

# GEZONDHEIDSBELEID

---

## Gezonde voeding en dranken

*Als GO! school willen wij gezonde voeding en dranken promoten bij onze leerlingen en personeel. Onze school zorgt hierbij voor een evenwichtig aanbod en een aantrekkelijke infrastructuur. Tevens wordt er veel aandacht besteed aan de samenstelling van de schoolmaaltijden. We stimuleren watergebruik en willen elke leerling onbeperkt toegang geven tot water. Een laagdrempelig plasbeleid, met aandacht voor bijzondere noden, hoort hier ook bij.*

### **Maaltijden**

Dagelijks wordt er, tegen betaling, een evenwichtige warme maaltijd en/of soep aangeboden die geleverd wordt door een traiteurdienst.

Het toezichthoudend personeel ziet in de eetzaal toe op de naleving van tafelmanieren en dat er in een serene sfeer kan gegeten worden.

Wie zelf voor een lunchpakket zorgt, wordt gestimuleerd om een gezonde maaltijd mee te brengen bestaande uit brood, beleg, groeten, fruit of zuivel. Deze kinderen eten, samen met hun leerkracht, in de klas, waardoor er zo tevens aan het sociale aspect van 'samen eten' aandacht wordt geschonken.

### **Fruit en tussendoortjes**

We stimuleren de kinderen tot het eten van fruit. In de kleuterschool kunnen de ouders kiezen om, mits betaling, hun kind dagelijks een stuk fruit te laten eten. In de lagere school gebeurt dit wekelijks. Er wordt aandacht besteed aan het proeven. Het fruit wordt dan ook steeds gezamenlijk opgegeten.

Aan de ouders wordt gevraagd om gezonde tussendoortjes te voorzien. Snoep of koeken met chocolade zijn niet toegelaten.

## **Water**

Er worden op school geen suikerhoudende en energierijke dranken toegelaten. Het drinken van water wordt gestimuleerd, zowel in de klas als in de eetzaal. Kleuters drinken gezamenlijk water uit bekertjes, voorzien door de school. Leerlingen van de lagere school brengen elk hun eigen drinkbus of hersluitbaar flesje mee, die in de klas kan gevuld worden met water.

## **Plasbeleid**

In de kleuterklassen is er een gezamenlijk plasmoment maar daarnaast mogen kleuters altijd naar het toilet. In de lagere school worden kinderen gestimuleerd om voor en na de speeltijd het toilet te bezoeken om zo het toiletbezoek tijdens de les te beperken.

## **Beweging**

*Als GO! school willen wij dagelijks beweging aanbieden aan onze kinderen. Naast de lestijden kleuterturnen en lichamelijke opvoeding ziet onze school het als een opdracht om onze leerlingen meer mogelijkheden aan te bieden om meer te bewegen en dit te promoten.*

## **Zwemmen**

In de lagere school worden er per klas ongeveer 20 zwembeurten (50 min) voorzien per schooljaar. In het 6<sup>de</sup> leerjaar worden er 10 zwembeurten voorzien. Ook voor de 3<sup>de</sup> kleuterklas worden gedurende het derde trimester een tiental beurten watergewenning en kleuterzwemmen voorzien. De zwemlessen worden gegeven door een bachelor L.O. en worden begeleid door de klastitularissen.

## **Bewegingstussendoortjes**

De leerkrachten voorzien dagelijks enkele bewegingstussendoortjes. Deze hebben een positief effect op de concentratie en het welbevinden.

## **Sportactiviteiten tijdens middagpauze**

In overleg met de kinderraad worden er doorheen het schooljaar op regelmatige basis sportwedstrijden georganiseerd tijdens de middagpauzes.

## Veiligheid en hygiëne

*Als GO! school willen wij een veilige, aangename en gezonde omgeving creëren voor onze kinderen. Een veilige en onderhouden schoolinfrastructuur nodigt onze leerlingen en het schoolteam uit om bewust te leren omgaan met hygiëne en risico's.*

### **(Lichaams)hygiëne**

Leerlingen, personeelsleden en externen worden aangemoedigd de handen te wassen na elk toiletbezoek. Alle toiletten zijn uitgerust met zeepdispensers en papieren handdoeken.

Lessen i.v.m. het belang van een goede lichaamshygiëne komen zowel in de kleuterschool, als in de lagere school, op regelmatige basis aan bod. Onvoldoende lichaamshygiëne bij leerlingen worden gesignaleerd en gemeld aan de zorgcoördinator, die eventueel ondersteuning vraagt aan het C.L.B.

Er worden systematisch preventieve controles uitgevoerd betreffende luizen. Bij vaststelling worden ouders ingelicht en volgt de school het stappenplan zoals voorgeschreven door het C.L.B.

### **Onderhoud schoolinfrastructuur**

Samen zijn we verantwoordelijk voor de netheid en de veiligheid van de schoolinfrastructuur. Bij het verlaten van lokalen en gangen wordt erop toegezien dat alles netjes opgeruimd wordt.

De toiletten en lokalen worden dagelijks gepoetst. Hiervoor werkt de school samen met de Centrale Poetsdienst van SGR 5.

### **Preventie**

Op het vlak van veiligheid en welzijn werkt de interne contactpersoon van de school, samen met het, de directie en de preventieadviseur SGR 5, aan een preventieregister.

## **Verkeersveilige omgeving**

In elke klas wordt aandacht besteed aan verkeerveiligheid: zich veilig verplaatsen als fietser, voetganger, gebruik van het openbaar vervoer, ...

Jaarlijks nemen wij als 'octopusschool', al dan niet i.s.m. externe partners, deel aan een aantal initiatieven in het kader van verkeerveiligheid zoals: fietscontrole, voetgangers- en fietsexamen, fluoactie, STRAPdag, ...

Wij trachten de ouders en leerlingen te sensibiliseren om zoveel mogelijk te voet of met de fiets naar school te komen. Momenteel bekijken we de mogelijke invoering van het concept 'schoolstraat'.

## **Mentaal welbevinden, gedrag en emoties**

*Als GO! school proberen we een warm, verbindend schoolklimaat te scheppen waardoor elk kind zich optimaal kan ontplooien tot een gelukkig individu met een evenwichtige persoonlijkheid en een positief zelfbeeld.*

## **Omgaan met emoties en problemen**

Onze leerlingen kunnen rekenen op leerkrachten die aandacht hebben voor zorgwekkende signalen en zo nodig passend reageren. Tijdens kringgesprekken in de klas kunnen problemen steeds besproken worden en indien nodig maakt de zorgcoördinator tijd vrij om een individueel gesprek te voeren. Van hun kant weten de kinderen ook dat zij steeds bij de zorgcoördinator terecht kunnen.

## **Pesten**

Er is een duidelijk en strikt opgevolgd anti-pestbeleid vanaf de lagere school.(KIVA). Daarnaast nemen we jaarlijks deel aan de 'Week tegen Pesten'. Tijdens deze projectweek wordt er extra aandacht geschonken aan pestgedrag en hoe daar mee om te gaan.

## **Inspraak**

Onze kinderraad vergadert maandelijks o.l.v. van 2 leerkrachten. Zij adviseren de directie betreffende materies die het schoolleven bepalen.

## **Relaties en seksualiteit**

*Als GO! school schenken wij de nodige aandacht aan sociale vaardigheden zodat kinderen open en gepast met anderen omgaan. Ze vormen elkaar in spel, samenwerken, vriendschappen en conflicten.*

*Wij willen onze leerlingen de nodige vaardigheden bijbrengen om respectvol en op een gepaste wijze om te gaan met hun ontluikende seksualiteit.*

### **Relationele en seksuele voorlichting**

In de kleuter- en lagere school werken wij in dit kader met 'Mijn lichaam omgaan met wensen en grenzen'. Deze werkvormenbundel bevat enkele methodieken om te werken rond dit thema.

### **Seksueel grensoverschrijdend gedrag**

Als schoolteam dienen wij ook oog te hebben voor signalen van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Hiervoor hanteren we 'Het Vlaggensysteem' een methodiek om seksueel gedrag vanaf de kleuterschool in te schatten en hierop gepast te reageren.