



## **Een gezonde school**

Bij ons op de Willibrordschool vinden we het belangrijk dat kinderen in een gezonde schoolomgeving leren. Een gezonde leefomgeving is een leefomgeving die als prettig wordt ervaren, die uitnodigt tot gezond gedrag. De onderstaande pijlers maken dat een school een 'gezonde school' is.

## **De Gezonde School-pijlers**

1. Gezondheidseducatie: in de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid. Bijvoorbeeld door op een thema een lespakket uit te voeren.
2. Fysieke en sociale omgeving: gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Denk hierbij aan een beweegvriendelijk of 'groen' schoolplein en aan het betrekken van ouders bij Gezonde School.
3. Signaleren: gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van een volgsysteem voor het bewegingsonderwijs of de sociaal emotionele ontwikkeling.
4. Beleid: alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen en leraren zijn vastgelegd in het schoolbeleid.

## **Schoolomgeving:**

De Willibrordschool staat in een groene wijk in Heiloo. De school is goed bereikbaar via een apart fietspad en stoep. Wij stimuleren de kinderen om dan ook zoveel mogelijk met de fiets of lopend naar school te komen. De school heeft 2 speelpleinen waarbij ook naastgelegen grasveld gebruikt kan worden om te spelen. De grote speeltoestellen worden jaarlijks gekeurd.

## **Beweging:**

De kinderen krijgen bewegingsonderwijs van een vakdocent, dit vinden wij belangrijk omdat de kinderen zo ook op het gebied van beweging op hun eigen niveau kunnen ontwikkelen. Om een beeld te krijgen van hun ontwikkeling wordt, vanaf groep 3, de MQ scan aangeboden door Alkmaar Sport. Hierbij kunnen we in de gymlessen nog beter aansluiten op het bewegingsniveau van de kinderen.

In de groepen 1 en 2 krijgen de kinderen gymles in de speelzaal of buiten. Groep 3 t/m 8 krijgt gymles in de gymzaal aan de Capel Acker. Bij mooi weer kunnen we er ook voor kiezen om buiten te gymmen. Vanaf groep 5 fietsen de kinderen naar de gymzaal. We stimuleren de kinderen vanaf groep 4 om na de gymles te douchen. Het is echter niet verplicht.

Naast de reguliere gymlessen kunnen wij de kinderen ook gastlessen aanbieden van verschillende verenigingen in Heiloo. De kinderen kunnen ook meedoen met de jaarlijkse PCC Maalwaterren en we hebben onze jaarlijkse WILLI-sportdag waarbij alle kinderen lekker samen bewegen. Ook nemen we deel aan de georganiseerde schooltoernooien. Zo krijgen de kinderen een gevarieerd aanbod van bewegingsonderwijs.

De kinderen spelen bij ons 2 keer buiten. Bij de kleutergroepen is de buitenspeeltijd afhankelijk van de gym tijd. De groepen 3 t/m 8 spelen in de ochtend 15 minuten buiten en in de middag 30 minuten.

## **Voeding**

De Willibrordschool is een kind centrum waar kinderen van 0 t/m 12 jaar een groot deel van de dag verblijven. Bij een gezonde schoolomgeving hoort ook gezonde voeding. Wie bepaalt nou wat gezond is? Om de kinderen meer bewust te maken van wat gezonde voeding inhoudt komen bij ons jaarlijks verschillende thema's aanbod. Alle kinderen krijgen in de onder- en bovenbouw een keer een IPC thema aangeboden waarin voeding centraal staat. Dit is in de breedste zin van het woord. Waar komt voeding vandaag, wat is gezond, wat is duurzaam? Ook maken we gebruik van het programma van EU schoolfruit. Regelmatig wordt er aandacht besteed aan de broodtrommel en ook nodigen we externen uit om lessen te verzorgen. Dit kunnen zowel studenten voedingsleer zijn als een kok of bijvoorbeeld 'de Poetsbus'. Ook bieden we meermaals per jaar (tegen een vergoeding) een buitenschoolse activiteit aan waarbij de kinderen in school kunnen koken. Ze komen dan van *de Kookschool* bij ons met kinderen koken.

Als uw kind bij ons op school komt heeft u een intake met de groepsleerkracht, daarin wordt ook ons beleid omtrent voeding besproken. We vragen u om zich ervan bewust te zijn van wat u uw kind meegeeft. We stimuleren dagelijks een tussendoortje van fruit en, naast het drinken in de pauzes, het drinken van water. Snoep en frisdrank geven we weer mee naar huis, dit is niet wat past bij het stimuleren van een gezond gedrag.

Verantwoorde tussendoortjes zijn producten met weinig calorieën en veel goede voedingsstoffen, uit de Schijf van Vijf bijvoorbeeld. Geef je vaak groente of fruit tussendoor, dan ben je slim bezig. Tips voor de broodtrommel komen regelmatig voorbij op onze website en de wekelijkse nieuwsbrief. Wilt u meer informatie? Op de website van het *voedingscentrum* kunt u meer informatie vinden.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-13/eten-meegeven-naar-de-basisschool.aspx>



### **Trakteren:**

Als een kind jarig is bij ons op school hoort daar natuurlijk een feestje bij! De kinderen worden toegezongen en krijgen van de leerkracht een kaart. Ze mogen trakteren in hun eigen groep. We hebben op school twee traktatiemappen met ideeën van gezonde traktaties, eigen ideeën zijn ook toegestaan. Wel vinden we het belangrijk dat de portie in verhouding is tot de kinderen. Met enige regelmaat nemen we in de nieuwsbrief een item over gezonde traktaties op.

### **Externen:**

Kinderen in de basisschoolleeftijd worden op verschillende momenten uitgenodigd door de jeugd gezondheidsdienst om te kijken hoe het met de ontwikkeling van uw kind gaat. Zij zijn, naast deze momenten, ook altijd beschikbaar voor vragen over de opvoeding van uw kind.

De jeugd gezondheidsdienst nodigt u en uw kind op de volgende momenten uit:

Op het consultatiebureau:

- Bij 5 jaar/ in groep 2 heeft uw kind een afspraak met de doktersassistente op school.  
Geen inentingen.
- Bij 9 jaar krijgt uw kind de DTP- en BMR-inentingen.
- Bij 10 jaar/ in groep 7 heeft uw kind een afspraak met de doktersassistente op school.

We hebben een leerkracht met de specialisatie 'sportieve gezonde school' binnen het schoolteam. Voor vragen over sport, beweging, voeding en andere zaken kunt u hier ook terecht. Onze sportieve en gezonde school-coördinator is Helga Sewalt. Zij werkt op woensdag, donderdag en vrijdag.