



De gezonde school

Het Schateiland besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan ervanuit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. We vinden het dan ook van groot belang dat de kinderen voordat ze naar school komen, goed ontbijten. In de korte ochtend pauze hanteren we een fruitbeleid. Dit betekent dat de kinderen in de eerste pauze alleen fruit eten. Hierin is geen verschil tussen de voorschool en de basisschool. Ook wordt er in deze pauze alleen water gedronken. Het spreekt vanzelf dat er in overleg (B.V. als uw kind ondergewicht heeft) in een enkel geval vanaf geweken kan worden. Tijdens de lunchpauze adviseren wij u om uw kind een gezonde lunch mee te geven. Een gezonde lunch bestaat o.a. uit bij voorkeur volkoren brood of anders bruinbrood, besmeerd met halvarine en vooral niet te vet beleg. Het drinken tijdens de lunch zou zoveel mogelijk uit halfvolle zuivelranken of andere suikervrije drank moeten bestaan. Ook dan is water een heel goed. Tijdens het buitenspelen kunnen de kinderen bij warm weer ook water drinken. Het watertappunt is dan in gebruik.

Traktaties:

Het is altijd fijn als uw kind weer een jaartje ouder wordt en er een feestje gevierd kan worden. Daar hoort natuurlijk een traktatie bij. Als school willen we dat feestje graag meevieren, maar we stellen wel duidelijk grenzen aan de traktaties. Een gezonde traktatie stellen wij zeer op prijs.

- Kleine porties eten, liefst gekozen uit de schijf van vijf, zoals (versierd) vers fruit (appel, mandarijn) of (versierde) groente (worteltjes, reepjes paprika)
- Kleine porties van producten die niet te wet of te zoet zijn, zoals doosjes rozijntjes of een handje popcorn, pepsels, rijstwafels, soepstengels, plak peperkoek, mini eierkoek, een rolletje kleine snoepjes (zuurtjes, dropjes) een lolly. Eén klein snoepje is dus prima, maar houdt u het daar dan ook bij. Als er meer dan één traktatie mee wordt gegeven, kunnen wij deze echt niet laten uitdelen. Op: www.voedingscentrum.nl kunt u tips vinden voor gezonde traktaties. Tijdens de jaarlijkse informatieavond in september wordt stilgestaan bij de aspecten van de gezonde school. Alle ouders worden dan geïnformeerd over het beleid dat wij voorstaan.

In de regel is er elke eerste woensdag van de maand een ontbijt voor moeders. Dit wordt georganiseerd door een aantal moeders van onze leerlingen. Hierbij is veel aandacht voor het aspect gezonde voeding en worden regelmatig deskundigen uitgenodigd om hierover te vertellen of workshops te geven.

Wat doen wij in de verschillende klassen ?

In onze biologie methode "Leefwereld" komen elk jaar een aantal lessen over voeding, geuren en smaken voor. Elk schooljaar doen we mee met de klasse-lunch, week van de gezonde pauze-hap en smaaklessen en "Ik eet het beter".



In de groepen 1 en 2 worden per jaar negen smaaklessen gegeven en in de groepen 3 t/m 8 per school jaar 5 lessen. Kijkt u maar eens op www.smaaklessen.nl

Elke week vinden er lessen plaats op sociaal emotioneel gebied uit de methode “De Vreedzame School”. Kinderen leren daarbij hoe ze met anderen om kunnen gaan, hoe ze goed voor zichzelf kunnen opkomen en ook leren ze zelf conflicten op te lossen. In groep 7 wordt een aantal leerlingen opgeleid tot mediator. In groep 8 worden ook een aantal leerlingen opgeleid tot wijkmediator.

In het voorjaar staat “De week van de lentekriebels” altijd centraal. Hierbij is veel aandacht voor relaties en seksualiteit. Het spreekt voor zich dat dit steeds gericht is op de specifiek bij elke leeftijd passende lessen.

Ook worden er lessen in geluk gegeven. Hierbij wordt gebruik gemaakt van “De Geluuskoffer”. Leerlingen komen veel positiever in het leven te staan als ze leren complimenten te geven en te ontvangen.

Bij al het bovenstaande hebben we maar één ding voor ogen : “Hoe beter een leerling in zijn/ haar vel zit des te beter zullen ook de prestaties op het cognitieve vlak worden. Geluk, veiligheid en een gezond lijf zijn voorwaarden om op school optimaal te presteren.

Basisschool het Schateiland gaat voor gezond !