



Gezondheidsbeleid algemeen

Onderwijs geeft kinderen en jongeren de kans om op een volwaardige en kritische manier in het leven te staan door ze de leerinhouden over te brengen.

Binnen de leerinhouden is er ook plaats voorzien voor gezondheidsthema's als lichaamshygiëne, lichaamsbeweging, voeding, veiligheid, mondgezondheid,...

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 wakker van de langetermijngevolgen 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. 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 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 zicht. 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,....



- handhygiëne in de klas
- project 'ben de bever': tanden leren poetsen
- neusje snuiten



- Elke dinsdag fruit op school, aangeboden door de ouderraad
- Jaarlijks gezond ontbijt op school



- Kinderen mogen doorheen de dag hun bekertje/flesje vullen met water en drinken.



- Medisch consult



- Preventieve luizencontrole
- Luizenalarm

Overige activiteiten/acties:

- Wekelijks / tweewekelijks turnen of zwemmen
- One mile a day (dagelijks lopen in het vijfde en zesde leerjaar)
- Sportklassen (in het eerste en tweede leerjaar)
- Buiten spelen stimuleren
- Stimuleren van het fietsen in de tweede kleuterklas
- Speelplaatsgebeuren: balspelen, leeskeet, speelplein
- Bewegingstussendoortjes in de klas
- Les 'De dode hoek'
- Naschoolse sportactiviteiten
- Af en toe buitenlessen
- Slaapklas voor de allerkleinsten
- Middagmaal Esthio: gezonde en gevarieerde maaltijden
- Aandacht voor goede schrijf-en zithouding
- Schrijfdans
- Verkeersopvoeding
- ...