

# WELZIJN OP SCHOOL

NIEUWSBRIEF - december '19

## Opleidingsdata => schrijf je nu in !

Schrijf je in en verhoog je kennis over EHBO of brand.

De opleidingen worden jaarlijks aangeboden en zijn verplicht vijfjaarlijks te volgen.

WO 08/01	=> 22/01	13u00 - 16u00	EHBO en reanimatie
DO 23/01		16u30 - 19u30	EHBO en reanimatie
DO 21/04	=> 23/04	16u30 - 19u30	Brandbestrijding
WO 22/04		13u00 - 16u00	Brandbestrijding

## Online

Op het wereldwijde web is van alles en nog wat te vinden. Heel wat apps / sites rond veiligheid die je thuis, in de klas, tijdens het klussen kan gebruiken.

Een greep uit het aanbod...



### Rode Kruis - app

Met deze app heb je alle nuttige eerstehulptips op zak om basishulp te bieden bij vaak voorkomende problemen.

### 112 - app

De 112 BE app is een mogelijkheid om de noodcentrales te contacteren als je in nood bent en dringende hulp nodig hebt van brandweer, ambulance en/of politie in België. Je klikt gewoon op het icoontje van welke hulp je nodig hebt.

### BE-READY

Een overstroming die een wijk onder water zet, een stroompanne die het treinverkeer verstoort of een hittegolf die natuurbranden veroorzaakt: noodsituaties kunnen een enorme impact hebben. BE-Ready is een online lessenkast die de leerlingen leert wat te doen in geval van een ramp. Of speel gewoon het online BE-ready spel.

### Ergo@Wsh

Deze app geeft je info op maat. De app helpt je om een correcte houding achter de bureau / computer aan te nemen. Neem een foto van je eigen houding en de app helpt je om een goede houding aan te nemen.

### Ladder Safety

Een app die je info geeft waarop je best let bij het opstellen van een ladder. Plaats je gsm tegen de ladder en je weet direct of hij in de juiste hoek opgesteld staat of niet.

### Runkeeper

Veel gezondheidsrisico's zijn gelinkt aan een gebrek aan lichaamsbeweging. Met de app meet je je hartslag, volg je je eigen lichaamsbeweging en nog veel meer.

## Offline

Wist je dat je smartphone file kan doen ontstaan in je brein?  
Dat blauw licht van je smartphone je slaap verstoort?  
We leven in een digitaal hectische wereld en dat creëren we deels zelf.

Al eens gedacht om een tijdje offline te gaan?

Enkele tips om onze schermtijd te minderen:



### Zet je notificaties uit

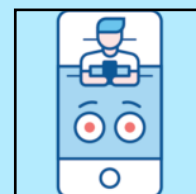
Nieuwe meldingen zijn rood om onze aandacht te trekken. Zet dus je notificaties uit. Zo kom je minder in de verleiding om elke nieuwe melding te checken. Als er een app of persoon is waar je toch notificaties van wil krijgen dan kan je dat ook instellen.



### Wees bewust van je gebruik

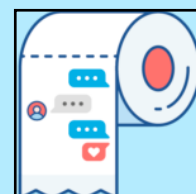
Leg jezelf limieten op.

Controleer bijvoorbeeld maar 2 keer op een dag je mailbox. Klik niet van de ene app naar de andere. Je hoeft apps zoals Smartschool, mailbox, ... niet op je gsm te controleren.



### Neem je smartphone niet overal mee naar toe

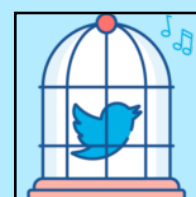
Neem je smartphone niet mee naar de slaapkamer en stel een ouderwetse wekker in. Ga naar de wc zonder smartphone. Zet in samenzijn met vrienden je gsm stil of leg hem enkele uren aan de kant.



Geloof het of niet ... maar er bestaan tal van digitale hulpmiddelen:

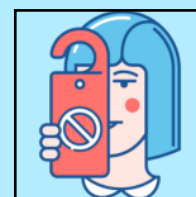
Installeer een app

In tal van apps kan je zien hoeveel tijd per dag je spendeert op je telefoon en welke apps je het vaakst gebruikt. Daarnaast krijg je korte, dagelijkse oefeningetjes voorgeschoteld, zoals 'raak je smartphone dertig minuten niet aan'.



Kop op

Via de website [www.kopop.be](http://www.kopop.be) kan je jezelf bevragen over je schermtijd. Je kan er kiezen voor verschillende uitdagingen en krijgt er nog tips om beter om te gaan met je beeldschermgebruik.



Smartschool

Ook de notificaties van je Smartschool-account kan je heel makkelijk instellen. Ga naar je 'profiel', klik verder op 'berichtgeving' en je kan er per module vastleggen waarvoor je wel of geen melding wil ontvangen.



**Een gelukkig en veilig 2020 !**



Jan en Senne