

BELEIDSPLAN GEZONDE SCHOOL

INLEIDING

Op Nutsschool M.M. Boldingh streven wij naar een gezond schoolklimaat. Daarmee bedoelen we een leeromgeving waar kinderen zich veilig voelen, gezond eten en genoeg bewegen. Om dit te waarborgen wordt in dit plan uitgegaan van een structurele integrale aanpak, gericht op collectieve en individuele preventieve zorg.

VISIE

Bij school denkt u aan de ontwikkeling van de leerlingen, leren rekenen, leren lezen, leren schrijven. Allemaal belangrijke onderdelen op school. Wij vinden dat school meer is dan dat. Kinderen leren ook met elkaar omgaan, samenwerken, tegen verlies kunnen, keuzes maken, bewegen en wat gezonde voeding is. Leerlingen brengen een groot deel van de dag op school door en daarom is het van belang dat gezondheid, behalve thuis, ook op school hoog op de agenda staat. Voor ons betekent een gezonde school ook een school waar de mobiele telefoons niet zichtbaar zijn.

Als school hebben wij ervoor gekozen ons te richten op drie verschillende pijlers:

1. Sociale gezondheid

De basis voor de gezonde school ligt in een gezonde sociale omgang met elkaar.

We werken met het programma van de Vreedzame School. De Vreedzame School is een lesprogramma voor basisscholen voor sociale competentie en democratisch burgerschap. Het beschouwt de klas en de school als een leefgemeenschap, waarin kinderen zich gehoord en gezien voelen, een stem krijgen, en waarin kinderen leren om samen beslissingen te nemen en conflicten op te lossen. Kinderen voelen zich verantwoordelijk voor elkaar en voor de gemeenschap, en staan open voor de verschillen tussen mensen. Het hart van De Vreedzame School wordt gevormd door een lessenserie waar thema's aan de orde komen als sociale veiligheid, omgaan met (ongewenst) gedrag, ouderbetrokkenheid en de groepsvergadering.

Vanaf groep 3 voeren we met ieder kind een individueel coach gesprek. Dit gesprek vindt eens per 3 weken plaats. Het helpt de band te versterken tussen leerkracht en kind en bevordert het zelfvertrouwen van het kind. Door deze basis is het kind in staat veel meer te presteren op sociaal en cognitief gebied.

2. Voeding

We vragen aan u als ouder uw kind(eren) een gezonde lunch mee te geven met daarbij bijvoorbeeld water of halfvolle melk. Ook vragen wij u om rekening te houden met het uitdelen van traktaties voor de verjaardag van uw zoon en/of dochter. Misschien kunt u ook denken aan een boekenbon voor de juf of meester of een bijdrage in de vorm van geld waarmee we met de klas iets leuks kunnen doen. Voor gezonde traktaties en een gezonde lunch verwijzen wij graag naar de volgende sites:

<http://www.gezondtrakteren.nl/> <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13jaar/eten-meegeven-naar-de-basisschool.aspx>

Bij schooluitjes mogen de leerlingen zelf iets te snoepen en te drinken meenemen. Onze school heeft hier wel een aantal regels voor opgesteld:

- Grote zakken snoep, grote zakken chips zijn niet toegestaan
- Koolzuurhoudende frisdranken, energie- en sportdranken zijn niet toegestaan

Feesten zoals Pasen, Sinterklaas, Kerst en zomerfeest worden zoals gewoonlijk gevierd. En daar hoort af en toe iets lekkers bij.

3. Sport en bewegen

Als gezonde school vinden wij het buitenspelen erg belangrijk. Leerlingen horen te kunnen spelen, plezier te hebben en zich veilig te voelen tijdens het spelen. Tijdens de middagpauze wordt de organisatie Sporttalent ingezet om het buitenspel te begeleiden. Zij maken gebruik van verschillende spellen en materialen. Door een vaste indeling van begeleiders tijdens het overblijven, stimuleren we duidelijkheid en structuur, met als doel een zo prettig mogelijk speelklimaat te bevorderen.

Leerlingen van de groepen 1 tot en met 8 krijgen twee keer in de week bewegingsonderwijs onder begeleiding van een vakleerkracht. Daarnaast organiseert onze school een sportdag, doen we mee met de Koningsspelen en met verschillende sporttoernooien. Het streven is om per schooljaar een sportplanning te maken, waarbij de leerlingen van groep 3 tot en met 8 kennis maken met diverse sporten en sportverenigingen.

Aan het begin van het schooljaar en in januari worden er naschoolse activiteiten aangeboden. Deze activiteiten bestaan uit diverse sporten en creatieve vakken. Via Social Schools worden ouders hiervan op de hoogte gebracht en kunnen zij hun kinderen inschrijven.

Communicatie

Onze leerkrachten vinden gezondheid erg belangrijk. Zij zullen de leerlingen hierin stimuleren en zelf het goede voorbeeld geven aan de leerlingen.

Via Social Schools worden ouders op de hoogte gebracht over het onderwerp gezondheid. Tijdens de informatieavond, aan het begin van elk schooljaar, komt gezond beleid in alle groepen aan bod. Op de website van de school is ons gezond beleid terug te vinden.

Ieder schooljaar zal, gekoppeld aan de week van de lentekriebels, het thema *gezondheid* extra onder de aandacht gebracht worden in de klassen in de vorm van een project of lessenserie.

Gezonde school Vignet

Onze school is in het bezit van het gezonde schoolvignet. Met dit vignet is onze school een erkende gezonde school.

Samenwerking

Om te streven naar een Gezond Schoolklimaat werken wij samen met preventiepartners die ons ondersteunen in en advies geven over gezondheidsbevordering. Het zorgadviesteam, waar iedere

school wettelijk bij is aangesloten, kan ook met betrekking tot advies op het gebied van gezondheid voor individuele leerlingen worden ingeschakeld.