



Wat maakt van De Klimroos een 'gezonde' school?

Van een antipestprogramma over een doe-aan-sportbeurs tot CO₂-meters in de klas ...

Eerst en vooral maakte de school een inventaris van de bestaande activiteiten op klasniveau, op schoolniveau en op het niveau van de school en de omgeving.

Daaruit bleek dat er al heel wat initiatieven rond gezondheid liepen en dat die jaar na jaar werden aangepast en uitgebreid. Er was een visie, zonder dat die eigenlijk uitgeschreven stond.

De gezondheidspuzzel van OVSG inspireerde de school om structuur aan te brengen in het geheel van de activiteiten. Doelstellingen en prioriteiten werden bepaald in overleg met het schoolteam, de ouderraad en het oudercomité. De lopende activiteiten wilde men voortzetten, goed opvolgen en evalueren. Alle projecten zijn in wezen gericht op gedragsbeïnvloeding. De school stelde zich o.a. tot doel om frisdranken en ongezonde tussendoortjes verder terug te dringen en een aangename sfeer in de eetzalen na te streven. Ook frisse lucht in de klaslokalen en een antipestprogramma stonden op het programma.

Het hele schoolteam houdt bewust 'gezondheid' in het achterhoofd bij alle activiteiten en projecten. In het team leven een grote betrokkenheid en welbevinden.

www.gbs.betekom.be

Directeur Paul van den Broeck, 016 56 36 75

Welbevinden en betrokkenheid

De school draagt welbevinden en betrokkenheid van de leerlingen hoog in het vaandel. Zo is er de klaspop Jules die de kleintjes helpt bij het verwerken van gevoelens en de Axenroos die kinderen leert om hun gevoelens een plaats te geven. Over alle leerjaren heen leren de leerlingen met en van elkaar. Elk kind dat naar het eerste leerjaar komt, heeft een peter of meter in de zesde klas. Er wordt eveneens gewerkt met tutoring tussen de bovenbouw en de onderbouw. De kinderen van de vierde klas begeleiden de kleuters van de derde kleuterklas bij een aantal educatieve spelletjes.

Het eerste leerjaar heeft een leuk project: de leerlingen leren hoe je een voetmassage doet. Ze krijgen daarvoor de hulp van een expert; één van de mama's is kinesist. De kinderen leren elkaars voeten masseren en in het weekend van moederdag krijgen alle mama's een cadeaubon voor een voetmassage door hun oogappel.

Een uitstekende zorgwerking, een kangoeroeklas en een antipestprogramma zijn nog andere elementen die ertoe bijdragen dat alle kinderen zich 'goed in hun vel' voelen in deze school.

Lichamelijke gezondheid door beweging

Twee lestijden gym in elke klas en gedifferentieerd zwemmen vanaf de derde kleuterklas zijn de basis. Daarnaast kunnen de kinderen elke donderdag en vrijdagmiddag dansen onder de overdekte speelplaats.

De kleuterleidsters zijn gestart met een dansmoment voor de kinderen naar de klas gaan. Zij hebben ervaren dat de kinderen na dat bewegingsmoment veel rustiger en beter geconcentreerd zijn.

De jaarlijkse sportdag biedt elk jaar nieuwe, uitdagende activiteiten aan (inline skaten, boogschieten, judo, trampoline, aerobic, dans, mountainbike). Openluchtklassen zijn er voor het vierde, vijfde en zesde leerjaar.

Ook aan buitenschoolse sportactiviteiten neemt de school deel: voetbal, volleybal, basketbal. Via een doe-aan-sportbeurs komen de vijfde- en zesdeklassers in contact met diverse sporten. Het resultaat is dat heel wat leerlingen lid worden van de plaatselijke sportclubs. Aan de jaarlijkse jogging die de school organiseert voor jong en oud nemen niet alleen 200 kinderen deel, maar ook 350 volwassenen.

Kiezen voor gezond eten en drinken ...

Ook hier is gedragsbeïnvloeding cruciaal. De school stimuleert water om de dorst te lessen en dat wordt mogelijk gemaakt door drinkfonteinnetjes op de speelplaats. De gemeente biedt de kinderen 's middags twee keer per week gratis soep aan en elke middag water, melk en chocomelk. Geen frisdranken meer op school dus.

Woensdag is fruitdag en ook op de andere dagen vraagt de school om zo veel mogelijk fruit mee te brengen en géén snoep. Het uiteindelijke doel is dat alle kinderen elke dag spontaan een stuk fruit verkiezen als tussendoortje.

Regelmatig koken de kinderen zelf gezonde gerechten. Zo krijgen ze de smaak te pakken en leren ze dat koken best een leuke bezigheid is.

Een gezond ontbijt is de beste start: dat probeert de school ook ouders bij te brengen. Vlak voor de paasvakantie is er een stevig maar gezond paasontbijt voor alle kinderen. Eén zondag per jaar serveert de school aan alle ouders een gezond ontbijt, waarbij diëtisten uitleg geven. Dit wordt gekoppeld aan een bewegingsmoment.

... in een gezonde en aangename omgeving

Uit onderzoek blijkt dat de luchtkwaliteit in 80 % van de klassen ondermaats is. De Klimroos ondernam dus actie. Gezonde lucht op school is immers nodig. Het bevordert de gezondheid en het welzijn van alle aanwezigen en het zorgt voor minder ziekte en betere leerprestaties. Met die argumenten in de hand werd de vraag gesteld aan het gemeentebestuur om voor de school twee CO₂-meters aan te kopen.

Het antwoord was positief en de CO₂-meters worden vanaf nu met succes in de klaslokalen gebruikt.

In de toekomst wil de school een decibelmeter met alarmlicht in de eetzaal plaatsen zodat de kinderen zelf de gezellige babbel tijdens het eten onder controle kunnen houden.

Gezondheid in relatie tot de brede maatschappelijke context

De leerlingen van de Klimroos komen ook in contact met mensen die niet over een perfect functionerend lichaam beschikken. De school werkt samen met *Rozemarijn*, een opvangcentrum voor begeleid wonen voor gehandicapten. Sylvia, een van de bewoners komt elke vrijdag naar school. Zij helpt poetsen en knutselt en kookt mee in de klassen. Op hun beurt gaan de leerlingen van de eerste klas op bezoek in het centrum. Doreth, een blinde mevrouw, laat de kinderen van de vijfde klas haar wereld ervaren. De zesdeklassers interviewen andersvalide sporters. En Dirk Boon (een plaatselijke mindervalide olympische kampioen fietsen) brengt regelmatig een bezoek aan deze school.

Op een positieve manier samenwerken aan gezondheid

De school zou al deze acties nooit kunnen realiseren als de visie niet gedragen zou worden door het hele team. Ook het oudercomité spaart kosten noch moeite en het gemeentebestuur is bereid te investeren in de gezondheid van de kinderen. De school werkt eveneens samen met de sportverenigingen, met een diëtiste, een kinesist, een tandarts, Ten slotte zetten ouders én grootouders zich bij alle activiteiten vrijwillig in om van de school te maken wat ze nu is.