

# VIGNET DE GEZONDE SCHOOL

## Onze school is in het bezit van het Vignet 'Gezonde School' 2020-2023.



Het is inmiddels door onderzoek voldoende duidelijk dat sport en bewegen een gunstig effect hebben op de cognitieve, emotionele, sociale en creatieve ontwikkeling van kinderen.

We bemerken dat, als de leerlingen op een goede wijze hun energie in de buitenlucht kwijt kunnen ze weer gemotiveerder aan de slag gaan na de pauzes. Omdat kinderen in de basisschoolleeftijd het grootste deel van de dag op school doorbrengen, is de school, en specifiek het schoolplein, een geschikte context om de fysieke activiteit van kinderen te stimuleren. Het plein kan voor, tijdens (speelkwartier en lunchpauze) en na school gebruikt worden.

Het blijkt dat de beweegtijd op het schoolplein een positieve bijdrage levert aan het behalen van de dagelijkse bewegingsnorm. En deze bewegingsnorm is weer van belang om het als gevolg van bewegingsarmoede groter wordende probleem van overgewicht bij kinderen als een ernstig gevaar voor de toekomst tegen te gaan.

Sporten en bewegen neemt daarom op onze school een belangrijke plaats in. Juist het schoolplein is uitermate geschikt om onze leerlingen enthousiast te maken om veelzijdig te bewegen.

Ons schoolplein biedt bij uitstek unieke kansen om het sport- en bewegedrag en daaraan inherent het leer- en sociaal gedrag van onze leerlingen positief te beïnvloeden.

Onze school werkt al jaren aan de gezondheid van haar leerlingen. Wij geven prioriteit aan het thema "sport en bewegen".

Zo werken we planmatig aan gezondheid van de leerlingen.

De GGD Haaglanden ondersteunt ons hierbij middels de landelijk aanbevolen werkwijze 'Gezonde School'.

Een onderdeel van het werken aan gezondheid op de basisschool volgens 'Gezonde School' is het opstellen van een activiteitenplan. Hierin hebben we vastgelegd met welke activiteiten wij invulling geven aan het thema "sport en bewegen" in de komende schooljaren.

Het plan is een evenwichtige samenstelling van activiteiten voor de hele school. De activiteiten zijn niet alleen gericht op leerlingen, maar ook op het schoolpersoneel en op de ouders/verzorgers.





Om ervoor te waken dat de activiteiten effect hebben, worden ze aangeboden op alle niveaus van gezondheidsbevordering: signaleren, door middel van het afnemen van een fittest en het periodiek gezondheidsonderzoek, educatie door het aanbod van de lessen 'Lekker fit' en voldoende bewegingsonderwijs,

aandacht voor een sportieve schoolomgeving, waarbij we denken aan een beweegvriendelijk schoolplein, beweegtussendoortjes, een sportdag en sporttoernooien en schoolbeleid door samen te werken met een combinatiefunctionaris, die sport en spel stimuleert op de school en een coördinator sportzaken op de school.

Daarnaast is er ook in de lessen aandacht voor gezonde voeding, waar we ook aandacht aan geven bij de exploitatie van onze schooltuintjes en is er wekelijks een fruitdag op de school.

