



Visie *Gezondheid* in het basisonderwijs

1. Pedagogische visie op Gezondheid

Het maken van positieve gezondheidskeuzes

Opdat leerlingen zich evenwichtig ontwikkelen en met vertrouwen in het leven staan, worden leerlingen ondersteund in het maken van bewuste en positieve gezondheidskeuzes. Daarbij is het belangrijk om rekening te houden met de bredere maatschappelijke, socio-culturele en socio-economische context waarin jongeren opgroeien.

Gezondheid vanuit een holistische benadering

In het basisonderwijs benaderen we gezondheid als een holistisch samenspel van fysieke, mentale en socio-emotionele factoren. Het ontwikkelen van motorische competenties draagt in belangrijke mate bij aan de totale ontwikkeling van het kind: ze verkennen het lichaam en leren zich oriënteren en organiseren in de ruimte. Bewegen stimuleert ook sociale, affectieve en cognitieve vaardigheden. Leerlingen leren positief sociaal te interageren met elkaar. Ze ervaren deel uit te maken van een groep en voelen zich verbonden. Dit draagt bij tot het ontwikkelen van positieve mentale veerkracht. Mentaal welbevinden is een essentiële voorwaarde voor leren en samenleven. Leerlingen ontdekken wie ze zijn en bouwen aan een positief zelfbeeld met kennis van hun eigen mogelijkheden en grenzen. Ze leren omgaan met gevoelens en emoties, deze te reguleren en zich in te leven in anderen en andere standpunten.

Een gezonde en veilige levensstijl hanteren

Een gezonde en veilige levensstijl betekent dat kinderen leren nadenken over gedrag dat hun gezondheid bevordert en risico's vermindert. Ze krijgen inzicht in het belang van gezonde voeding, voldoende beweging en rust, een correcte lichaamshouding en het respecteren van fysieke en mentale grenzen. Daarnaast leren ze veilig handelen door aandacht te besteden aan lichaamsverzorging, eerste hulp, het voorkomen van ongevallen en ziekten en het herkennen van gezondheidsrisico's. Zo groeien leerlingen in zelfzorg en verantwoordelijk handelen.

2. Didactische visie op Gezondheid

2.1 Algemeen

De didactiek van gezondheid integreert fysieke actie, mentaal welbevinden en sociale interactie in betekenisvolle taken. Er wordt doelbewust ingezet op vakoverschrijdend werken en differentiatie, zodat elke leerling binnen de eigen grenzen en mogelijkheden kan groeien. Door interactieve werkvormen te hanteren, worden leerlingen gestimuleerd om kritisch na te denken over hun eigen levensstijl en keuzes. Het doel is niet het opleggen van regels, maar het nemen van weloverwogen beslissingen over de eigen gezondheid en leefstijl (health literacy).

2.2 Specifiek

Didactische suggesties

Werk aan systeemgerichte verankering

Duurzaam gezond gedrag ontstaat wanneer de schoolomgeving gezonde keuzes impliciet stimuleert en faciliteert. Losse lessen hebben weinig impact; het gaat om het creëren van gezonde routines die verweven zijn met de dagelijkse schoolwerking.

Voorbeeld:

- *De school voert een 'kraantjeswater-beleid', waarbij er vaste drinkmomenten zijn ingebouwd.*
- *Beperk het zitten of te onderbreken door aangepaste werkruimtes te voorzien in het klaslokaal waar ze ook rechtstaand kunnen werken.*

Gebruik een spiraalsgewijze progressie en routinevorming

Activiteiten en gewoonten worden systematisch opgebouwd van eenvoudig naar complex, passend bij de ontwikkeling van het kind. Dit start met basismotoriek (zoals rollen en hinkelen) en groeit uit tot complexe sportbewegingen. Tegelijkertijd worden gezonde routines (zoals handen wassen, water drinken en rust nemen) vaste ankers in de dag. Door deze voorspelbare, stapsgewijze opbouw ervaren kinderen telkens haalbare uitdagingen, wat zorgt voor emotionele stabiliteit, faalangst vermindert en het mentaal welbevinden versterkt.

Voorbeeld: Bij het aanleren van sluitingen start je met klittenband en ga je pas later over naar veters.

Zet aan tot zelfontdekkend en actief Leren

Kinderen worden uitgedaagd om via 'gissen en missen' zelfstandig oplossingen te zoeken voor motorische en fysieke problemen. Dit actieve proces strekt zich uit tot een gezonde levensstijl, waarbij ze door experimenteren de directe effecten van voeding, beweging en slaap op hun eigen lichaam ontdekken. Het zelfstandig overwinnen van fysieke hindernissen en het maken van eigen keuzes vergroot de autonomie, stimuleert de intrinsieke motivatie en geeft een krachtige boost aan het zelfvertrouwen.

Voorbeeld:

- *Stimuleer leerlingen om het zitten te doorbreken tijdens de lessen, bijvoorbeeld via bewegingstussendoortjes of bewegend leren.*
- *Organiseer de lessen in functie van rechtstaand werken (bv. zet gemakkelijk te herschikken of te verwijderen tafels en stoelen voor groepswork of bewegingstussendoortjes, voorzie hoekenwerk met sta- of beweeghoeken, gebruik de gang of buitenruimte als extra klasruimte).*
- *Hou als leraar actief toezicht. Moedig leerlingen aan om te bewegen en zit ook zelf niet stil.*
- *Een 'proefcarrousel' in de klas waarbij leerlingen blind verschillende soorten fruit en groenten proeven en puur de structuur en smaak (zoet, zuur, sappig) verwoorden.*

Visualiseer en demonstreer

Abstracte concepten worden tastbaar gemaakt door krachtige visuele voorbeelden en een slim ingerichte omgeving. Goede bewegingsvoorbeelden vormen de basis voor een correcte motorische

uitvoering en blessurepreventie. Daarnaast nodigt de fysieke omgeving uit tot gezond gedrag, bijvoorbeeld door visuele looproutes of aantrekkelijk geplaatst fruit. Deze heldere structuur en voorspelbaarheid bieden kinderen een gevoel van psychologische veiligheid en rust in hun hoofd.

Voorbeeld:

- *Leerlingen oefenen bij elkaar de stabiele zijligging nadat ze via een stappenplan (kijken, luisteren, voelen) hebben gecontroleerd of het slachtoffer nog ademt.*
- *Leerlingen maken een 'talentenmuur' of 'ik-paspoort' waarop ze niet alleen opschrijven wat ze al goed kunnen, maar ook welke uitdaging ze willen aan gaan.*
- *Gebruik een 'gevoelsmeter' in de klas waar kinderen 's ochtends hun naamkaartje bij een emotie hangen (blij, boos, verdrietig, bezorgd), gecombineerd met een 'cooldown-hoek' met rustgevend materialen voor als het even te veel wordt.*

Koppel taal aan actie

Het verwoorden van handelingen helpt kinderen om een mentaal beeld van hun motoriek te vormen en bewegingen beter te controleren. Deze talige aanpak wordt doorgetrokken naar kritische groeps gesprekken over veiligheid, risico's en gezonde keuzes. Door daarnaast actief taal aan te reiken voor emoties en gevoelens, leren kinderen niet alleen hun lichaam te sturen, maar ook op hun gedrag te reflecteren en hun mentaal welbevinden constructief te uiten.

Voorbeeld:

- *Kleuters na een psychomotorische activiteit doelgericht laten vertellen wat ze precies hebben gedaan.*
- *Een klasgesprek aan de hand van een prentenboek over 'nee' zeggen en 'blijf-van-mijn-lijf-zones', waarbij leerlingen oefenen hoe ze met hun stem en houding een grens trekken.*

Differentieer en laat succes ervaren op maat

Door de omgeving, materialen en spelregels flexibel aan te passen, krijgt elk kind een fysieke uitdaging die exact aansluit bij het eigen niveau. Dit zorgt voor een motorische leeromgeving die zowel fysiek veilig (blessurepreventie) als sociaal veilig is. Omdat de lat voor ieder kind in de zone van de naaste ontwikkeling ligt, is de kans op een succeservaring maximaal. Dit voorkomt frustratie, voedt de competentiebeleving en beschermt het zelfbeeld.

Voorbeeld: Jonge kleuters een brede, stabiele steunbasis bieden en pas bij oudere kleuters smallere steunvlakken gebruiken.

Werk via spel en zorg voor vreugdebeleving

Bewegingsdoelen en vaardigheden worden aangeboden via informele, plezierige spelvormen waarin de focus ligt op samenwerking in plaats van pure competitie. Binnen deze spelvormen leren kinderen op een veilige manier omgaan met winst, verlies en fysieke grenzen. De vreugdebeleving en de sterke verbondenheid met groepsgenoten vormen de ultieme motor voor een actieve levensstijl, een positieve groepsdynamiek en een veerkrachtige mentale gezondheid.

Voorbeeld: Balvaardigheden aanbrengen via informele spelvormen zoals jagerbal of de ballonnen van de grond houden.

3. Bronnen

OVSG (2025). Didactische wijzer motorische competenties. www.gezondeschool.be