



Samen op weg!

Katholiek Basisonderwijs van KORZO

ON: 0410.414.621

Vrije Gesubsidieerde Basisschool "Sint-Leonardus"

Stationsstraat 16 3440 Zoutleeuw

www.gvbszoutleeuw.be

WELZIJSBELEID

1. Definitie van gezondheid

Voor de definitie van gezondheid verwijzen we naar de formulering door de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO - Ottawa 1986):

"Gezondheid is een toestand van een zo optimaal mogelijk fysiek, psychisch en sociaal welbevinden, waarbij iedereen de kans moet hebben om als mens capaciteiten te ontwikkelen en te gebruiken met een maximaal aantal vrijheidsgraden en keuzemogelijkheden."

2. Gezondheid op school

Tussen gezondheid van leerlingen, hun welzijn, hun welbevinden (waartoe ook aspecten als veiligheid, ... behoren) en hun studieresultaten bestaat een duidelijk oorzakelijk verband.

De school werkt de gezondheidsthema's steeds uit vanuit de **drie dimensies**: fysieke, sociaal-emotionele en psychische gezondheid.

Gezondheid wordt vaak alleen geassocieerd met het fysieke aspect.

Het is echter nodig evenveel aandacht te besteden aan de psychische, emotionele en sociale aspecten.

Voorbeeld van samenhang tussen de drie dimensies:

aandacht voor gezonde voeding is belangrijk omdat obesitas (fysiek), gepest worden (sociaal) en zelfbeeld (psychisch) vaak samengaan.



3. Christelijke visie op gezondheid

De christelijke levensbeschouwing sluit aan bij de gedachte van het rentmeesterschap: **de mens is geen eigenaar.**

Wat hem geschonken is, beheert hij met al zijn talenten en bekwaamheden ten dienste van de hele schepping.

De christelijke levensbeschouwing hanteert een mensopvatting waarin de relatie tussen individu, gemeenschap en God centraal staat en plaatst zich in de traditie die dit zoeken al eeuwen samenhoudt.

Het eigen ik krijgt er dus zijn volle betekenis in een ruimere context van verbondenheid tussen het eigen ik, de anderen, de natuur en de Andere.

De christelijke visie gaat ervan uit dat mensen zich alleen als mensen kunnen ontplooiën in relatie met anderen en met de Andere.

Participatie in de gemeenschap is een voorwaarde voor een volwaardig menselijk bestaan.

De inrichting van de gemeenschap - ook qua gezondheid - moet dan ook gericht zijn op de ontplooiing van de mens als fysiek, rationeel, emotioneel, relationeel, spiritueel en moreel wezen.

Die opvatting heeft implicaties voor de waarde die in het christelijke denken wordt verleend aan gezondheid: als een belangrijke (fundamentele) waarde moet ze steeds gezien worden in samenhang met andere belangrijke waarden.

Hoe belangrijk gezondheid ook is, toch kan ze niet worden beschouwd als een alleenzaligmakende (absolute) waarde.

Gezondheid is immers een middel, geen doel op zich.

In de christelijke visie wordt een samenleving niet menselijker door het verbeteren najagen van gezondheid.

Gezondheidszorg geeft er integendeel ook een plaats aan de menselijke eindigheid en kwetsbaarheid.

Wanneer de waarde gezondheid niet uitgebalanceerd wordt door de andere levende waarden uit de christelijke traditie, bestaat inderdaad het gevaar om: - een elitaire gezondheidsvisie te ontwikkelen; - een gevaarlijke gezondheidsvisie te ontwikkelen (maakbaarheidsidealen, illusie van rimpelloze en perfecte maatschappij waar dood, lijden en ziekte wordt ontkend en verdoken moet leven).

Die christelijke visie op gezondheid zal zich weerspiegelen in het schoolbeleid van de katholieke school in het algemeen en in haar gezondheidsbeleid in het bijzonder.

→ zie PSV-beleid op onze school



4. De begrippen gezondheidseducatie en gezondheidsbevordering

Gezondheidseducatie beoogt langs de weg van educatie gezonde leefgewoonten te stimuleren en ongezonde leefgewoonten te veranderen. Zij voorziet in leermogelijkheden om specifieke gedragingen die gezondheid schaden te veranderen.

Zij is vooral gericht op de **kennis, attitude en vaardigheden** van de individuele leerling.

De concrete **leerplandoelen en eindtermen** die leerlingengedragingen beschrijven situeren zich voor het grootste gedeelte in deze sfeer.

Gezondheidsbevordering is het proces met als doel mensen in staat te stellen controle uit te oefenen over hun eigen gezondheid en die te verbeteren¹.



5. Gezondheidsbevordering vraagt een geïntegreerde aanpak

Gezond zijn heeft te maken met leren gezond te leven.

Men zal aandacht hebben voor een **proactieve aanpak** in bij voorkeur positieve boodschappen.

Centrale doelstelling is om gezonde keuzes evident te maken.

Fundament van gezondheidsbevordering is educatie in combinatie met participatie, beleidsmatig denken en omgeving (fysieke en sociale beïnvloeding).

Ook werken aan de omgeving is nodig als hefboom om keuzes voor gezond gedrag vanzelfsprekend te maken en om een dieper en blijvender effect te bekomen.

Onze gezondheidsbevorderende school heeft dus niet alleen aandacht voor het educatieve luik van de gezondheidsboodschap.

Ze stelt dat leerlingen en personeelsleden eerder kiezen voor een gezonde levenswijze wanneer ze zelf een gezonde leeromgeving creëert.

Waarom?

Een school die tot een gezond gedrag uitnodigt, zal **meer en betere effecten** genereren.

Daarom integreert ze individu- en omgevingsstrategieën en werkt ook aan de schoolcultuur, de schoolinfrastructuur en omgeving, de voorbeeldrol van het schoolteam, de relaties binnen de school en met de ouders.

Het matrixmodel gaat hierop dieper in.

→ zie gezondheidsmatrix

Daar wordt onder andere zichtbaar dat gezondheidseducatie slechts een component is van welzijnsbeleid.

Daar wordt ook duidelijk dat de leerplannen en de eindtermen (en ontwikkelingsdoelen) voornamelijk gaan over de educatie van de individuele leerling, maar dat alle andere niveaus en componenten noodzakelijke randvoorwaarden zijn.

Zo zal de school bv. noodzakelijkerwijze ook aandacht hebben voor evenwichtige maaltijden, plas- en drinkbeleid, groepsafspraken, goed onthaal,

Thuis, te midden van vrienden in de buurt en op school krijgen kinderen hopelijk de kans om gezond gedrag te leren en een groot deel van hun jeugd op een gezonde wijze te beleven.

Tussen de gezondheid van leerlingen, hun welbevinden en hun studieresultaten bestaat een duidelijke correlatie, aangetoond in wetenschappelijk onderzoek.

Gezondheid komt op school veelvuldig aan bod:

In allerlei lessen, op themadagen en in projectweken, bij schoolmaaltijden en het drankenaanbod, tijdens speelplaatswerking, actieve verplaatsingen, naschoolse sportbeoefening, bij initiatieven rond thema's als sociale vaardigheden, seksualiteit, roken, alcohol en drugs, verkeersveiligheid, enzovoort.

Onze school gebruikt daarbij **projecten** en **didactische pakketten** van externen. Het beoogde **effect** hiervan kan vergroot worden wanneer er aangesloten wordt bij de behoeften van de school, het draagvlak binnen de school verstevigd wordt, er samen aan gewerkt wordt en nadien ook aandacht wordt besteed aan evaluatie en bijsturing. Een gezondheidsbeleid op school houdt rekening met de actuele ontwikkelingen. Aandacht voor **leergebied- of vakoverschrijdende thema's**, een werkzame participatiecultuur, zorg voor het welzijn van leerlingen en personeel, ... maken er onlosmakelijk deel van uit.

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,...

→ zie ook luizenbeleid op onze school



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.
Zo organiseren wij fruitdagen en verplichten we de leerlingen om elke woensdag fruit mee te brengen als tussendoortje.
- 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 invloedssferen waarmee de school verbonden is: het thuismilieu, de vrijetijdsbesteding, de media,...



6. 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.

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.

Er zijn op de speelplaats drinkfonteinnetjes geïnstalleerd.

→ zie water -en plasbeleid op onze school

→ zie ook zindelijkheidsbeleid op onze school

In de refter kan er water, soep, chocomelk en fruitsap gedronken worden.

Wij gaan ook voor een **snoepvrije school** waar aandacht is voor gezonde tussendoortjes.

De kinderen mogen enkel een boterhammetje, knabbelgroenten of fruit meebrengen als tussendoortje.

We voeren hier echter wel een uitdoofbeleid.

Het stimuleren van het eten van meer groenten bij onze kinderen is een blijvend actiepoint.

Ook het **welbevinden**, het zich goed voelen op school speelt een belangrijke rol binnen onze visie van goed onderwijs.

We organiseren in de kleuterschool een oudercontact in oktober om dit met de ouders te bespreken.

In de lagere school organiseren we een **enquête voor de leerlingen vanaf het 4^{de} leerjaar**.





De oude voedingsdriehoek



De nieuwe voedingsdriehoek

Een goede muzische vorming (= nauw aansluitend bij de leefwereld van het kind) voegt creativiteit en scheppende warmte toe aan het leermilieu van de leerling. Daarom is het creëren van een klimaat dat nauw aansluit met dit gegeven een na te streven doel op onze school.

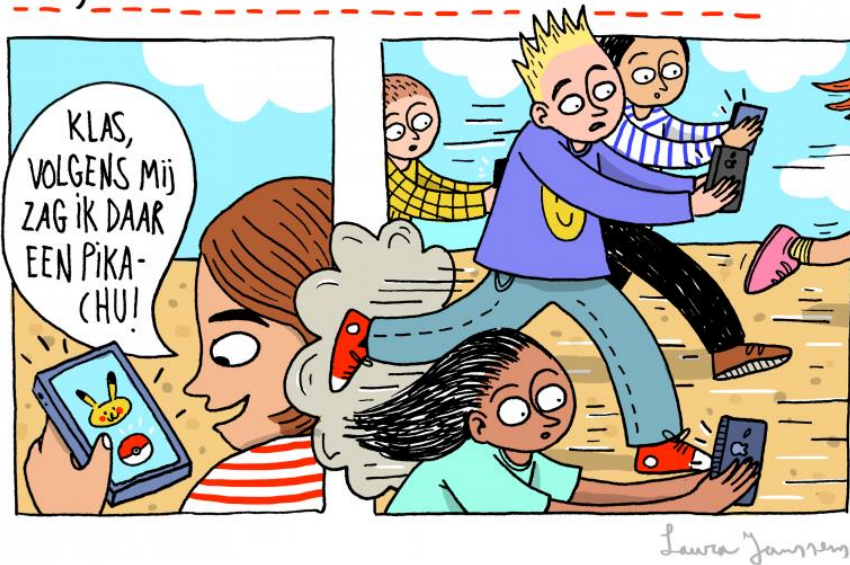
Elementen die daartoe kunnen bijdragen zijn:

- voldoende onderwijstijd voorzien voor specifieke muzische vorming;
- een personeelsbeleid dat gericht is op het binnenhalen van complementaire, muzische expertise (zie ook pt. 1);
- een vormings- en nascholingsbeleid dat gericht is op het binnenhalen van complementaire muzische expertise en inspeelt op de noden van de leerkrachten (zie ook pt. 1);
- het voeren van een cultuurbeleid dat gericht is op kunstzinnige en artistieke initiatie van kinderen;
- het creëren van een leer- en leefomgeving die kansen biedt aan kinderen om zich op diverse muzische manieren te uiten en te tonen;
- het goed informeren van ouders, leerlingen en leerkrachten over het belang van muzische vorming;
- het stimuleren van activiteiten waar kinderen kansen krijgen tot het exploreren van hun muzisch kunnen en beleven;
- het muzische op school zichtbaarheid geven.

→ zie MUZO-beleid op onze school

Op school trachten wij onze kinderen te stimuleren tot **meer bewegen**. Per week hebben de leerlingen lichamelijke opvoeding onder de vorm van een twee uur bewegingsopvoeding en/of zwemmen. Elk leerjaar beschikt over een **eigen speelkoffer** en op de speelplaats werd tijdens de voorbije jaren geïnvesteerd in goaltjes, basketbalringen,... Er wordt ook aan **bewegingsopvoeding** gedaan **in de kleuterschool** en aan **Schrijfdans**.

TRUCJES OM LEERLINGEN MEER TE DOEN BEWEGEN:



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAARKE INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

In Vlaamse scholen wordt gemiddeld één kind op vijf gepest.
Bijna één kind op twintig heeft er dagelijks mee te maken.
Pesten blijft op elke school een hardnekkig probleem.
Als ouder kan je dit niet alleen oplossen.
Pesten aanpakken is een gedeelde verantwoordelijkheid.
Ouders en school kunnen hier best samenwerken.

→ zie pestbeleid op onze school



We werken heel actief aan een **afvalbeleid** waar we de milieuvriendelijkheid voorop stellen.
We besteden aandacht aan het milieu door inzameling van lege batterijen en inktpatronen.
We vragen de ouders om de boterhammen en het fruit of de knabbelgroenten in een boterhamendoos 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 het toelaat.
De school organiseert een **verkeersweek** in samenwerking met de gemeente waar de veiligheid en fietsbehendigheid aan bod komen.
Elk schooljaar gaan de zesdeklasser op **bosklassen**.

→ zie MOS-beleid op onze school

→ zie visie bosklassen

→ zie Verkeersbeleid op onze school

Er is op school veel aandacht voor de hygiëne, ook in de toiletten.
De handen kunnen gewassen worden en er is voldoende toiletpapier aanwezig.
De school biedt kansen tot nascholing.
Vitaminen voor een gezondheidsbeleid (VLOR) , cursus EHBO leerkrachten.

!! Binnen EHBO worden van alle leerlingen met gezondheidsproblemen fiches gemaakt die toegankelijk zijn voor alle leerkrachten. Deze fiches hangen ook bij elke EHBO-post.



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

De klemtoon ligt op **gezondheidseducatie** zoals lessen gezonde voeding, EHBO, relationele opvoeding, lessen sociale vaardigheden, huishoudelijke activiteiten,...
Leerkracht heeft hierin een voorbeeldfunctie.
Er worden bewegingstussendoortjes gedaan.
Elke leerkracht beschikt over een bundel hiervan.

→ zie PSV-beleid op onze school

8. 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.

Jeugdbewegingen en speelpleinmonitoren komen zich op school tijdens de speeltijd voorstellen en motiveren de kinderen om deel te nemen.

Voorts is de school steeds in grote getale aanwezig bij alle SVS schoolsportwedstrijden.

Ook aan de Getecorrida georganiseerd door het gemeentebestuur van Zoutleeuw neemt de school deel.

Een actieve voorbereiding op deze cross zorgt ervoor dat onze kinderen met heel wat medailles naar huis gaan.

Hierbij blijft wel steeds het principe "meedoen is belangrijker dan winnen" ons uitgangspunt.

