



## Visie *Gezondheid* in het basisonderwijs

Opdat jongeren hun gezondheid positief beheren, maken zij fysieke, mentale en socio-emotionele gezondheidskeuzes.

### Uitgangspunten

1. Ontwikkel motorische competenties als bouwsteen voor de ontwikkeling.
2. Ontwikkel een gezonde en veilige levensstijl.
3. Ontwikkel een positief zelfbeeld en zet in op mentaal welbevinden.

#### 1. Motorische competenties

Zowel actief en veilig leren bewegen als bewegend leren hebben een gunstige invloed op de harmonische ontwikkeling. Via motorische activiteiten verwerft het kind de eerste ervaringen en de eerste kennis over zichzelf, de wereld, de anderen. De ordening van de wereld gebeurt vanuit de ordening van het eigen lichaam.

Verschillende facetten van de persoonlijkheid worden via de lichamelijke (bewegings-) ontwikkeling gestimuleerd. Zo kan in een eerste fase bij de jongste kinderen, samen met het stimuleren van de ontwikkeling van de fysieke en motorische componenten, het accent worden gelegd op de ontwikkeling van sociaal-dynamisch-affectieve en cognitieve componenten. Later kan het accent zich meer verleggen op vorming van specifieke motorische vaardigheden.

#### 2. Gezonde en veilige levensstijl

Een gezonde en veilige levensstijl laat nadenken over gedrag dat de gezondheid ten goede komt en dat gezondheidsrisico's vermindert. Enerzijds denken kinderen na over gezonde voeding, voldoende beweging en rust, het respecteren van fysieke en mentale grenzen van het eigen lichaam, het toepassen van een correcte lichaamshouding... en anderzijds veilig gedrag zoals het toedienen van eerste hulp, lichaamsverzorging, het nemen van voorzorgen zodat de kans op ziekten of ongevallen verminderd, het kennen van gezondheidsrisico's...

#### 3. Mentaal welbevinden

Het opbouwen, onderhouden en versterken van mentaal welbevinden vraagt inzicht in begrippen zoals zelfvertrouwen, gevoelens, emoties en gedrag en de samenhang tussen gedachten. Dit impliceert het vormen van een eigen zelfbeeld met kennis van eigen mogelijkheden en begrenzingen. Via bewegingssituaties leert men zichzelf en de anderen kennen en accepteren. Men leert samenwerken, elkaar helpen en steun verlenen. De sociale doelstellingen worden bereikt in samenhang met de uitvoering van motorische taken. Men leert daarenboven gedragspatronen van sociale interactie zoals solidariteit en fair play.

Deze visie houdt rekening met het feit dat gezondheid sterk ingebed en rechtstreeks gerelateerd is met de brede maatschappelijke, socio-culturele en socio-economische context.

## Bronnen

*RODE KRUIS, Leerlijn eerste hulp, Rode Kruis-Vlaanderen, 2014.*

*SENSOA, Leerlijn Relationale en seksuele vorming basisonderwijs en buitengewoon basisonderwijs, Antwerpen, 2023.*

*SLO Stichting Leerplanontwikkeling, Gezondheidsbevorderend gedrag (PO/VO), Enschede, 2006.*

*VAD Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs, Leerlijn verslavingspreventie in het onderwijs, Brussel, 2020.*

*VAN OVERVELD K., SEL Sociaal-emotioneel leren als basis, Pica Pelckmans Pro, Utrecht, 2022*

*VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, Leerlijn bewegen en minder zitten voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs, Brussel, 2020.*

*VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, Leerlijn DOORLOPENDE LEERLIJN VOEDING & EETGEDRAG voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs, Brussel, 2020.*

*VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, Eten volgens de voedingsdriehoek: goed voor jezelf en de planeet. I.s.m. departement Omgeving en Agentschap Zorg en Gezondheid, Brussel, 2021.*

*VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, Kieskeurig een voedingsbeleid op school, Brussel, 2016.*

*VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN & VAD, Leerlijn verslavingspreventie in het onderwijs, Brussel, 2020.*

*SNEL J., (2012). Voorstel voor doorlopende leerlijn 'Hanteren van een gezond en duurzaam voedingspatroon voor 4 tot 18-jarigen in primair, voortgezet en onderbouw middelbaar Beroepsonderwijs, Nederland Voedingscentrum, 2012.*