

Gezondheidsbeleid

Werken aan een gezondheidsbeleid op school

Definitie van gezondheid volgens het WGO (wereldgezondheidsorganisatie)

Gezondheid is een toestand van een zo optimaal mogelijk fysiek, mentaal en sociaal welbevinden, waarbij iedereen maximale kansen moet krijgen om zichzelf als mens te ontwikkelen met daarin zo groot mogelijke vrijheden en keuzemogelijkheden.

EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

Doel van het gezondheidsbeleid

Het onderwijs moet een actieve bijdrage leveren om bij de kinderen, zowel de kleuters als de leerlingen, een gezonde levensstijl te ontwikkelen.

Dit omvat:

- een positief zelfbeeld opbouwen op fysiek en psychisch vlak
- respectvol kunnen omgaan met anderen
- zich goed voelen op fysiek, psychisch en sociaal vlak

Wat willen we bereiken? (in 3 stappen)

Kennisoverdracht

Kennisoverdracht is noodzakelijk om de objectieve elementen aan te reiken die een bewustwordingsproces kunnen teweeg brengen.

Bewustwording

Met de kennis die de kleuters en de leerlingen hebben opgedaan worden zij zich bewust van het feit dat een gezonde levensstijl belangrijk is voor zichzelf en voor de anderen.

Attitudevorming

Het is niet voldoende te weten dat men gezond moet leven. Ook het bewust zijn van de noodzaak van een gezonde levensstijl is niet genoeg. Men moet dat ook daadwerkelijk toepassen.

Een gezondheidsbeleid is voor iedereen

Een gezondheidsbeleid wordt niet opgesteld voor de kinderen alleen, maar wel voor de ganse schoolgemeenschap. Daarom dat we er 3 niveaus in onderscheiden:

klasniveau

de kleuters/ leerlingen + de leerkracht

schoolniveau

de directie, de leerkrachten, het onderhoudspersoneel...

schoolomgevingsniveau

de ouders, het CLB, externe partners...

Een coöperatieve aanpak

Om gedragsveranderingen doeltreffend te laten gebeuren mogen zij niet van hogerhand worden opgelegd. Zij moeten tot stand komen dankzij overleg en participatie. Op deze manier wordt de kans tot slagen vergroot.

We onderscheiden hierin 3 assen:

de as proactief – reactief

wat goed is moet versterkt worden

acties ondernemen om problemen te vermijden of te verminderen

de as persoonsgebonden – omgevingsgebonden

gedragsveranderingen bij de leerlingen en de ouders

regelgeving (vb. rookverbod in scholen)

de as adviserend – emancipatorisch

experts leggen de prioriteiten vast

de doelgroepen denken mee, ouders en leerlingen worden mee in het beleid betrokken

Gezondheid is geen thema of project

Niettegenstaande er wellicht projectmatig kan gewerkt worden rond het thema gezondheid, mogen we niet uit het oog verliezen dat er constant moet gewerkt worden rond dit thema. Het vraagt een continue behandeling.

Rond welke subthema's kan er gewerkt worden?

Uiteraard is "gezondheid" een alomvattend begrip en moeten we binnen de basisschool keuzes maken. We kiezen vanzelfsprekend die subthema's die het meest aanleunen bij de leeftijd van onze kleuters en leerlingen.

Reeds genomen en/ of nog te nemen initiatieven inzake gezondheid

1. Maaltijden

- Degelijke en gevarieerde warme maaltijden, geleverd door het OCMW
- Mogelijkheid om soep te verkrijgen
- water en melk als gezonde dranken
- betaalbare prijzen voor de soep en de maaltijden
- Tussendoortjes
- fruitsap, fristi, water, melk, chocomelk?
- 't klokhuisje
- snoepvrije school
- te promoten bij uitstappen: gezonde drankjes en vezelrijke tussendoortjes
- geen chips of cola tijdens feestjes in de klas
- Gezond ontbijt op school
- gezonde voeding in 3K
- een gezond ontbijt in de 2de graad
- Lessen gezondheidsleer
- De voedingsdriehoek tijdens de lessen

2. Een actieve speelplaats

- groenaanplanting
- speelkoffers met materiaalmeesters uit L4,5 en 6
- spelbeurtrol
- picknicktafels
- pestactieplan
- een mini-speeltuintje in de zandbak
- een afgescheiden voetbalplaats
- hinkelpaden
- kleuterfietsen
- glijbaan en fort op de KS
- geschilderde twister op de speelplaats
- tekenborden

3.Lessen lichamelijke opvoeding, sport en zwemmen

- LVS voor bewegingsopvoeding
- wekelijks zwemmen
- zwembrevetten
- deelname aan SVS-activiteiten
- vrijwillige deelname aan scholencrossen en kaddoderloop
- jaarlijkse schoolsportdag
- gemeentelijke sportdag
- schoolsportdag voor kleuters met doorschuifstelsel
- meester op de fiets

4. Bewegingstussendoortjes

- kleine bewegingsmomenten tussen de lessen door om de concentratie te stimuleren, gebruik van Hupla-boekjes

5. Algemeen rookverbod

- Totaal rookverbod in de school sinds 1 januari 2006

6. Milieu en schoolvervoer

- verkeerslessen
- fietscontroles door bodukap
- fietsbehendigheid
- fietsinitiatie voor kleuters
- fietsexamen in L6
- sensibilisering van de ouders via de schoolkranten
- schoolvervoerplan, afgesloten met de gemeente

7. Netheid en veiligheid

- Aandacht voor de schoonmaak van de schoolinfrastructuur
- sensibiliseren van de leerlingen om respect te hebben voor onderhoudspersoneels en er zelf toe bij te dragen

8. Armoede en solidariteit

- lessen tijdens de missieweek
- sponsorloop en sponsortocht t.v.v. de missies
- twee geadopteerde kinderen in Guatemala, waarvan de school hun studies betaalt

9.Hygiëne

- tandhygiëne in L3
- lessen over lichaamshygiëne

- seksuele voorlichting
- controle tijdens turn- en zwemlessen

10. Genotsmiddelen en verslavingen

Vele kinderen bewegen weinig. Zij zitten urenlang voor de PC-spelletjes te spelen of zitten voor de tv naar tekenfilms of video's te kijken. Kunnen wij als school daar ook acties op touw zetten om onze leerlingen meer tot bewegen toe te zetten.