

TAKE OFF

lessenpakket in tijden van Corona

Tijdens deze corona-tijden staat het mentale welbevinden van ons allemaal onder druk. Deze nieuwe manier van samenleven maakt het ook jongeren lastig. Onderzoek toont aan dat sinds de uitbraak van COVID-19 meer en meer jongeren kampen met psychische klachten zoals angst en eenzaamheid. Gelukkig blijkt de steun van familie en vrienden de angst te temperen ([Sciensano, 2020](#); [De Laet, A., 2020](#)). En jullie voelen als leerkracht maar al te goed aan dat leerlingen die zich psychisch niet goed voelen, niet optimaal kunnen studeren.

Het goede nieuws? **Ook als leerkracht kan je jouw steentje bijdragen aan het welbevinden van jouw leerlingen.** Hoe? **Door aan de slag te gaan met het [lessenpakket Take Off](#).** Take Off is namelijk een lessenpakket over geestelijke gezondheid en helpt dit thema bespreekbaar te maken in de klas. Er bestaan twee versies: eentje voor 12 tot 15-jarigen en eentje voor 15-plussers.

Om jullie op weg te helpen voorzien wij jullie alvast van enkele Corona-proof opdrachten uit het Take Off lessenpakket, die leerlingen kunnen helpen om in deze verwarrende tijden (beter) met hun gevoelens en gedachten om te gaan:

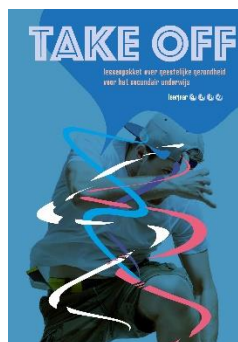


[Lesspakket 1 \(12 tot 15 jaar\)](#)

- Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet (p.25)
- Wat vind jij belangrijk? (p.32)
- Picture your life (p.34)
- Sluit de dag positief af (p.44)
- Je bent goed zoals je bent (p.52)

[Lesspakket 2 \(Vanaf 15 jaar\)](#)

- Kwaliteiten (p.70)
- Wat houdt ons in balans (p.70)
- Positieve dingen herkennen en waarderen (p.72)
- De kracht van muziek (p.73)
- Ontspanningsoefening (p.76)
- Kaartje sturen (p.76)
- Belangrijke mensen (p.96)



Extra tip: Ook de ouders kunnen wat goede raad gebruiken. Bezorg hen de tweede infobrief van lesspakket 1 (p.64) en geef hen tips hoe ze hun kinderen op een goede manier complimentjes kunnen geven.

Op zoek naar nog meer inspiratie, grasduin dan zeker verder in het volledige [Take Off lessenpakket](#).

Veel succes met de tips,

En bovenal, zorg goed voor jezelf en elkaar!

Take off is een project van het [Steunpunt Geestelijke Gezondheid](#), [Kenniscentrum Eetexpert vzw](#) en [Cera](#), en met de steun van [Rode Neuzen Dag](#)

**STEUNPUNT ■
GEESTELIJKE
GEZONDHEID**

