



# Gezondheidsbeleid VBS Toermalijn

**2017-2018**

## Inhoud

1. VISIE .....	5
Gezonde voeding .....	5
Hygiëne en milieu .....	5
Rust, beweging en houding .....	5
Veiligheid en EHBO .....	6
Stress en emoties .....	6
Relaties en seksualiteit .....	8
Genots- en geneesmiddelen .....	8
2. DOELEN .....	9
2.1 Hygiëne en milieu .....	9
2.2 Voeding .....	9
2.3 Genots- en geneesmiddelen .....	9
2.4 Veiligheid en EHBO .....	10
2.5 Stress en emoties / relaties en seksualiteit .....	11
2.6 Beweging, rust en houding .....	12
3. EINDTERMEN .....	13
3.1 Hygiëne .....	13
3.2 Voeding .....	13
3.3 Genots- en geneesmiddelen .....	13
3.4 Veiligheid en EHBO .....	13
3.5 Stress en emoties / relaties en seksualiteit .....	14
3.6 Rust, beweging en houding .....	14
4. ACTIVITEITEN EN EDUCATIEVE MATERIALEN PER LEERJAAR .....	15
4.1 Hygiëne en milieu .....	15
P-1K .....	15
2-3 K .....	15
Eerste leerjaar .....	15
Tweede leerjaar .....	15
Derde leerjaar .....	15
Vijfde leerjaar .....	15
Zesde leerjaar: .....	16
4.2 Gezonde voeding .....	17

P-1K.....	17
2-3 K.....	17
Eerste leerjaar .....	17
Tweede leerjaar.....	17
Derde leerjaar.....	17
Vierde leerjaar .....	17
Vijfde leerjaar .....	17
Zesde leerjaar .....	18
4.3 Genots- en geneesmiddelen.....	19
P-1K.....	19
2-3 K.....	19
Zesde leerjaar .....	19
4.4 Veiligheid en EHBO.....	20
P-1K.....	20
2-3 K.....	20
Eerste leerjaar .....	20
Tweede leerjaar.....	20
Vierde leerjaar .....	20
Vijfde leerjaar .....	20
Zesde leerjaar .....	21
4.5 stress en emoties - relaties en seksualiteit .....	22
P-1K.....	22
2-3 K.....	22
Eerste leerjaar .....	22
Tweede leerjaar.....	22
Vijfde leerjaar .....	22
Zesde leerjaar .....	23
4.6 Beweging, rust en houding.....	24
P-1K.....	24
2-3 K.....	24
Eerste leerjaar .....	24
Tweede leerjaar.....	24
Vierde leerjaar .....	24
Vijfde leerjaar .....	24

Zesde leerjaar ..... 24

## 1. VISIE

Gezondheidsbeleid is meer dan de afwezigheid van ziekte of gebreken. Het is een toestand waarin de mens een zo optimaal mogelijk mentaal, fysiek en sociaal welbevinden heeft.

Doordat we op school aan gezondheidseducatie willen werken, willen we kennis, inzicht, vaardigheden en attitudes bijbrengen om ongezonde leefgewoontes en gedragingen te voorkomen en/of veranderen. Basisschool Toermalijn werkt rond voeding, beweging, stress en emoties, middelengebruik, veiligheid en EHBO, hygiëne, relaties en seksualiteit en milieu. We willen gezonde leefgewoontes ondersteunen en stimuleren. De uiteindelijke bedoeling van deze gezondheidseducatie is dat leerlingen, leerkrachten en ouders kiezen voor gezond gedrag.

Onze school werkt samen met CLB Kempen te Herentals. Meer over deze samenwerking is te lezen in onze 'Bijzondere Bepalingen'.

### Gezonde voeding

Tijdens de W.O.- lessen leren de kinderen veel over gezonde, evenwichtige voeding. Deze lessen dragen zeker bij tot het slagen van deze component. Toch willen we in onze school ook actief rond 'gezonde voeding' werken. Zo mogen de leerlingen tijdens de speeltijd enkel water drinken. Drinkbusjes of bekers mogen in de school ook altijd met leidingwater worden (bij)gevuld en de kinderen worden aangemoedigd om water te drinken. Er wordt gestimuleerd om tijdens de voormiddag een gezond tussendoortje te nemen. Er mag geen snoep mee naar school genomen worden: wij zijn een snoepvrije school, enkel bij uitzonderlijke gelegenheden. Op woensdag houden we fruitdag. In bepaalde klassen wordt er tijdens het schooljaar een gezond ontbijt georganiseerd. Tijdens de middag is er altijd verse soep beschikbaar.

### Hygiëne en milieu

Op onze school vinden we een goede hygiëne en het nastreven ervan enorm belangrijk. We moedigen alle kinderen aan om na een toiletbezoek, knutselactiviteit, voor het eten, ... de handen te wassen. Handdoeken en zeep zijn aanwezig in de toiletten. De toiletten worden dagelijks gepoetst. We streven er naar dat alle klassen regelmatig verlucht worden. Om de school luizenvrij te houden beschikken we over een friemelteam. Ook houden we van een propere speelplaats en nette lokalen. Iedereen draagt zijn steentje bij. Daarnaast wordt ook gedacht aan de hygiëne van de aarde. We zijn een afvalarme school, onze kinderen brengen hun tussendoortjes mee in herbruikbare doosjes. De leerlingen en leerkrachten van onze school engageren zich om elke maand, of vaker, het zwerfvuil in de schoolomgeving op te ruimen.

### Rust, beweging en houding

We streven er naar dat alle leerlingen op hun eigen manier en tempo de opgelegde eindtermen bereiken op het einde van het zesde leerjaar. Naast het presteren vinden we het belangrijk dat er voldoende ruimte en mogelijkheden moeten zijn voor rust en ontspanning. Daarom lassen de leerkrachten geregeld een ontspanningsmomentje in. Hierdoor kunnen de leerlingen de volgende les weer met frisse moed starten. De leerlingen van de derde graad worden tijdens de openluchtklassen aangespoord zich fysiek uit te leven. Maar ook rustpauzes voor de leerlingen worden hier gerespecteerd.

Op onze speelplaats is ruimte gemaakt voor netbal, basketbal en voetbal. Alle kinderen krijgen de kans om hier tijdens de speeltijden gebruik van te maken.

Tijdens de lessen bewegingsopvoeding, zwemlessen en sportdagen krijgen onze leerlingen een bad vol fysieke uitdagingen. De school organiseert in samenwerking met SVS sportactiviteiten op woensdagnamiddag (trekbal, netbal, hockey, dans).

In september, oktober, april, mei en juni worden strapdagen georganiseerd voor kleuter- en lagere school.

Daarnaast doet onze lagere school mee aan het project 'one mile a day'. Concreet houdt dat in dat alle leerlingen en leerkrachten per dag zo'n anderhalve kilometer lopend of wandelend afleggen.

Onze kleuters nemen deel aan 'one dance a day'.

Dat bevordert niet alleen hun conditie, want ze zijn ook aandachtiger tijdens de lessen en gaan vooral de strijd aan tegen obesitas.

Vanaf de eerste momenten in de school duiden we de leerlingen op een correcte zit-, lees-, en schrijfhouding. Daarnaast vinden we ook de manier waarop onze leerlingen zich gedragen belangrijk. Beleefdheid t.o.v. elkaar, leerkrachten, directie en anderen is een basishouding.

## Veiligheid en EHBO

We kiezen voor een veilige schoolomgeving. De fiets- en voetgangersrij worden begeleid tot leerlingen veilig de straat zijn overgestoken. In onze school worden alle kinderen aangespoord tot het dragen van een fluovest (gratis aangeboden door de school) en een fietshelm.

Ook bij uitstappen zijn de leerlingen verplicht een fluovest te dragen.

Door de politie Neteland wordt er een jaarlijkse fietscontrole gehouden waarbij wordt gekeken of elke fiets in orde is met de wettelijke voorschriften qua veiligheid.

We hebben als school niet enkel aandacht voor de theoretische verkeerslessen maar ook de vaardigheden van voetgangers en fietsers worden jaarlijks geoefend vanaf de kleuterklasjes tot en met het zesde leerjaar. We gaan met de klassen van de lagere school ook drie keer per jaar naar het Verkeerseducatief Centrum in Herentals. Bovendien doet het vierde leerjaar mee aan 'het grote voetgangersexamen' en het zesde leerjaar aan 'het grote fietsexamen' georganiseerd door VSV. Jaarlijks worden er enkele malen brandoefeningen gehouden.

We vinden het belangrijk dat leerkrachten en leerlingen ook weten hoe ze op een correcte manier een wond moeten verzorgen. Daarom voorzien we in enkele leerjaren enkele lessen om de leerlingen deze dingen bij te brengen. Ook volgen leerkrachten van de school jaarlijks navormingen rond EHBO.

## Stress en emoties

Doordat onze school een open school is geven we elk kind de kans om in een ongedwongen sfeer te vertellen wat hem of haar dwars zit. We streven met heel de school naar een klimaat waarin elk kind van onze school zich goed voelt. Daarom wordt zowel in de lessen als op de speelplaats hier aandacht aan geschonken. In elke klas wordt een gevoelsmeter gebruikt.

We werken in alle klassen ook rond sociale vaardigheden van de kinderen. In de klassen van de lagere school worden doorheen het schooljaar verschillende activiteiten georganiseerd rond sociale vaardigheden op basis van een uitgewerkte leerlijn, we baseren ons onder andere op de methode 'Onze klas, ons team'. Belangrijk is dat leerlingen oog krijgen voor de sociale vaardigheden, dat ze leren omgaan met elkaar op een respectvolle manier. Door deze groeihoop hopen we deze vaardigheden meer 'zichtbaar' en bespreekbaar te maken en een bewustwording teweeg te brengen bij leerlingen, ouders en leerkrachten...

We schenken daarnaast graag aandacht aan welbevinden en betrokkenheid. We screenen dit ook systematisch 2 keer per schooljaar. We praten hierover gericht met al onze kinderen tijdens kindcontacten en willen hiermee bereiken dat elk kind zich goed kan voelen in onze klas en onze school.



### Relaties en seksualiteit

Vanaf de kleuterschool tot en met het zesde leerjaar wordt daar aandacht aan besteed. In de kleuterschool gebeurt dit door thematisch te werken, en in de lagere school komt dit aan bod tijdens de lessen R.K.-godsdienst en W.O. Natuurlijk gebeuren er in het dagelijkse leven vaak dingen die betrekking hebben op relaties en/of seksualiteit. We vinden het belangrijk om hier aandacht aan te schenken en hierover een goede communicatie te hebben met kinderen en andere betrokkenen. We bieden jaarlijks aan kinderen van het zesde leerjaar een project aan rond seksualiteit .

Ons verjaardagsbeleid vraagt om geen uitnodigingen voor feestjes meer uit te delen in de school.

We beschikken in basisschool Toermalijn over een 'vlinderhuis'. Het vlinderhuis (time-out) is een plek om even tot rust te komen als het dreigt mis te lopen op de speelplaats, om te herstellen en zo te voorkomen dat het écht misgaat qua gedrag.

We vinden het tevens belangrijk om een duidelijke visie weer te geven rond pesten in ons 'Pestbeleid'. Elke leerling heeft recht op een veilige, stimulerende leeromgeving: angst en geweld tasten dit basisrecht aan en zorgen voor minder goede leerprestaties.

### Genots- en geneesmiddelen

We willen onze leerlingen de juiste inhoud en adviezen meegeven. Daarom zorgen we er, vooral in de derde graad, voor dat onze leerlingen voldoende informatie krijgen en voldoende vragen kunnen stellen.



## 2. DOELEN

### 2.1 Hygiëne en milieu

- Leerlingen kunnen goede gewoonten tonen inzake dagelijkse hygiëne.
- Leerlingen kunnen volgende leefgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam: voldoende beweging, rust en hygiëne, gezonde voeding, vermijden van overbelasting.
- Leerlingen kunnen voorzorgen in acht nemen die de kans op infectieziekten, besmettingen met parasieten, ... en allergieën verminderen of uitsluiten.
- Leerlingen werken mee aan een milieuzorgsysteem op school voor het zorgvuldig omgaan met energie, middelen, grondstoffen en verbruiksgoederen.
- Leerlingen kunnen afval sorteren.

### 2.2 Voeding

- Leerlingen ervaren, stellen vast en uiten dat zeer veel menselijke activiteiten gericht zijn op het vervullen van materiële en levensnoodzakelijke behoeften.
- Leerlingen ervaren de natuur als een leverancier van eetwaren.
- Leerlingen ontdekken en zien in dat de mens afhankelijk is van planten en dieren voor voeding.
- Leerlingen stellen de voedselrelaties tussen mensen, planten en dieren voor voeding.
- Leerlingen kunnen de wet van eten en gegeten worden illustreren aan de hand van een voedselketen.
- Leerlingen kunnen volgende leefgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam: voldoende beweging, rust en hygiëne, gezonde voeding, vermijden van overbelasting.
- Leerlingen weten welke basisproducten thuishoren in een gezond voedselpakket en in welke verhouding.

### 2.3 Genots- en geneesmiddelen

- Leerlingen weten dat ze door de inname van sommige producten en planten ziek kunnen worden.

## 2.4 Veiligheid en EHBO

- Leerlingen ervaren dat je met kennis (EHBO) anderen kan helpen.
- Leerlingen kunnen anderen waarschuwen voor gedragingen of situaties met een grote kans op ongevallen, verwondingen of ziekten.
- Leerlingen kunnen voorzorgen in acht nemen die de kans op kleine ongevallen, verwondingen, infectieziekten, besmetting met parasieten, ... en allergieën verminderen of uitsluiten.
- Leerlingen weten hoe ze beroep moeten doen op een arts, een vertrouwenspersoon, een hulpverlenende instantie.
- Leerlingen weten dat kleine brandwonden het best onder lauw stromend water worden gehouden.
- Leerlingen kunnen hulp invoeren voor een ongeval.
- Leerlingen kunnen handelingen steriel uitvoeren.
- Leerlingen kunnen lichte schaafwonden, neusbloedingen en kleine snijwonden verzorgen.
- Leerlingen ervaren dat een plaats innemen in de ruimte gevaarlijk of onvoorzichtig kan zijn.
- Leerlingen weten dat opvallende kledij in het verkeer kan bijdragen tot eigen veiligheid.
- Leerlingen kunnen hun spel aanpassen aan de omgeving.
- Leerlingen kunnen plaatsen herkennen waar veilig gespeeld kan worden.
- Leerlingen kunnen de gevaarlijke verkeerssituaties in de ruimere schoolomgeving lokaliseren en er zich veilig in verplaatsen.
- Leerlingen beschikken over voldoende reactiesnelheid, evenwichtsbehoud en gevoel voor coördinatie.
- Leerlingen kunnen een veilige fiets gebruiken.
- Leerlingen kunnen als fietser vaardig links en rechts afslaan.
- Leerlingen kunnen als fietser veilig voorbijrijden en inhalen.
- Leerlingen kunnen veilig oversteken onder begeleiding.
- Leerlingen kunnen veilig oversteken zonder begeleiding.
- Leerlingen kunnen de principes van preventief voetgangsgedrag in concrete verkeerssituaties toepassen.
- Leerlingen houden in hun gedrag rekening met andere gebruikers van dezelfde ruimte.
- Leerlingen kennen de verkeerstekens, -borden en -regels voor voetgangers en fietsers en kunnen deze correct naleven om zich veilig te verplaatsen langs een voor hen vertrouwde route.
- Leerlingen anticiperen bij verplaatsing op mogelijk gevaar en tonen begrip voor andere (zwakke) weggebruikers.

## 2.5 Stress en emoties / relaties en seksualiteit

- Leerlingen kunnen samenwerken.
- Leerlingen kunnen gevoelens van bewondering, verwondering, ontroering, trots, vreugde,... herkennen en laten blijken.
- Leerlingen denken na over wat ze voelen als ze met iets moois worden geconfronteerd.
- Leerlingen durven en willen eigen mogelijkheden, kenmerken, indrukken, gedachten, gevoelens, wensen, beperkingen, voorkeuren, waarderingen uitdrukken.
- Leerlingen kunnen hun bereidheid tonen om zich te oefenen in omgangsvaardigheden waarin ze minder sterk zijn.
- Leerlingen kunnen gevoelens vrijuit tonen tegenover een vertrouwde volwassene.
- Leerlingen kunnen gevoelens van angst, blijheid, boosheid, verdriet, vriendschap,... bij zichzelf onderkennen en trachten om te zetten in voor anderen begrijpbaar en aanvaardbaar gedrag.
- Leerlingen kunnen de hoofdgevoelens correct benoemen.
- Leerlingen kunnen in een eenvoudige taal een recent gebeurde situatie waarbij ze betrokken waren in dialoog met een volwassene beschrijven en vertellen hoe zij zich daarbij voelden.
- Leerlingen kunnen hun gevoelens correct benoemen en uiten met behulp van hun lichaam, expressiemateriaal,...
- Leerlingen kunnen hun taalgebruik in verband met het eigen gevoelsleven verfijnen.
- Leerlingen kunnen de nieuwe maar soms verwarrende ervaring van tegenstrijdige gevoelens herkennen en erkennen.
- Leerlingen kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie.
- Leerlingen kunnen aan de hand van eigen ervaringen illustreren dat zowel hun gevoelens als gedrag situatiegebonden zijn.
- Leerlingen ervaren en uiten dat lichamelijke gewaarwordingen prettige en onprettige gevoelens verschaffen.
- Leerlingen ervaren, stellen vast en uiten dat mensen hun gevoelens voor elkaar vaak uitdrukken in lichaamstaal.
- Leerlingen ervaren, stellen vast en uiten dat inzake lichaamsbeleving vaak andere normen gelden in andere gezinnen, groepen of milieus.
- Leerlingen kunnen zich verplaatsen in de gedachten, gevoelens en waarnemingen van anderen en houden daar rekening mee.
- Leerlingen kunnen een gesprek beginnen en/of voortzetten met een leeftijdsgenoot of bekende volwassene.
- Leerlingen kunnen in hun omgang met leeftijdsgenoten onbevangen respectvol omgaan met verschillen.
- Leerlingen ervaren en stellen vast dat de andere een levenswijze kan hebben die verschilt van de hunne en daar op een discrete wijze rekening mee houden.
- Leerlingen ervaren en uiten wat ze in lichamelijk contact met anderen prettig om minder prettig vinden.
- Leerlingen tonen respect voor het lichaam van anderen.
- Leerlingen kunnen het leiderschap van een ander kind aanvaarden.
- Leerlingen kunnen regels en afspraken nakomen.
- Leerlingen kunnen met inzet meespelen in een ploegenspel.
- Leerlingen kunnen zich discreet opstellen als derden daar niet door benadeeld worden.
- Leerlingen stellen vast dat een kind gedurende een periode groeit in de moeder voor het wordt geboren.
- Leerlingen weten dat geboren worden het verlaten van het moederlichaam wil zeggen.
- Leerlingen kunnen een aantal fase onderscheiden in de voortplanting van mensen en dieren: hofmaking, partnerkeuze, paring, bevruchting, dracht, geboorte, broedzorg, zogen,...

## 2.6 Beweging, rust en houding

- Leerlingen kunnen aan de hand van eigen ervaringen de samenhang illustreren tussen lichamelijk fit zijn, zich geestelijk goed voelen en een gezonde omgeving.
- Leerlingen tonen zich bereid om actieve en passieve vormen van vrijetijdsbesteding te onderzoeken en evalueren.
- Leerlingen kunnen actieve en passieve vormen van vrijetijdsbesteding op een evenwichtige wijze combineren.

### 3. EINDTERMEN

#### 3.1 Hygiëne

- Kleuters tonen goede gewoonten inzake dagelijkse hygiëne.
- Leerlingen beseffen dat het nemen van voorzorgen de kans op besmettelijke ziekten, parasieten of schimmels vermindert of uitsluit.

#### 3.2 Voeding

- Kleuters kunnen verschillen in geur en smaak onderscheiden.
- Leerlingen kunnen de wet van eten en gegeten worden illustreren aan de hand van de voedselketen.

#### 3.3 Genots- en geneesmiddelen

- Kleuters weten dat ze door de inname van sommige producten en planten ziek kunnen worden.

#### 3.4 Veiligheid en EHBO

- Kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.
- Kleuters weten dat ze door inname van sommige producten en planten ziek kunnen worden.
- Kleuters herkennen in hun omgeving plaatsen waar ze veilig kunnen spelen en waar niet.
- Kleuters beseffen dat het verkeer risico's inhoudt.
- Leerlingen beseffen dat het nemen van voorzorgen de kans op besmettelijke ziekten, parasieten of schimmels vermindert of uitsluit.
- Leerlingen kunnen een passende elementaire hulp toedienden bij lichte schaafwonden en brandwonden.
- Leerlingen kunnen de gevaarlijke verkeerssituaties in de ruimere schoolomgeving lokaliseren.
- Leerlingen beschikken over voldoende reactiesnelheid, evenwichtsbehoud en gevoel voor coördinatie en ze kennen de verkeersregels voor fietsers en voetgangers, om zich zelfstandig en veilig te kunnen verplaatsen langs een voor hen vertrouwde route.
- Leerlingen tonen zich in hun gedrag bereid rekening te houden met andere weggebruikers.

### 3.5 Stress en emoties / relaties en seksualiteit

- Kleuters weten dat een levend wezen steeds voortkomt uit een ander levend wezen van dezelfde soort.
- Kleuters weten dat de geboorte voorafgegaan wordt door een periode gedragen worden door de moeder.
- Kleuters weten dat de geboorte het verlaten van het moederlichaam betekent.
- Kleuters kunnen bij zichzelf onderkennen wanneer zij bang, blij, boos of verdrietig zijn en kunnen dat op een eenvoudige wijze uitdrukken.
- Kleuters kunnen in een eenvoudige taal een recent gebeurde situatie waarbij zij betrokken waren in dialoog met een volwassene beschrijven en vertellen hoe zij zich daarbij voelden.
- Kleuters kunnen in concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen en erover praten.
- Kleuters kunnen een gevoeligheid tonen voor de behoeften van anderen.
- Kleuters kunnen voor zichzelf opkomen door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn.
- Kleuters kennen en begrijpen omgangsvormen, leefregels en afspraken die van belang zijn voor het samenleven in een groep.
- Leerlingen kunnen lichamelijke veranderingen die ze bij zichzelf en hun leeftijdsgenoten waarnemen, herkennen als normale aspecten in hun ontwikkeling.
- Leerlingen drukken in een niet-conflictgeladen situatie, eigen indrukken, gevoelens, verlangens, gedachten en waarderingen spontaan uit.
- Leerlingen kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie en kunnen illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatiegebonden zijn.
- Leerlingen tonen in concrete situaties voldoende zelfvertrouwen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen.
- Leerlingen kunnen in concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen, erover praten en aangeven dat deze op elkaar inspelen.
- Leerlingen tonen zich bereid te oefenen in omgangswijzen met anderen waarin ze minder sterk zijn.
- Leerlingen tonen in een eenvoudige conflictsituatie in de omgang met leeftijdsgenoten de bereidheid om te zoeken naar een geweldloze oplossing.
- Leerlingen hebben aandacht voor de onuitgesproken regels die de interactie binnen een groep typeren en zijn bereid er rekening mee te houden.

### 3.6 Rust, beweging en houding

- Al de eindtermen uit het leerplan 'Bewegingsopvoeding' (VVKBaO 1998) zijn eindtermen hieromtrent.

## 4. ACTIVITEITEN EN EDUCATIEVE MATERIALEN PER LEERJAAR

### 4.1 Hygiëne en milieu

#### P-1K

- zelfstandig een zakdoek nemen
- Zelfstandig naar toilet kunnen gaan
- zelfstandig handen wassen
- confetti: 'ik zit in bad', 'ik kijk in de spiegel'
- Dag Jules: Neuzen snuiten
- het knuffelpad
- boswandeling

#### 2-3 K

- neus juist leren snuiten (papieren zakdoekjes in de klas op kleuterhoogte)
- hoesten en niezen met de hand voor de mond
- tafels poetsen
- tanden poetsen: lessenspakket van de overheid + bezoek aan de tandarts
- Ronron se lave (thema Frans)
- handen wassen
- thema: ik was mij

#### Eerste leerjaar

- lessen RK-R.K.-godsdienst: mijn lichaam - zorg dragen voor ons lichaam
- handen wassen na toiletbezoek
- tanden poetsen (na blijven slapen)

#### Tweede leerjaar

- WO: leren sorteren van afval, thema 7
- afval rapen rond de school en op de speelplaats
- handen wassen na toiletbezoek, knutsellessen in de klas en eten van fruit
- tanden poetsen (na blijven slapen)
- neus leren snuiten: papieren zakdoekjes

#### Derde leerjaar

- WO, een mond vol tanden:
  - o Soorten tanden benoemen
  - o Verband tussen voeding en tanden
- WO, tanden goed verzorgen:
  - o Aan de hand van tekeningen verklaren hoe je aan gaatjes komt in je tanden
  - o Een bezoek aan de tandarts beschrijven
  - o Tips om tanden goed te verzorgen

#### Vijfde leerjaar

- WO
  - o milieuzorg, een duurzame toekomst
  - o milieuzorg, planten of kappen
  - o milieules waterverbruik + watervervuiling (les gegeven door IOK)
  - o longen en ademhaling : zorg dragen voor onze longen
  - o bloed en bloedsomloop : zorg dragen voor je hart

**Zesde leerjaar:**

Je vindt bijna alle doelen van het gezondheidsbeleid terug in de extra-muros: sneeuwklassen

- voorbereiding sneeuwklassen - neerslag in sneeuwklasboek  
tafelmannieren  
dagelijkse hygiëne  
voldoende rust  
voldoende eten / weinig snoepen  
invullen van medische fiche voor vertrek
- bij luizen in de klas wordt het probleem besproken
- WO: Mikado: lessen 16 tot en met 20
- seksuele opvoeding: puberteit, hygiëne



## 4.2 Gezonde voeding

### P-1K

- Confetti: 'Lekker en gezond ontbijt' en 'ik heb honger'
- Dag Jules: Mmm, lekker

### 2-3 K

- sorteerspel: gezond / ongezond
- versjes en liedjes over gezonde voeding

### Eerste leerjaar

- slapen op school met gezond ontbijt (om de twee jaar)
- thema WO: voeding
- kookactiviteiten: verse soep maken - fruitsla (thema herfst)
- klastuintje: zaaien - zorgen voor -oogsten van verse groenten
- voormiddag fruit eten stimuleren

### Tweede leerjaar

- slapen op school met gezond ontbijt + thema gezonde voeding: 1 groot uitgebreid thema met voedingsdriehoek
- WO: thema 6 - gezonde voeding
  - bezoek aan de markt
  - koken van soep
  - inheems en uitheems fruit
  - groente of fruit
- 1 week 'gezonde voeding' (november) om de twee jaar (blijven slapen)
  - voedseldriehoek
  - gezond ontbijt
- De leerlingen mogen altijd water op hun bank zetten tijdens de lessen.
- minsten vijf maal per dag van hun water drinken

### Derde leerjaar

- WO, thema zomer: een zomerse fruitsla
- WO, de actieve voedingsdriehoek
  - Regelmatig bewegen
  - De juiste maaltijd
- -WO, de yoghurtkoe

### Vierde leerjaar

- WO, les: Onze voeding is onderweg

### Vijfde leerjaar

- WO: lessen gezonde voeding
- activiteit: gezond ontbijt op school
- eetdagboek samenstellen: vergelijken van maaltijden

**Zesde leerjaar**

- WO, lessen 17-19 uit Mikado
- voedingsdriehoek: wetenschap - techniekdag GO
- gezonde voeding: kieswijzer in Herentals
- sneeuwklassen Oostenrijk
- handen uit de mouwen: KOGEKA, les voeding

### 4.3 Genots- en geneesmiddelen

#### P-1K

- Confetti: Ai, ik voel me niet lekker
- Dag Jules: 'Rode vlekjes' en 'Ik ben behendig'

#### 2-3 K

- Bruin de beer is erg verkouden: thema ziek zijn
- sporten is gezond

#### Zesde leerjaar

- M.E.G.A.-project: ongeveer 10 lessen waarvan:  
2 gegeven door de politie: genots- en geneesmiddelen  
1 gegeven door CLB-medewerker (op aanvraag)  
de andere lessen door de klasleerkracht
- WO: Mikado: les 17 - ziek zijn

## 4.4 Veiligheid en EHBO

### P-1K

- Confetti: Vroem, vroem, rijd je mee?
- Dag Jules: Stop!
- fluovestje
- lawaaimeter

### 2-3 K

- AYA: verkeersopvoeding: bordspel + DVD +lessen
- VSV: Horen, zien en rijden: voorbereiding verkeersvaardigheden in de kleuterschool
- VSV: loopfietsbrevet (1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kleuterklas)
- VSV: Een fiets voor Bas-
- BIVV: Prinsesje binnen rent naar buiten
- BIVV: Veilig met de auto
- leren oversteken op het zebrapad (met een agent)
- stoeprand stop
- veilig leren stappen op een voetpad

### Eerste leerjaar

- WO: verkeerslessen: hoe gedraag ik mij als voetganger?
- Wat doe ik bij brand op school?

### Tweede leerjaar

- WO, thema 1:
  - o Wat doe ik bij een ongeluk?
  - o Op de speelplaats en in de omgeving pictogrammen herkennen: gevaarlijke stoffen, EHBO, en elektriciteit
  - o Wat doe ik bij brand op school? – pictogrammen
  - o Hoe verzorg ik: een brandwonde, een schaafwonde of een bloedneus?
- WO, thema: Ik val... en dan....
- verkeerslessen: hoe gedraag ik me als voetganger - fietser / nemen van openbaar vervoer

### Vierde leerjaar

- EHBO: Les EHBO + Les De verbandtrommel + 3 lessuren door Rode Kruismedewerker
- Voetgangersexamen

### Vijfde leerjaar

- techniek-en knutsellessen : veilig omgaan met materialen
- WOI: geluidsoverlast (Golven van geluid)
- WO: experimenten nauwkeurig kunnen uitvoeren (Elektriciteit)
- verkeerslessen : veilige schoolomgeving ; veilig te voet / op de fiets naar school
- deelname aan de grote verkeerstoets

### Zesde leerjaar

- M.E.G.A.-project: 1 les door agent - veiligheid: doel 4
- alles wat je vindt op bladzijde 4 van deze bundel
- volgende doelen van bladzijde 6 en 7 worden op sneeuwklassen of bij de voorbereiding ervan besproken en/of toegepast (2.4): 1-2-3-4-9-10-11-12-14-18-19-20-21-22-23
- fietsexamen + voorbereiding

## 4.5 stress en emoties - relaties en seksualiteit

### P-1K

- blij, bang, boos
- poppenspel met Jules
- Confetti: Mijn liefste papa en mama
- Dag Jules: 'Ik mis je' en 'De liefste voor mij'

### 2-3 K

- contactspelletjes
- dramatiseren van verschillende situaties:
  - o ruzie en weer vriendjes worden
  - o hoe vraag ik of ik een speelgoedje krijg waar iemand anders mee speelt
  - o ...
- de club van de rare kinderen (thema "anders zijn" en elkaar aanvaarden met ieder zijn persoonlijke eigenaardigheden)
- werken met de doos vol gevoelens
- voorleesverhalen en kringgesprekjes

### Eerste leerjaar

- blij, bang, boos, verdrietig (thema: mijn lichaam)
- muzische vorming: gevoelens bij muziek, gevoelens en kleuren, gevoelens uitbeelden
- welbevinden en betrokkenheid

### Tweede leerjaar

- WO, thema 2: donkere en lichte momenten in je leven
  - o Wat ik al meemaakte
  - o Als ik verdrietig ben
  - o Donker in mijn hart
- R.K.-godsdienst
  - o Lessen rond de dood - Allerheiligen
  - o Gevoelens uiten - ik voel me vandaag zo...
- muzische vorming: drama
  - o Lessen rond gevoelens durven uiten

-WO, thema 4 - Blij, bang, verdrietig of boos?

### Vijfde leerjaar

- sociale vaardigheden :activiteiten rond leren samenwerken ; relaties bevorderen
- taaltheema over 'Gevoelens'
- zelfevaluaties / screening welbevinden en betrokkenheid
- CLB: seksuele voorlichting
- thema R.K.-godsdienst : Allerheiligen : rouwverwerking
- oplosblaadjes bij conflict (voorvalrapportjes)

### Zesde leerjaar

- sociale vaardigheden
- lessen seksuele opvoeding: projectweek
- samenleven in Oostenrijk: alle doelen van bladzijde 7 en 8 komen hier aan bod
- samen op scholenbezoek en buitenschoolse activiteiten
- Sherborne met de kleuters
- M.E.G.A.-project: stressles wordt gegeven door CLB-medewerker

## 4.6 Beweging, rust en houding

### P-1K

- schrijfdans
- energizers
- kleutermassage
- Dag Jules: we dansen er op los

### 2-3 K

- stiltespelletjes: rust en houding
- luisteren naar muziek (klassieke muziek): tot rust komen
- dansen
- bewegingsparcours aan de kinderclub

### Eerste leerjaar

- lessen R.K.-godsdienst: mijn lichaam - plezier beleven aan ons lichaam
- thema WO: bewegen is gezond
- aandacht voor bewegingstussendoortjes

### Tweede leerjaar

- schrift - schrijfhouding - pengreep
- bewegingsmomentjes
- leeshouding

### Vierde leerjaar

- 3 lessen rond het skelet + menselijk lichaam
- 1 les rond spieren

### Vijfde leerjaar

- tussendoortjes in de klas
- een week sportklassen te Brugge
- meditatie: 1x per week

### Zesde leerjaar

- sneeuwklassen: Alles vind je terug in de visie bladzijde 3 en 4
- Sherborne met kleuters