



Gezondheidsbeleid algemeen

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 als lichaamshygiëne, lichaamsbeweging, voeding, veiligheid, mondgezondheid, je goed voelen in je vel,.....

Binnen een gezondheidsbeleid op school is 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!

Maar 'jongeren, evenwichtige voeding en voldoende beweging' is niet altijd een evidente combinatie. Kinderen en jongeren liggen niet altijd wakker van de langetermijneffecten van ongezond eten en onvoldoende bewegen, ook al kampen al heel wat kinderen met overgewicht. Een goed eetpatroon, voldoende bewegen en sporten zijn goede gewoonten die van jongs af moeten aangeleerd worden. Ouders spelen hierin een belangrijke rol, maar ook wij, als school hebben een grote impact op het gedrag van kinderen en jongeren. Fitheid en gezonde energie door een goede afwisseling van voeding en beweging zijn uiterst belangrijk. De methodiek van gezondheidsbevordering kan pas slagen wanneer gezondheidseducatie in de klas steun krijgt van een gezondheidsbeleid op schoolniveau en de omgeving.

- Op schoolniveau wordt aan een gezondheidsbeleid gewerkt waarin de aandacht gaat naar de organisatie van de educatie, het opzetten van schoolactiviteiten, de uitbouw van een gezonde omgeving en het maken van 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 dus als school ook aandacht voor te hebben.

Gezondheidsbeleid op schoolniveau... wat doet onze school ?

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



Vrije Basisschool De Wegwijzer

Streepstraat 2 - 2200 Morkhoven

Tel. 014 26 35 05

Email: directie@vbs-dewegwijzer-morkhoven.be

- Wij gaan voor een frisdrankvrije school. We streven naar een permanente beschikbaarheid van water. Leerlingen krijgen de kans om water te drinken van de kraan in de klas en in de refter. In de klas worden geen drankjes meer aangeboden enkel water. Op de speelplaats is een drinkfonteinje geïnstalleerd. In de refter kan er water, melk, chocomelk en fruitsap gedronken worden, dit enkel onder de middag?
- Wij gaan ook voor een snoepvrije school waar aandacht is voor gezonde tussendoortjes. De kinderen mogen enkel een boterhammetje, knabbelgroenten, fruit of een koek zonder chocolade meebrengen als tussendoortje. In de voormiddag eten we enkel fruit of groenten.
- Op school trachten wij onze kinderen te stimuleren tot meer bewegen. Per week hebben de leerlingen 2 uren bewegingsopvoeding en ze gaan op regelmatige basis zwemmen.
- Op de speelplaats hebben we speelkoffers die de kinderen uitnodigen om te bewegen.
- De kleuters hebben wekelijks ook een vast fietsmoment.
- We nemen deel aan de scholencross georganiseerd door het gemeentebestuur van Herentals.
- Op donderdag is er ook een bewegingsmoment voorzien waar kleuters en de eerste graad samen (volks)dansen de kinderen van de tweede en derde graad gaan een toertje lopen.
- We werken aan een afvalbeleid waar we de milieuvriendelijkheid voorop stellen. We besteden aandacht aan het milieu door ons afval te sorteren.
- We vragen de ouders om de boterhammen, koek, fruit of groenten in een brooddoos mee te brengen naar school.
- Bij het organiseren van activiteiten verplaatsen de kinderen van 5 en 6 zich zoveel mogelijk te voet of met de fiets als de afstand en het weer het toelaten...
- De school organiseert een verkeersweek in samenwerking met het oudercomité waar de veiligheid en fietsbehendigheid aan bod komen.
- Een "kriebelteam" controleert op een discrete manier de haren van de kinderen na elke vakantie en brengt de ouders 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 fruit aankopen en zo allerlei soorten fruit leren eten.
- Er is voldoende toiletpapier aanwezig. De handen kunnen gewassen worden met zeep en handen worden nadien afgedroogd met handdoeken die voor elke dag een andere kleur hebben. Op die manier weten we dat ze proper zijn.



Vrije Basisschool De Wegwijzer

Streepstraat 2 - 2200 Morkhoven

Tel. 014 26 35 05

Email: directie@vbs-dewegwijzer-morkhoven.be

- Maandag: rode dag
- Dinsdag: blauwe dag
- Woensdag: gele dag
- Donderdag: groene dag
- Vrijdag: witte dag
- De school biedt kansen tot nascholing.
- Er wordt onderzoek gedaan naar het welbevinden bij alle leerlingen, en indien nodig worden sociogrammen afgenomen in een klasgroep om ook de mentale gezondheid goed mee te observeren. Indien hieruit bezorgdheden naar voor komen trachten we hier als school zo goed mogelijk op in te spelen door communicatie met de kinderen, leerkrachten en ouders.
- In het schooljaar '18-'19 kiezen we voor een jaarthema in het thema "gezond het jaar rond", om nog meer in te zetten op voorgaande punten.

Gezondheidsbeleid op klasniveau... wat gebeurt er in de klas ?

- Klasniveau: De klemtoon ligt op gezondheidseducatie zoals lessen gezonde voeding, EHBO, relationele opvoeding, lessen sociale vaardigheden, **bewegingstussendoortjes**,...
- Leerkracht heeft hierin een voorbeeldfunctie.

Gezondheidsbeleid in de schoolomgeving...wat gebeurt er ?

- Onze school steunt buitenschoolse spel- en sportactiviteiten in onze gemeente door hen communicatiemogelijkheden te bieden. Foldertjes van de gemeentelijke sportdienst en de sportclubs in de gemeente worden meegegeven.
- Jeugdbeweging komt zich op school tijdens de speeltijd voorstellen en motiveren de kinderen om deel te nemen.