

Welkom op IKC Schuilingsoord: Een dynamische gezonde school

Op IKC Schuilingsoord vinden wij het belangrijk om kinderen, ouders en leerkrachten te inspireren tot een gezonde leefstijl. Door te werken aan gezondheid willen we bewustwording creëren. Als je bewust bent van wat een gezond lichaam nodig heeft en welke voeding daarbij hoort, is de kans groter dat je een gezonde keuze maakt. Inspiratie zorgt ervoor dat je gemotiveerd bent om de juiste keuze te maken.

IKC Schuilingsoord zet zich dagelijks in voor het stimuleren en leren van gezond gedrag, zodat de kinderen de rest van hun leven daarvan kunnen profiteren. We maken gebruik van de 'Gezonde school'.



Wat is een Gezonde School?

Wij werken aan het landelijke kwaliteitskeurmerk 'Gezonde School', waarbij je als school vignetten kunt 'verdienen' op diverse gezondheidsthema's.

IKC Schuilingsoord heeft de vignetten 'bewegen en sport', 'voeding' en 'welbevinden' behaald en wij blijven stappen voorwaarts zeten om deze vignetten te behouden en uit te breiden.

We hebben o.a. een vakleerkracht bewegingsonderwijs. Hij denkt ook mee in het thema Dynamische schooldag. Daarnaast hebben we tijdens de talentmiddagen aandacht voor de verschillende onderdelen.

Wil je meer informatie over Gezonde School? Check de website: www.gezondeschool.nl

We willen laten zien dat het helemaal niet moeilijk of vervelend hoeft te zijn om gezonde en duurzame keuzes te maken. Het is vaak een kwestie van bewustwording en een gezonde keuze aanbieden. Hier hebben we iedereen bij nodig. Via nieuwsberichten in de schoolapp Parro houden we je op de hoogte.



Wat doet de werkgroep Gezonde School?

De werkgroep bestaat uit een aantal enthousiaste ouders en leerkrachten. We besteden veel aandacht aan een gezonde leefstijl: gezond eten en drinken, gezond bewegen en gezond met elkaar omgaan. We bespreken dit tijdens de vergaderingen die een paar keer per jaar plaatsvinden.

De werkgroep heeft enorm veel zin om samen een goede invulling te geven aan de Gezonde school, zodat we de vignetten kunnen behouden!

Wil je meer weten? Of heb je suggesties? Leuk! Je kunt altijd iemand van de werkgroep aanspreken. Matthijs Höster (vakleerkracht bewegingsonderwijs) is aanspreekpunt.



Welkom op IKC Schuilingsoord: Een dynamische gezonde school

Lesprogramma's o.a.:

- EU-schoolfruit
- Smaaklessen
- Vakleerkracht gym (twee keer 45 min)
- Kleutergym (waarvan een keer van vakleerkracht)
- Kwink (sociaal emotioneel)

Activiteiten voeding o.a.:

- Een keer per jaar een gezonde schoolweek met activiteiten en aandacht voor gezonde school.
- Talentmiddagen waarin we aandacht hebben voor gezonde school, denk bijv. aan koken en bewegen.
- Pauzehap: Fruit en/of groente. (9:45 uur tot 10:30 uur)
- Voorkeur voor drinken: bijv. halfvolle/magere melk, water & thee zonder suiker.
- Gezond trakteren of andere keuze van de traktatieflyer per klas.
- Lunchpakket: voorkeur volkorenbrood, dun besmeerd en mager beleg. Wil je leuke ideeën, zie bijvoorbeeld. [boekje-geen-rommel_lr.pdf](#) (dienstgezondheidjeugd.nl)



Activiteiten bewegen o.a.:

- Dynamische schooldag
- Sporttoernooien: tijdens en na schooltijd
- Zwemtoernooi: groep 5 t/m 8
- Talentmiddagen
- Groen schoolplein en bijbehorend pleinmateriaal
- Avond4daagse
- Hardloop evenement met voorbereidende trainingen
- Gezonde schoolweek
- Gastlessen: volleybal, handbal, judo
- Schaatsen (groep 5)

Activiteiten welbevinden o.a.:

- Wekelijkse Kwinkles en tussendoor ook aandacht voor deze aanpak.
- Aandacht voor de gouden en zilveren weken
- Gezonde schoolweek
- Kwinkcafé
- Kwink informatieavond



GEZONDE
 SCHOOL

