

VBS De Wegwijzer

Gezondheidsbeleid

Een gezonde geest in een gezond lichaam.



Strepstraat 2
2200 Morkhoven
Tel: 014 26 35 05



VOORWOORD

Onderwijs geeft kinderen en jongeren de kans om op een volwaardige en kritische manier in het leven te staan door ze leerinhouden over te brengen. Binnen die leerinhouden is er ook plaats voorzien voor gezondheidsthema's zoals lichaamshygiëne, lichaamsbeweging, voeding, veiligheid, mondgezondheid, je goed in je vel voelen, ...

Binnen een gezondheidsbeleid op school is de term 'gezondheid' een ruim begrip dat vanuit de Wereldgezondheidsorganisatie wordt gedefinieerd als 'een toestand van een zo optimaal mogelijk fysiek, mentaal en sociaal welbevinden'. Bovendien hebben onderwijs en gezondheid een sterke, positieve, wederzijdse relatie. Gezonde kinderen behalen vaker goede studieresultaten en goede studieresultaten garanderen een betere gezondheid. Een gezonde geest in een gezond lichaam!

Jongeren zijn echter niet altijd even snel te vinden voor evenwichtige voeding en voldoende beweging. Kinderen en jongeren liggen niet altijd wakker van de gevolgen op lange termijn van ongezond eten en onvoldoende bewegen, ook al kampen reeds heel wat kinderen met overgewicht.

Een goed eetpatroon, voldoende bewegen en sporten zijn goede gewoonten die van jongs af aangeleerd moeten worden. Ouders spelen hierin een belangrijke rol, maar ook hebben als school een grote impact op het gedrag van kinderen en jongeren.

De methodiek van gezondheidsbevordering kan pas slagen wanneer gezondheidseducatie in de klas, steun krijgt van een algemeen gezondheidsbeleid op schoolniveau., alsook op steun kan rekenen vanuit de directe omgeving van het kind.

- Op schoolniveau wordt aan een gezondheidsbeleid gewerkt waarbij de aandacht gaat naar de organisatie van de educatie, het opzetten van schoolactiviteiten, de uitbouw van een gezonde omgeving en het maken van duidelijke afspraken.
- Op klasniveau staat de gezondheidseducatie centraal. De gezondheidsthema's komen binnen verschillende lessen aan bod of kunnen in verschillende vormen vakoverschrijdend of via projectwerking worden aangepakt.
- Een school staat niet op zich. Ze is ingeplant in een fysieke omgeving. De schoolomgeving gaat dus over de verschillende milieus en invloedsferen waarmee de school verbonden is: het thuismilieu, de vrijetijdsbesteding, de media,... Daar proberen we als school eveneens aandacht voor te hebben.

WAT DOEN WIJ OP ONZE SCHOOL?

In onze school is het van belang om op een verstandige manier om te gaan met voeding. De kinderen dienen het evenwicht te vinden in gezonde voeding.

- Wij zijn een frisdrankvrije school. We streven naar een permanente beschikbaarheid van water. Leerlingen krijgen de kans om kraanwater te



drinken in de klas en in de refter (afspraken hieromtrent kunnen licht verschillen per klas). In de klas worden geen andere dranken meer aangeboden. Op de speelplaats werd een drinkfonteinje geïnstalleerd. Tijdens de middag kan er in de refter, naast kraanwater ook Fristi, melk, chocomelk, appelsap, sinaasappelsap, appel-kers en bruiswater gedronken worden.

- Wij streven naar een (bijna) snoepvrije school waar vooral aandacht is voor gezonde tussendoortjes. De kinderen mogen enkel een boterhammetje, knabbelgroenten, fruit of een koek (liefst zonder chocolade) meebrengen als tussendoortje. In de voormiddag eten we enkel fruit of groenten. Enkel voor speciale gelegenheden (bv. verjaardag) kan er door de school snoepgoed voorzien worden.
- Op school trachten wij onze leerlingen te stimuleren om meer te bewegen. Per week hebben de leerlingen 2 uren bewegingsopvoeding én gaan zij op regelmatige basis zwemmen. Bovendien voorziet de klasleerkracht regelmatig een bewegingstussendoortje.
- Op de speelplaats voorzien we een speelkoffer, die de leerlingen zou moeten uitnodigen om te bewegen.
- De kleuters hebben wekelijks een vast fietsmoment.
- We nemen deel aan de scholenveldloop die georganiseerd wordt door het gemeentebestuur van Herentals.
- Op donderdag is er een 'extra' bewegingsmoment voorzien waarbij de kleuters en de eerste graad samen (volks)dansen. De kinderen van de tweede en derde graad lopen samen een toertje.
- We werken aan een afvalbeleid waar we de milieuvriendelijkheid steeds vooropstellen. We besteden aandacht aan het milieu door ons afval te sorteren.
- Elke klas gaat minstens één keer per schooljaar zwerfvuil verzamelen in de buurt van onze schoolomgeving. Zo dragen wij ons steentje bij voor een propere buurt én sensibiliseren wij de leerlingen.
- We vragen de ouders om de boterhammen, de koek, het fruit of de groenten in een brooddoos/koekendoos/fruitdoos mee te geven naar school.
- Bij het organiseren van activiteiten verplaatsen de kinderen van de derde graad zich zoveel mogelijk te voet of met de fiets (indien de afstand en het weer dit toelaten).
- De school organiseert een verkeersweek waar fietsbehendigheid en veiligheid aan bod komen.



- Een 'kriebelteam' controleert de haren van de kinderen na elke vakantie op luizen en/of neten. Indien nodig brengen deze mensen, de ouders op discrete wijze op de hoogte. Indien er luisjes gevonden werden in een bepaalde klasgroep gebeurt er ook steeds een nacontrole.
- Op woensdag is het 'fruitdag': de kinderen kunnen dan via de school zeer voordelig fruit aankopen en zo allerlei soorten fruit leren eten.
- De school biedt kansen tot nascholing én stimuleert het personeel om zich hiervoor te engageren.
- Er wordt onderzoek gedaan naar het welbevinden van alle leerlingen. Indien nodig worden sociogrammen afgenomen in een klasgroep om ook de mentale gezondheid binnen een klasgroep, in beeld te brengen. Wanneer hieruit bezorgdheden naar voor komen, trachten we hier als school zo goed mogelijk op in te spelen door in gesprek te gaan met de kinderen, leerkrachten en ouders.
- In de klas wordt de nodige aandacht besteed aan gezondheidseducatie bv. lessen m.b.t. gezonde voeding, EHBO, relationele opvoeding, lessen sociale vaardigheden, etc.
- De leerkracht heeft hier zonder enige twijfel een voorbeeldfunctie.
- Onze school steunt buitenschoolse spel- en sportactiviteiten binnen onze gemeente. Foldertjes van de gemeentelijke sportdienst en de sportclubs van Herentals en omstreken worden meegegeven met de leerlingen.
- De plaatselijke jeugdbeweging komt zich op school voorstellen en motiveert de kinderen om deel te nemen aan de spelletjes die ze dan spelen.

