



GEZONDHEIDSBELEID LAGERE SCHOOL HOLLEBEEK



Inhoud:

1. Visie
2. Een MOS school
3. Een sportieve school
4. Een school met gezonde eetgewoonten
5. Een ik-voel-me-goed-school
6. Een veilige school

1. Visie

Gezondheid gaat over je goed voelen, zowel lichamelijk, mentaal als sociaal. Het is meer dan niet ziek zijn: het draait om veerkracht, welzijn en de mogelijkheid om optimaal te functioneren in het dagelijks leven.

Met gezondheidseducatie willen we leerlingen ondersteunen in het ontwikkelen van kennis, vaardigheden en een positieve houding die hen helpen om gezonde keuzes te maken. We stimuleren een gezonde levensstijl en moedigen leerlingen aan om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen welzijn.

Op onze school zetten we daarom in op gezondheid en welzijn op verschillende niveaus: binnen de klas, op schoolniveau en in de bredere omgeving. Daarbij combineren we educatieve initiatieven met duidelijke afspraken, ondersteunende maatregelen en een gezonde schoolorganisatie.

We streven niet alleen naar gezonde leerlingen en medewerkers, maar ook naar een schoolomgeving waarin iedereen zich veilig, goed en verbonden voelt. Een positief leef- en leerklimaat vormt daarbij de basis.

Doorheen de jaren hebben we verschillende speerpunten ontwikkeld die stevig verankerd zijn in onze schoolwerking en mee vorm geven aan onze schoolcultuur. Zo bouwen we samen aan een school waar gezondheid en welzijn vanzelfsprekend deel uitmaken van het dagelijks leven.

Bij elk onderdeel zie je ook telkens één van de sterren uit onze schoolvisie, waar dit gezondheidsbeleid aan verbonden is.



2. Een MOS-school

Duurzaamheid en milieubewust handelen vormen al jarenlang een belangrijk onderdeel van onze schoolwerking. Onze school behaalde de drie MOS-emblemen en de MOS-vlag, een erkenning voor onze blijvende inzet rond natuur, milieu en duurzame ontwikkeling. We vinden het belangrijk dat kinderen van jongs af aan leren zorg dragen voor hun omgeving en actief bijdragen aan een duurzame toekomst. Daarom maken we samen werk van een groene, nette en leefbare school.



Dit engagement krijgt onder meer vorm door:

- Het zorgvuldig sorteren en inzamelen van verschillende afvalstromen zoals restafval, GFT, papier en karton, batterijen, kroonkurken en plastic dopjes.
- Het composteren van GFT-afval, dat vervolgens gebruikt wordt in onze schoolmoestuin.
- Het opnemen van concrete verantwoordelijkheden door leerlingen. Zo helpen de oudste leerlingen mee bij de afvalophaling en het onderhoud van het groen op school, terwijl de jongere leerlingen mee zorg dragen voor nette speelplaatsen.
- Het actief gebruiken van onze natuurlijke leeromgevingen, zoals de poel, de moestuin en de fruitbomen, als waardevolle educatieve bronnen. Klassen worden hierbij ondersteund door vrijwillige (groot)ouders.
- Het observeren en verzorgen van de natuur op school, onder meer via het bijenhotel, voederplaatsen en het onderzoeken van het leven in de poel.
- Het bewust omgaan met energie door lokalen regelmatig te verluchten, deuren gesloten te houden tijdens koude periodes en lichten uit te schakelen wanneer een ruimte verlaten wordt.
- Het jaarlijks organiseren van initiatieven zoals Dikketruiendag, waarmee we aandacht vragen voor energieverbruik en klimaatbewust handelen.

Door deze en vele andere acties maken we van duurzaamheid geen losstaand project, maar een vanzelfsprekend onderdeel van onze schoolcultuur. Zo leren leerlingen dat kleine dagelijkse keuzes een positieve impact kunnen hebben op hun omgeving en op de wereld van morgen.

3. Een sportieve school

We vinden het belangrijk dat onze leerlingen dagelijks voldoende bewegen en gezonde gewoonten ontwikkelen. Daarom creëren we zowel tijdens als buiten de lessen tal van kansen om actief bezig te zijn en bewust te kiezen voor een gezonde levensstijl.

Onze aanpak krijgt onder meer vorm door:

- Het integreren van korte bewegingsmomenten tijdens de lessen. Leerkrachten gebruiken hiervoor regelmatig nieuwe bewegingsideeën en inspiratiefiches die worden aangereikt door onze leerkrachten bewegingsopvoeding.
- Het aanbieden van ruime bewegingskansen tijdens de speeltijden. Onze speelplaatsen zijn uitgerust met allerlei materialen en speelhoeken die uitnodigen tot actief spel, zoals speelkoffers, bewegingsspelen, sportterreinen, voetbaldoelen, basketbalpalen en grondspelen.
- Het organiseren van dans- en bewegingsactiviteiten tijdens de middagpauze, zodat kinderen op een leuke manier actief kunnen ontspannen.
- Het stimuleren van actieve verplaatsingen bij uitstappen. Waar mogelijk gaan we te voet of met de fiets naar het zwembad, de bibliotheek, de sporthal, musea en andere bestemmingen.
- Het voorzien van kwalitatieve lessen lichamelijke opvoeding. Elke klas krijgt wekelijks anderhalf uur bewegingsopvoeding en een half uur zwemondericht.
- Het deelnemen aan sportdagen die door de gemeente worden georganiseerd, zodat leerlingen ook buiten de schoolcontext nieuwe sportervaringen kunnen opdoen.
- Het aanbieden van bijkomende sport- en bewegingsactiviteiten via SVS en andere organisaties. Leerlingen kunnen onder meer kennismaken met handbal, netbal, oriëntatielopen, scholenveldlopen, fietsvaardigheden, bosactiviteiten en tal van andere sportieve uitdagingen.



Door beweging en gezonde keuzes op een natuurlijke manier te verweven in het schoolleven, willen we bijdragen aan fitte, energieke en veerkrachtige leerlingen die met plezier leren, spelen en groeien.

4. Een school met gezonde eetgewoonten

Een gezonde levensstijl begint bij gezonde voeding. Daarom besteden we niet alleen aandacht aan voeding tijdens de lessen, maar zorgen we er ook voor dat gezonde keuzes een vanzelfsprekende plaats krijgen in het dagelijkse schoolleven.

We willen leerlingen bewust leren omgaan met eten en drinken en hen stimuleren om gezonde gewoonten te ontwikkelen die ze ook buiten de school kunnen meenemen.

Dit realiseren we onder meer door:

- Snoep en andere zoete tussendoortjes niet toe te laten op school.
- Verjaardagen feestelijk te vieren op een manier die past binnen onze gezondheidsvisie. Een gezamenlijke traktatie, zoals een cake voor de hele klas, geniet daarbij de voorkeur. Individuele snoepzakjes worden mee naar huis genomen.
- Tijdens de speeltijden uitsluitend water te drinken. Frisdranken horen niet thuis op school.
- Ook tijdens de middagpauze kiezen we voor water als gezonde dorstlesser. Daarnaast kunnen leerlingen van oktober tot mei genieten van verse soep.
- Op warme dagen extra drinkmomenten toe te laten, zodat leerlingen voldoende water kunnen drinken tijdens de lessen.
- Gezonde tussendoortjes te stimuleren. Leerlingen brengen dagelijks fruit of groenten mee en ontvangen wekelijks een gezonde snack via het project **‘Oog voor Lekkers’**.
- Kinderen te laten kennismaken met verse en lokale producten uit onze eigen moestuin. De opbrengst wordt samen verwerkt en geproefd tijdens initiatieven zoals een pompoensoepactie of fruittraktaties.

Door gezonde voeding zichtbaar, toegankelijk en aantrekkelijk te maken, bouwen we stap voor stap aan een schoolcultuur waarin bewuste en gezonde keuzes de normaalste zaak van de wereld zijn.

5. Ik-voel-me-goed-school

Op onze school staat het welzijn van elk kind centraal. We willen een warme, open en veilige omgeving creëren waarin leerlingen zichzelf kunnen zijn, zich gehoord voelen en met vertrouwen kunnen groeien. Daarom besteden we zowel in de klas als op de speelplaats veel aandacht aan sociale vaardigheden, relaties en emotioneel welzijn.

We stimuleren kinderen om gevoelens te uiten, respectvol met elkaar om te gaan en hulp te vragen wanneer dat nodig is. Zo bouwen we samen aan een schoolklimaat waarin verbondenheid, respect en zorg voor elkaar vanzelfsprekend zijn.



Dit engagement krijgt onder meer vorm door:

- Een doordacht relatiebeleid dat inzet op respectvolle omgangsvormen en positieve relaties.
- Groene stoelen, vriendjesmakers, ruzieoplossers en buddybanken die kinderen ondersteunen bij het leggen van contacten en het oplossen van conflicten.
- Rots & Water-sessies waarin leerlingen werken aan weerbaarheid, zelfvertrouwen en sociale vaardigheden.
- De regenboogbrievenbus in de klassen en aan de leraarskamer, zodat leerlingen op een laagdrempelige manier zorgen of problemen kunnen melden.
- Een schooljaarplanning rond sociale vaardigheden en relationele vorming, aangepast aan de leeftijd en noden van de leerlingen.
- De jaarlijkse **Week van de Lieve Vriendjes**, waarin extra aandacht gaat naar verbondenheid, respect en positief samenspel.
- Het gebruik van de STOP-methode doorheen de hele school als een gedeelde taal om grenzen aan te geven en conflicten aan te pakken.
- Rustige zones op de speelplaats waar leerlingen even tot rust kunnen komen, kunnen nadenken of gevoelens een plaats kunnen geven.
- Een kindvriendelijk schoolreglement dat duidelijkheid biedt en tegelijk ruimte laat voor dialoog en begrip.
- De beschikbaarheid van leerkrachten, directie en andere medewerkers voor een luisterend oor. Er wordt bewust tijd gemaakt voor een gesprek wanneer een leerling daar behoefte aan heeft.
- Projecten zoals **MEGA** en vormingsmomenten met externe partners, waaronder **Child Focus**, die leerlingen ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling en weerbaarheid.
- Lessen relationele en seksuele vorming waarin respect, verantwoordelijkheid en gezonde relaties centraal staan.
- Een nauwe samenwerking met het CLB, zodat leerlingen en gezinnen ook bij grotere zorgvragen de nodige ondersteuning krijgen.

Door in te zetten op verbondenheid, respect en emotioneel welzijn willen we een school zijn waar elk kind zich veilig voelt, zichzelf kan ontwikkelen en met vertrouwen in het leven leert staan.

6. Een veilige school

Een veilige schoolomgeving is een basisvoorwaarde om goed te kunnen leren, spelen en groeien. Daarom besteden we veel aandacht aan zowel fysieke veiligheid als het ontwikkelen van veilige attitudes en verantwoordelijk gedrag. We streven naar een omgeving waarin leerlingen, medewerkers en ouders zich beschermd, gerespecteerd en gerust voelen. Dit engagement krijgt vorm op verschillende niveaus:

Een veilige omgeving

We zorgen voor een verkeersveilige en goed georganiseerde schoolomgeving waarin leerlingen zich veilig kunnen verplaatsen van en naar school.

Dit realiseren we onder meer door:

- Beveiligde schooluitgangen, zodat leerlingen niet onbedoeld de straat kunnen oplopen.
- Begeleide rijen bij het verlaten van de school.
- De inzet van verkeerswachters aan belangrijke oversteekplaatsen.
- Regelmatig overleg met de lokale politie over verkeersveiligheid en de schoolomgeving.
- Sensibiliseringsacties rond veilig verkeer in en rond de school.
- Verkeersmaatregelen zoals snelheidsbeperkingen, parkeerverboden en veilige afhaalzones.
- Een Kiss & Ride-zone die zorgt voor een vlotte en veilige verkeersdoorstroming.
- Het actief sensibiliseren van ouders om zich verkeersveilig en verantwoordelijk te gedragen bij het brengen en ophalen van hun kinderen.
- Het meewerken aan aanpassingen van de schoolomgeving die bijdragen aan een veiligere verkeerssituatie.

Een veilige houding

Veiligheid is niet alleen een kwestie van infrastructuur, maar ook van gedrag. Daarom leren we onze leerlingen om bewust en verantwoordelijk om te gaan met zichzelf, anderen en hun omgeving.

We zetten onder meer in op:

- Het stimuleren van het dragen van fluohesjes door fietsers en voetgangers.
- Verplichte zichtbaarheidshesjes tijdens schooluitstappen.
- Het bevorderen van veilig fietsgebruik, onder meer door het dragen van een fietshelm.
- Jaarlijkse fietscontroles in samenwerking met de lokale politie.
- Verkeerseducatie op maat van elke leeftijd. Leerlingen nemen deel aan initiatieven zoals het Grote Voetgangersexamen, het Grote Verkeersexamen en het Grote Fietsexamen.
- Acties die actieve en duurzame mobiliteit stimuleren, zoals de **Week van het Langzaam Verkeer, Helm op, Fluo Top** en onze eigen **fluosterrenactie**.
- Duidelijke afspraken rond veilig spelen en bewegen op school.
- Het aanleren van basisvaardigheden voor het verzorgen van kleine kwetsuren onder begeleiding van een leerkracht.
- Aandacht voor hygiëne, zoals correct handen wassen en het gebruik van papieren zakdoeken.
- Het voorkomen van gezondheidsrisico's door leerlingen bij ziekte thuis te laten uitzielen en waar nodig samen te werken met het CLB.
- Lessen rond mediawijsheid en veilig internetgebruik in de derde graad.
- Een sterk uitgebouwd EHBO-beleid, waarbij verschillende medewerkers beschikken over een erkend EHBO-diploma en zich jaarlijks bijscholen.

Een veilig schoolgebouw

Ook een veilige infrastructuur draagt bij aan het welzijn van iedereen op school. Daarom investeren we voortdurend in een veilige, gezonde en goed onderhouden leeromgeving.

Dit doen we onder meer door:

- Regelmatige controles van het schoolgebouw op het vlak van brandveiligheid, elektriciteit en algemene infrastructuur.
- Het opvolgen van actiepunten binnen het Jaaractieplan Preventie, in samenwerking met de preventieadviseur.
- Jaarlijkse brandoefeningen, gevolgd door evaluatie en eventuele bijsturing.
- Structurele aandacht voor een gezond binnenklimaat door lokalen regelmatig te verluchten.
- Het opvolgen van de luchtkwaliteit met CO₂-meters en het nemen van gepaste maatregelen waar nodig.

Door voortdurend aandacht te besteden aan veiligheid, preventie en verantwoordelijk gedrag bouwen we samen aan een school waar leerlingen zich beschermd voelen en met vertrouwen kunnen leren, spelen en ontwikkelen.