat zien, hoe groter de kans dat mensen dit ook gaan doen.

> Het is af te raden het 'slechte voorbeeldgedrag' te laten zien.



Gevoel dat je het kan (zelfeffectiviteit)

> Help mensen het gevoel van controle terug te krijgen door bijvoorbeeld :

- het gewilde kleiner te maken.
- een keuze te bieden.
- erkenning te geven
- vooruit te kijken
- leg de boodschap niet op maar bied je boodschap aan
- laat de voordelen zien
- vier de successen
- vergroot het zelfvertrouwen
- leg de boodschap niet op maar bied je boodschap aan

Filmpje : https://www.youtube.com/watch?v=_EmDGYDnpwE



Externe Platforms

[Gezondeleefstijlopschool.nl](https://gezondeleefstijlopschool.nl)

Het platform met alle informatie over gezonde leefstijl en gezonde leeromgeving voor het onderwijs en de kinderopvang. Laat je inspireren! Nieuws, tips, studiereizen en tools voor een Gezonde Leefstijl Op School.



Training 'Slaap, gedrag en leerprestaties' voor docenten in het PO en VO.

In samenwerking met landelijk netwerk van Slaapoefentherapeuten kun je bij Glos Educatief terecht voor een teamtraining 'Slaap, gedrag en leerprestaties' voor docenten in het PO, VO of MBO. Interesse of de mogelijkheden verkennen? Neem dan contact op via info@gloseducatief.nl

[Lees een artikel over de training](#)

Training 'Slaap' voor JGZ-medewerkers.

Je kunt ook bij ons terecht voor een incompany training voor JGZ-professionals. Leer in een middag alles over de fysiologie van slaap, de nieuwe richtlijnen en de nieuwste ontwikkelingen.. Interesse of de mogelijkheden verkennen? Neem dan contact op via info@gloseducatief.nl

Meer informatie vind je ook op onze [cursuspagina](#). let op! Deze is nog in ontwikkeling. Er komen dus nog cursussen bij.

Behandeling van slaap in de Eerstelij

[Landelijk Netwerk van Slaapoefentherapeuten](#)

Slaapoefentherapeuten kunnen laagdrempelig (met vergoeding van de zorgverzekeraar) worden ingezet voor hulp bij slaapproblemen. Er zijn 800 vestigingen in heel Nederland. Voor jeugdigen tussen 0-18 jaar, voor volwassenen en voor ouderen. Adressen vind je hier: www.slaapoefentherapie.nl/slaaptherapeut



De digitale folders vind je achter de drie onderstaande links. Deze zijn vrij om te verspreiden.

www.slaapoefentherapie.nl/folder

www.slaapoefentherapie.nl/puberfolder

www.slaapoefentherapie.nl/folderkind