



HANDBOEK GEZONDE SCHOOL

CBS De Regenboog

Zandbos 48

2134 DE Hoofddorp

023 5634514

info@deregenbooghoofddorp.nl

Inhoudsopgave

	<u>Blz.</u>
Visie	3
De Regenboog	3
Gezonde school	3
Jong geleerd is oud gedaan!	3
Doelen (2016-2019)	4
Werkwijzen	6
Coördinator Gezonde School	6
Samenwerkingsverbanden	6
GGD (Kennermerland)	6
JOGG	7
JOGG-box	8
MRT-box	8
Leefstijlcoach	8
Sportservice	9
Jeugdsportpas	9
Lekker Fit!	10
Smaaklessen	10
ZIEN!	10
Methodelessen	11
EU-schoolfruit	11
Gruit-dagen	11
Het Nationaal Schoolontbijt	11
Bewegingsonderwijs	12
Buiten spelen	12
Energizers	13
Overige activiteiten	13
Afspraken	14
Signaleren	14
Gezondheidseducatie	14
Beleid (voeding)	15
Omgeving	16
Bijlage	
-Artikel: 'De effectiviteit van Gezonde School-activiteiten'	

Visie

De Regenboog

Op onze school stellen wij het kind centraal. Daarbij gaan wij uit van de continue ontwikkeling van de individuele leerling van 4 tot en met 12 jaar. Alles is erop gericht om hierbij voldoende aandacht te besteden aan het unieke van ieder kind in al zijn ontwikkelingsfasen en aan de bevordering van een goed sociaal gedrag. De leefwereld van het kind is hierbij het uitgangspunt. Het onderwijs is een goed middel voor het kind om de wereld te ervaren en te structureren. Dit bieden wij door een doorgaande lijn, een gezellige sfeer, een goed functionerend team, een leerlingvolgsysteem, aandacht voor de individuele leerling en rust, orde en regelmaat.

Gezonde school

De Gezonde School is een samenwerking van twintig landelijke gezondheidsorganisaties. Het is een werkwijze voor scholen om structureel te werken aan gezondheid. Wanneer scholen kunnen aantonen dat zij voldoen aan bepaalde kwaliteitscriteria ontvangen zij een vignet en mogen zij zich Gezonde School noemen. De aanpak bestaat uit activiteiten, lesprogramma's en projecten die worden ingezet tijdens het onderwijsprogramma. De website www.gezondeschool.nl is de centrale vindplek met alle informatie over Gezonde School.

Jong geleerd is oud gedaan!

In 2016 heeft de Regenboog het vignet 'Gezonde School' behaald. Op een Gezonde School werken medewerkers, ouders en leerlingen samen aan een gezond(er) en veilig(er) leefklimaat. Dit doen zij door structureel en integraal aandacht te besteden aan gezondheidsthema's. Het bevorderen van de gezondheid van kinderen heeft voordelen. Jong geleerd is immers oud gedaan! Bij kinderen en jongeren wordt een belangrijke basis gelegd voor de toekomstige (on)gezondheid. Gezonde en gevarieerde voeding zorgt voor voldoende energie, een goede weerstand en positief welbevinden, waardoor kinderen lekker in hun vel zitten en beter presteren. Sport en bewegen is goed voor de sociale en cognitieve ontwikkeling; kinderen leren samenwerken, doelen stellen, omgaan met teleurstellingen en prioriteiten stellen. Kinderen die op jonge leeftijd voldoende sporten en bewegen, zijn ook op latere leeftijd vaker actief.



Doelen

Gezonde School-activiteiten kunnen leiden tot een gezondere leefstijl van leerlingen. En een gezonde leefstijl hangt weer samen met betere schoolprestaties. Dat blijkt uit een studie van overzichtsartikelen waarin de effectiviteit van Gezonde School-activiteiten is gemeten. In de bijlagen de 'De effectiviteit van Gezonde School-activiteiten' vindt u alle resultaten bij elkaar.

De termijndoelen die we op de Regenboog de komende drie schooljaar (2016-2019) willen bereiken zijn:

Algemeen

- De Regenboog heeft een duidelijk beleid betreft gezondheid en gezonde leefstijl.
- De leerkrachten van groep 1 t/m 8 hanteren een doorgaande lijn van de Gezonde School en de activiteiten krijgen een structurele plaats op de jaarplanning.
- Het schoolplein daagt uit tot spelen, bewegen en ontmoeten. Daarnaast heeft het een kindvriendelijke en groene uitstraling.
- De leerkrachten, ouders en kinderen zijn bekend met en houden zich aan de werkwijzen en afspraken van de Gezonde School op de Regenboog.
- Het draagvlak van participatie wordt vergroot, omdat gezondheid iets wordt voor de hele school; het team, de ouders en de leerlingen.
- De school heeft een heldere zorgstructuur en vroegtijdig signaleren ondersteunt leerkrachten bij het adequaat reageren op gezondheidsproblemen of risico's.
- De komende drie jaar behouden we het vignet Gezonde School voor de themacertificaten 'Bewegen en Sport' en 'Voeding'. Deze willen we in de toekomst voortzetten en vervolgens een derde thema aan toevoegen.

Leerlingen

- De leerlingen zijn zich bewust van hun eigen verantwoordelijkheid bij het maken van een gezonde keuze.
- De Gezonde School draagt bij aan een prettig leer- en leefklimaat op school, waardoor leerlingen lekker in hun vel zitten en beter presteren.
- De Gezonde School helpt (gezondheids)verschillen tussen leerlingen verkleinen.
- Het gezondere gedrag van de leerlingen draagt bij aan betere sociale en cognitieve vaardigheden, het terugdringen van voortijdig schoolverlaten en succesvollere loopbanen in de toekomst.

Wij willen deze doelen bereiken door de volgende punten de realiseren:

- Jaarlijks investeren we in verschillende en nieuwe materialen, activiteiten en werkvormen (*budget in nader overleg* excl. subsidies en sponsoren).
- Bewegen en gezonde voeding nemen een belangrijke plaats in binnen onze visie van de school.
- De werkgroep buigt zich over het ontwerpen en uitbreiden van een uitdagend, kindvriendelijk en groen speelplein. Dit wordt binnen drie jaar in fases uitgevoerd.
- De coördinator Gezonde School borgt het handboek, waarin de visie, doelen, werkwijzen en afspraken beschreven staan, zodat het team van de Regenboog volgens een doorgaande lijn hun onderwijs vorm geeft.
- De coördinator Gezonde School motiveert en stimuleert leerkrachten voor de nieuwe lessen, activiteiten, werkvormen en projecten. Zij zorgt dat de Gezonde School regelmatig ter sprake komt tijdens vergaderingen.
- De coördinator Gezonde School organiseert, plant en evalueert de lessen, activiteiten, werkvormen en projecten.
- De coördinator Gezonde School onderhoudt contact en werkt samen met organisaties en instanties die verbonden zijn aan de Gezonde school.
- De coördinator Gezonde School betreft in samenwerking met het team de ouders d.m.v. informatie op de website, in de vrijdaginfo, de schoolgids en ouderavonden.
- Op de website van de Regenboog wordt een aparte pagina aangemaakt voor onderwijsinhoudelijke informatie (schooldocumenten), waarin o.a. de werkwijzen en afspraken van de Gezonde School staan beschreven.

Gezonde leerlingen presteren beter

Bron: Nieuwsbrief GGD, uitgave maand mei 2016 (GGD Kennermerland)

Goed nieuws: Steeds meer scholen kiezen voor de Gezonde School Methode, de meest effectieve manier om structureel aan de gezondheid van leerlingen en personeel te werken. De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hierop voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. Dat werken aan de Gezonde School leuk is, onderschrijft Tamara van Velzen, leerkracht en coördinator Gezonde School op basisschool de Regenboog in Hoofddorp: “Het streven naar een gezonde schoolomgeving waar kinderen en volwassenen gezond leven vanzelfsprekend en makkelijk vinden is een mooie en leuke uitdaging!”.

Werkwijze

Coördinator Gezonde School

De coördinator Gezonde School is een deskundige collega die het schoolteam enthousiasmeert, taken organiseert en evalueert. Hierbij kun je denken aan het schrijven van een handboek en het borgen hiervan, het organiseren van gezondheidsbevorderingsactiviteiten, het informeren van ouders of het inrichten van een uitnodigend schoolplein.

Samenwerkingsverbanden

De Gezonde School werkt samen met verschillende organisaties en instanties. Er zijn een aantal deskundige personen die betrokken zijn bij de Regenboog op het gebied van gezonde leefstijl. Zij ondersteunen, adviseren en helpen bij het organiseren van lesprogramma's, activiteiten en werkvormen rondom Gezonde School.

Jorn Rakers

Vakleerkracht bewegingsonderwijs

jornrakers@hotmail.com

Mandy Bleeker

Projectleider Lekker Fit Haarlemmermeer & combinatiefunctionaris sportservice

m.bleeker@sportservicehaarlemmermeer.nl

Annelore Ruijgrok

Coach Gezonde Leefstijl

a-ruijgrok@outlook.com

Roxanne Meijer-Dellemijn

Adviseur Publieke Gezondheid (GGD)

rmeijer@ggdkennemerland.nl

Marjon Straver

Adviseur communicatie (GGD)

MStraver@kennemerland.nl

Feline Perrenet en Marloes Beers

Regisseurs JOGG

Feline.Perrenet@haarlemmermeer.nl / Marloes.Beers@haarlemmermeer.nl

Tanja Muskee

Beweegconsulent

Yaël Goudsmit

Buurtsportcoach sportservice

GGD (Kennermerland)

Aan iedere school (basis-, voortgezet- en speciaal onderwijs) is een Jeugdgezondheids (JGZ)-team verbonden. Het JGZ-team bestaat uit een JGZ-arts, een JGZ-verpleegkundige en een assistent. Samen met ouders of verzorgers en school willen de medewerkers van Jeugdgezondheidszorg een bijdrage leveren aan een goede gezondheid en ontwikkeling van kinderen. De afdeling Jeugdgezondheidszorg doet dit onder meer door het uitvoeren van preventieve gezondheidsonderzoeken en onderzoeken op indicatie bij kinderen. Daarnaast wordt voorlichting en advies gegeven aan ouders, kinderen, intern begeleiders, leerkrachten en coördinatoren van Gezonde Scholen.

In de groepen 2, 5 en 7 krijgt het kind preventieve gezondheidsonderzoeken aangeboden. Het gezondheidsonderzoek is bedoeld om de groei en ontwikkeling van het kind te volgen. De onderzoeken afgenomen en deze bestaan uit de volgende onderdelen:

- De ouders/verzorgers vullen een vragenlijst en toestemmingsformulier in over het kind.
- De leerkracht vult een vragenlijst in over het kind; motoriek, spraak-taalontwikkeling en het gedrag op school. De leerkracht zal alleen gegevens invullen die bij de ouders bekend zijn.
- De doktersassistente onderzoekt op school de ogen, het gehoor, de lengte en het gewicht.
- De JGZ-arts heeft een gesprek met de leerkracht over het kind n.a.v. de gezondheidsonderzoeken.
- De JGZ-arts kan ouders en kind oproepen voor een vervolgesprek n.a.v. de gezondheidsresultaten.

JOGG

De wereld waarin onze jeugd opgroeit is de laatste decennia ongemerkt een omgeving geworden waarin verleidelijke keuzes vaak (letterlijk) de meest voor de hand liggende keuzes zijn. Jongeren Op Gezond Gewicht richt zich daarom onder andere via gemeenten, lokale samenwerkingen en landelijke campagnes op de omgeving van het kind. Zij streven naar een samenleving waarin alle kinderen en jongeren wonen, leren, recreëren en werken in een gezonde omgeving met structureel aandacht voor een gezonde leefstijl in het algemeen en voor gezond gewicht in het bijzonder. Een omgeving waarin de gezonde keuze de normaalste zaak van de wereld is. De JOGG-regisseur fungeert als een spin in het web binnen de wijken. JOGG bedenkt landelijke campagnes om de gezonde leefstijl onder de aandacht te brengen, zoals 'Drinkwater', 'Groente, zet je tanden erin' en 'Bewegen, gewoon doen!'. Aan de eerste twee campagnes heeft de Regenboog meegewerkt in de vorm van fotoreportages, interviews en enquêtes.



JOGG-beweebox

Ook heeft JOGG in de wijk Overbos extra beweegactiviteiten aangeboden, vier kunstgrasveldjes aangelegd, schoolpleinen omgevormd tot beweegpleinen en Gezonde Scholen hebben een JOGGBOX ontvangen. Dit is een box met spelmaterialen zoals ballen, rackets, doeltjes, hockeysticks, stelten, frisbees e.d. Deze box wordt jaarlijks aangevuld met nieuw en/ of ander speelgoed. Op de Regenboog maken we hier dagelijks en met veel plezier gebruik van!

JOGG-mrt box

In de groepen 1, 2 en 3 werken de leerkrachten met de MRT-BOX. De afkorting MRT staat voor Motorische Remedial Teaching. De opdrachtenkaarten en materialen in de box nodigen kinderen uit tot bewegen. Ons doel hierbij is het behouden of verkrijgen van plezier in spelen en bewegen, waardoor ook minder vaardige bewegers een langdurige bewegingsmotivatie kunnen ontwikkelen. Het succesvol deelnemen aan bewegingssituaties, die het kind dagelijks tegen komt, staat hierbij centraal. De eenvoudige en leuke bewegingsopdrachten worden ingezet tijdens de gymlessen, het buitenspelen, als energizer in de kring, speelhoek of weektaak. De box wordt bewaard in de kleuterklassen.

Leefstijlcoach

De leefstijlcoach adviseert, ondersteunt en helpt de scholen bij het borgen van de afspraken en organiseren van activiteiten.

Sportservice

Sportservice Haarlemmermeer is het lokale sportloket voor gemeente Haarlemmermeer en omstreken en informeert, adviseert en begeleidt mensen op sportgebied. Tussen Sportservice Haarlemmermeer, de gemeente en (gezonde) scholen vindt regelmatig overleg plaats over de voortgang van activiteiten. Sportservice Haarlemmermeer wil bij alle inwoners van Haarlemmermeer een gezonde leefstijl stimuleren en hen plezier en voldoening laten ervaren in sport en bewegen.

Zo werkt de Regenboog samen met de combinatiefunctionaris. Zij adviseert, ondersteunt en helpt bij het maken van de juiste keuzes en stappen passend bij de visie van onze school. De functionaris organiseert bijvoorbeeld sportclinics, waarbij een gekwalificeerde trainer wordt ingezet tijdens de gymlessen. Tijdens deze lessen wordt de Jeugdsportpas gepromoot.

Jeugdsportpas

Met de JeugdSportPas kunnen kinderen van 2-18 jaar kennismaken met veel verschillende sporten bij sportverenigingen. Zij kunnen bijvoorbeeld meedoen met duiken, dansen, tennis, turnen, waterpolo en atletiek. In vier lessen van één uur maken de kinderen kennis met de sport waarvoor zij zich hebben ingeschreven.



Lekker Fit

Sportservice verzorgt de coördinatie van het lespakket Lekker fit!.

Het is een lespakket voor groep 1 t/m 8 van de basisschool en de nadruk ligt, zoals de naam al doet vermoeden, op fit zijn. De leerlingen gaan in de klas aan de slag met theorie en praktijklessen over gezond eten, bewegen en het maken van gezonde keuzes, die binnen de bestaande vakken, zoals gym, biologie en leefstijl, kunnen worden ingepast. Via het programma Lekker Fit! wordt naast de lesmethode extra ondersteuning geboden aan de scholen, bijvoorbeeld door extra workshops over voeding en bewegen.

Smaaklessen

Smaaklessen is een lesprogramma over eten en smaak voor groep 1 t/m 8 van de basisschool. Het beleven van voedsel staat centraal. Door Smaaklessen krijgen kinderen flink wat kennis over eten én ervaring met gezond en duurzaam kiezen. Proeven, ruiken, horen, voelen en kijken: met al hun zintuigen verkennen kinderen het dagelijkse eten. Weten waar je eten vandaan komt helpt om bewuste, gezonde keuzes te maken. Ook deze lessen kunnen binnen de bestaande vakken, zoals gym, biologie en leefstijl, worden ingepast.



ZIEN!

Met ZIEN! brengen de leerkrachten het sociaal-emotioneel functioneren de kinderen uit hun groep systematisch in kaart. Het geeft inzicht in de eventuele ondersteuningsvragen op het gebied van het sociaal-emotioneel functioneren en helpt de leerkracht om het gedrag van het kind beter te begrijpen. Indien nodig kunnen leerkracht en leerling aan de slag gaan met de concrete handelingsuggesties die het systeem biedt. Hierbij zal de leerkracht vooral de sterke kanten van een kind benutten. De resultaten kunnen gekoppeld worden aan de antwoorden van de leerlingen, die ook vragenlijsten kunnen invullen. Zo wordt de sociaal-emotionele ontwikkeling beter begrepen, gevolgd en bevorderd. Voor ZIEN! is ook een handboek uitgewerkt.

Methodelessen

Naast deze specifieke lesprogramma's bieden onze reguliere methodes ook voldoende lessen en activiteiten die gericht zijn op het bevorderen van een gezonde leefstijl. De methodes van Trefwoord (levensbeschouwing), Leefstijl (sociaal-emotionele vaardigheden) en Wijzer door Natuur en Techniek (biologie) behandelen onderwerpen als het menselijk lichaam, voeding, bewegen en gezond gedrag. Naast deze theoretische kennis, worden de kinderen ook getraind in sociale vaardigheden, waardoor zij leren bewuster hun eigen keuzes te maken.

EU-schoolfruit

Het EU-Schoolfruit wordt aangeboden door de Europese Unie, het ministerie van Economische Zaken en de schoolfruitleveranciers. Scholen die meedoen met EU-Schoolfruit ontvangen 20 weken gratis 3 stuks groente/ fruit per leerling per week. De school maakt dan ook gebruik van de EU-Schoolfruit-lessen en materiaal die aangeboden worden via het digibord. De Regenboog schrijft zich jaarlijks in voor dit mooie project (inschrijvingprocedure start in september). Al drie schooljaren op rij zijn we ingeloot voor het EU-schoolfruit!



Gruit-dagen

Dinsdag, woensdag en donderdag is het GRUIT-dag op de Regenboog. Dit betekent dat de kinderen als tussendoortje een stuk fruit of groente eten. Wanneer we ingeloot zijn voor het EU-schoolfruit kunnen zij op school een stuk fruit of groente pakken. Is dit niet het geval, dan moeten het van thuis meegenomen worden.

Het nationaal schoolontbijt

Met dit feestelijke ontbijt en het speciale lesmateriaal wordt op een leuke en leerzame manier aandacht aan het belang van een gezond ontbijt. Jaarlijks doen er duizenden basisscholen in heel Nederland mee en ontbijten ruim een half miljoen kinderen samen en gezond. Het Nationaal Schoolontbijt en Gezonde School versterken elkaar. De bakker of supermarkt in de buurt van de school zorgt voor een compleet ontbijt. Een gezond pakket, want het bestaat volledig uit voorkeurs- en middenwegproducten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Naast het Voedingscentrum steunen ook Jongeren Op Gezond Gewicht en de Hartstichting Het Nationaal Schoolontbijt. Samen ontwikkelen we voor alle groepen van de school lesmateriaal, dat kinderen meer leert over gezond ontbijten.

Bewegingsonderwijs

Op de Regenboog hebben we een vakleerkracht voor bewegingsonderwijs voor de groepen 3 t/m 8. Twee keer in de week volgen de kinderen een gymles van 45 minuten in sporthal De Schulp tegenover onze school. De vakleerkracht werkt aan de hand van jaarplannen, waarbij structureel alle disciplines vanuit de leerlijnen aan bod komen. De inzet en vaardigheden (motoriek) van de kinderen worden bijgehouden in het leerlingvolgsysteem en genoteerd op het rapport.

De kleuterleerkrachten verzorgen zelf de bewegingslessen voor hun groep. Twee keer in de week volgen de kinderen een gymles van 30 minuten in onze eigen speelzaal binnen de school. De leerkrachten werken aan de hand van de methode Kleuterplein en aanvullende methodes, zoals 'Bewegen in het speellokaal', waarbij structureel alle disciplines vanuit de leerlijnen aan bod komen. De inzet en vaardigheden (motoriek) van de kinderen worden bijgehouden volgens de observatielijsten van Kleuterplein en genoteerd op het rapport.

Buiten spelen

Buiten spelen neemt een belangrijke plaats in binnen het onderwijs van de Regenboog. Wij zien het niet als pauze, maar als onderwijstijd. Ten eerste geeft buiten spelen de kinderen een gevoel van vrijheid en avontuur. Ten tweede krijgen zij andere spelmogelijkheden dan binnen en daarmee ook andere ontwikkelingskansen. Het bevordert de ontwikkeling van sociale, cognitieve en motorische vaardigheden. Ten derde raken zij hun energie kwijt en halen een frisse neus om daarna weer met opperste concentratie te kunnen werken. Het is niet voor niets dat het recht op (buiten)spelen is vastgelegd door de Verenigde Naties.



Voor de groepen 1 en 2 staat buiten spelen (of een gymles) minimaal twee keer 30 minuten per dag ingepland op het lesprogramma. De andere groepen van de Regenboog hebben elke ochtend een speelkwartier. De onder-, midden- en bovenbouw maken om de beurt gebruik van het schoolplein. Het schoolplein nodigt uit tot spelen, bewegen en ontmoeten. Er is een zithoek, basketbalveld, klimtoestel, glijbaan, duikelstangen en zandbak met bijbehorend materiaal. Daarnaast is er voldoende beweegruimte om te rennen of te spelen met de materialen uit de JOGG-BOX. Vanaf de middenbouw mogen de groepen onder begeleiding van hun leerkracht ook naar het (voetbal)veldje tegenover de school.

Een aantal keer in de week zullen de leerkrachten ook 's middags met de groep naar buiten gaan. De groep speelt dan vrij of doen gezamenlijk een activiteit. Deze energizers zorgen voor een prettig schoolklimaat en een goede taakgerichtheid.

Energizers

Een energizer is een oefening om weer energie te krijgen en de concentratie te verhogen. Vooraf bepaalt de leerkracht het doel van de energizer. Vanuit de methode Leefstijl zijn de energizers gericht op de sociaal-emotionele ontwikkeling. De kinderen leren door korte spelletjes en opdrachten communiceren, omgaan met gevoelens en maken conflicten of pestgedrag bespreekbaar. Daarnaast kan de leerkracht een ander doel bepalen, namelijk die van ontspanning. De energizer kan dan van alles zijn en is een leuke bezigheid of kleine opdracht die zorgt voor afwisseling. Gezellig dansen, een tikspel spelen, liedjes zingen, een toneelstukje improviseren, commando pingelen, knipoogmoordenaartje of een spel op het digibord zijn een kleine greep uit de talloze energizers die wij inzetten.

Overige activiteiten

Wij vinden het belangrijk dat het draagvlak van participatie wordt vergroot, zodat gezondheid iets wordt voor de hele school; het team, de ouders en de leerlingen. Ook zijn we van mening dat afwisseling en uitdaging in het lesprogramma de betrokkenheid vergroot. Jaarlijks organiseren we daarom activiteiten, workshops, clinics, gastlessen, ouderavonden en/ of voorstellingen waarbij Gezonde School het uitgangspunt is.



Afspraken

Vier pijlers in de praktijk

Behalve structureel is het van belang integraal aan gezondheid en gezonde leefstijl te werken. Daarom richt de aanpak op de Regenboog zich op vier pijlers.

Signaleren

- Er is een heldere zorgstructuur op school. De Intern Begeleider borgt het onderwijszorgdocument.
- Er zijn duidelijke regels en een pestprotocol aanwezig op school. De coördinator van de werkgroep 'gedrag' borgt deze documenten.
- De leerkrachten vullen twee keer per jaar het observatieprogramma van ZIEN! in. Op basis van een analyse en concrete doelen worden de onderwijsbehoeften en het welbevinden van de kinderen in het leerlingvolgsysteem beschreven.
- De vakleerkracht bewegingsonderwijs observeert en registreert de inzet en vaardigheden (motoriek) van de kinderen. Hij noteert de resultaten twee keer per jaar in het leerlingvolgsysteem en op het rapport.
- De leerkrachten van de kleuterbouw observeren de inzet en vaardigheden (motoriek) van de kinderen. Zij vullen twee keer per jaar de observatielijsten van Kleuterplein in en noteren de resultaten op het rapport.
- In de groepen 2, 5 en 7 krijgen ouders een uitnodiging voor een onderzoek van hun kind door de GGD. Het gezondheidsonderzoek is bedoeld om de groei en ontwikkeling van het kind te volgen. Voorafgaand aan het onderzoek ontvangen ouders een uitnodiging met twee vragenlijsten, waarbij ook gevraagd wordt om toestemming.

Gezondheidseducatie

- De leerkrachten volgen de leerlijnen van de methodes Trefwoord, Leefstijl en Wijzer door Natuur en Techniek, zodat er volgens een doorgaande leerlijn een gezonde leefstijl wordt bevordert.
- De leerkrachten geven jaarlijks de lessen vanuit de aanvullende lesprogramma's van Lekker Fit!, de Smaaklessen en eventueel het EU-schoolfruitproject. De coördinator Gezonde School plant themaweken in wanneer deze lessen gegeven worden. Zij informeert en geeft toelichting aan het team tijdens de vergaderingen en via de mail.
- Jaarlijks doen we mee aan het Nationaal Schoolontbijt en maken we gebruik van het bijbehorende lesmateriaal. Op deze manier brengen we het belang van een gezond ontbijt onder de aandacht.
- Ter afwisseling volgt elke groep, buiten de reguliere methodes of aanvullende lesprogramma's om, jaarlijks een activiteit, workshop of gastles rondom het thema 'gezonde leefstijl'.
- De groepen 1 en 2 spelen dagelijks twee keer per dag 30 minuten buiten of volgen een gymles. Zij gymmen op blote voeten, een sportpakje of hemd.
- De groepen 3 t/m 8 volgen twee keer in de week 45 minuten gymles van een vakleerkracht in sporthal De Schulp tegenover de school. De kinderen moeten verplicht sportkleding en -schoenen aan.

- De groepen 3 t/m 8 hebben elke ochtend een speelkwartier. Vanaf de middenbouw mogen de groepen onder begeleiding naar het (voetbal)veldje tegenover de school.
- De regels voor het spelen en omgang met elkaar op het schoolplein hangen zichtbaar in de klaslokalen. De coördinator van de werkgroep 'gedrag' borgt dit document.
- Tijdens het buiten spelen mogen de kinderen gebruik maken de materialen uit de JOGG-BOX. De leerkrachten zien erop toe dat er voorzichtig met het materiaal wordt omgegaan en dat het netjes wordt opgeruimd. Tegenover de zandbak is een schuurtje en in de kleuterhal is een hoekje gecreëerd met haakjes, bakken en planken waar alles gemakkelijk opgeruimd kan worden.
- De kinderen krijgen voldoende tijd om hun eten & drinken te nuttigen. De leerkrachten creëren een rustmoment d.m.v. een voorleesmoment.
- De leerkrachten wisselen taakgerichte lessen af met momenten voor energizers en buiten spelen, zodat de kinderen zich daarna weer goed kunnen concentreren.

Beleid (voeding)

- We hebben een drinkwaterbeleid. Dit houdt in dat kinderen gedurende heel de schooldag water mogen drinken (eigen bidon). Na de gymles wijst de leerkracht de kinderen erop het vochtgehalte op peil te houden door voldoende water te drinken.
- Dinsdag, woensdag en donderdag zijn gruit-dagen voor de kinderen en het team. Zij eten als tussendoortje een stuk fruit of groente.
- Op maandag en vrijdag mogen de kinderen ook een andere gezonde keuze maken dan fruit of groente als tussendoortje. Geschikte tussendoortjes zijn een biscuit, evergreen, sultana, rijstwafel, meergranenwafel, krentenbol, een eierkoek o.i.d.
- Op de Regenboog bieden we de kinderen de mogelijkheid tot overblijven. Overblijfmoeders vangen de kinderen op in de verschillende groepen. Daar lunchen zij met elkaar en zij krijgen tijd om (buiten) te spelen. Wij verwachten een gezonde lunch in de broodtrommel van de kinderen. Geschikt vind wij volkorenbrood met margarine en beleg dat niet te veel verzadigd vet of zout bevat, zoals pindakaas, jam, ei, appelstroop of vleeswaren zoals kipfilet of beenham. Stukjes tomaat, komkommer of paprika zijn een lekkere, gezonde en kleurrijke toevoeging. Ter afwisseling is ontbijtkoek of een krentenbol een goede optie.
- In zoete dranken zoals aanmaaklimonade, diksap, sap en frisdrank zit veel suiker en calorieën. Wij stimuleren ouders om kritisch te blijven en etiketten op verpakkingen te lezen. Water en thee zonder suiker zijn de beste dorstlessers. Melk is vooral belangrijk door calcium en de vitamines B2 en B12. Onze voorkeur gaat uit naar halfvolle of magere varianten, karnemelk is ook een goede keuze. Op www.hetvoedingscentrum.nl is meer informatie te vinden over eerlijk eten.
- Snoep, chips, chocoladerepen, energie en/ of frisdranken worden niet toegestaan als tussendoortje of lunch op school.
- Wij verwachten dat er gezonde traktaties aan kinderen en leerkrachten worden uitgedeeld. Een traktatie is een hapje; houd het vooral eenvoudig en beperkt. Denk bijvoorbeeld aan cocktailworstjes, popcorn, rozijntjes of stukjes komkommer. Op internetsites als www.gezondtrakteren.nl en www.gezonde-traktatie.nl staan veel leuke suggesties.
- Schoolreisjes en (sportieve) activiteiten zijn voor veel kinderen hoogtepunten van een schooljaar. Natuurlijk is het leuk om dan iets lekkers mee te nemen of uit te delen.

Hierbij is het wel belangrijk om de hoeveelheid beperkt te houden en ook te denken aan gezondere keuzes, zoals een waterijsje of snoepgroenten.

- Gezondheid is iets voor de hele school; het team, de leerlingen en ouders. Wij houden ons allemaal aan het beleid en volwassenen geven het goede voorbeeld. Zij worden aangesproken wanneer zij zich niet aan de voorschriften van de Regenboog houden.

Omgeving

- De Regenboog werkt samen met verschillende organisaties, instanties en de gemeente, zodat de Gezonde School een actueel onderwerp op de agenda van de Regenboog blijft en wij ons blijven profileren op het gebied van een gezonde en bewuste leefstijl in de directe omgeving (Haarlemmermeer). De coördinator Gezonde school is het aanspreekpunt en onderhoudt het contact.
- Het schoolplein vervult een belangrijke (buurt)functie als speelplek, ook na schooltijd. Het schoolplein biedt voldoende uitdaging en ruimte tot spelen, bewegen en ontmoeten.
- Voor sport- en spelactiviteiten maken we ook gebruik van het (voetbal)veldje tegenover school.
- We enthousiasmeren de kinderen voor de Jeugdsportpas. Wij bieden jaarlijks, tijdens de gymles, drie verschillende sportclinics aan o.l.v. gekwalificeerde sportinstructeurs vanuit sportservice. De kinderen ontvangen daarna een flyer en kunnen zich vrijblijvend inschrijven voor de jeugdsportpas of sportclub.

Bijlagen

Zie artikel: 'De effectiviteit van Gezonde School-activiteiten'.