



WOORD VOORAF

De eerste nieuwsbrief IKC van 2021.

Dit keer hebben we gekozen voor een themanummer: namelijk **“de gezonde school”**.

Wij hebben afgelopen school jaar het vignet Gezonde School mogen ontvangen. Dit vignet is een erkenning dat we de gezondheid van onze kinderen hoog in het vaandel hebben staan. Wij werken er hard aan om deze gezonde leefstijl als een rode draad te laten lopen door ons (toekomstig) IKC. Dit begint al bij de baby- en peutergroepen. Gezonde gewoonten aanleren is gemakkelijker dan later iets ongezonds afleren.

Hoewel de naam dus anders doet vermoeden is het echt iets waar we als IKC aan werken.

In deze nieuwsbrief vertellen we u er graag meer over.

Nynke Oenema, directeur De Stuifhoek,

Rieëtte Voermans, locatiehoofd kdv Babeloes, psg 't Stuike en bso Mikado

WAT IS DE GEZONDE SCHOOLAANPAK?

De Gezonde School-aanpak sluit aan bij wat de school al doet aan gezondheidsbevordering en versterkt wat goed gaat. Met deze aanpak maken we van losse activiteiten één geheel.

De aanpak bestaat uit drie fasen: voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

Zo werken we doelgericht en efficiënt aan een gezonde leefstijl van uw leerlingen.



De brede betrokkenheid van school en ouders en verzorgers is een succesfactor in elke stap. Teamleden hebben bijvoorbeeld een belangrijke voorbeeldfunctie. Ouders en verzorgers hebben we nodig om het gedrag van kinderen binnen en buiten school te veranderen.

Als onderdeel van Gezonde School werken we aan één of meer gezondheidsthema's. Gezondheidsbevordering heeft meer effect als een thema aandacht krijgt op de vier pijlers van Gezonde School:

Educatie – De school besteedt in lessen structureel aandacht aan het gekozen gezondheidsthema. Zo zorgen we ervoor dat kinderen hun kennis vergroten, vaardigheden ontwikkelen en een positieve houding krijgen tegenover een gezonde leefstijl.

Omgeving – De school stimuleert gezond gedrag met aanpassingen in de fysieke omgeving (zoals inrichting van het schoolplein of samenwerking met supermarkten in de wijk) en aandacht voor de sociale omgeving.

Signaleren – Medewerkers herkennen gezondheids- of leefstijlproblemen onder hun kinderen in een vroegtijdig stadium. En ze weten hoe ze daar vervolgens op de juiste manier mee omgaan (zoals doorverwijzen naar passende hulpverlening).

Beleid – De school legt maatregelen voor gezondheidsbevordering vast in het schoolbeleid. Zo blijft het onderwerp onder de aandacht.

THEMA'S

Er zijn verschillende thema's waar een themacertificaat op kan worden behaald. Deze thema's zijn:

- Voeding
- Bewegen en sport
- Roken en alcohol
- Welbevinden
- Relaties en seksualiteit
- Fysieke veiligheid
- Milieu en natuur
- Mediawijsheid

Hoewel wij aan vrijwel alle thema's in meerdere of mindere mate aandacht besteden, zijn we in schooljaar 2019-2020 gestart voor het thema welbevinden en daar is ook het certificaat op behaald. Dit schooljaar hebben we gekozen voor het thema voeding en proberen daar het certificaat op te halen.



Maar in het kader van de gezonde school doen we meer activiteiten. Zo doen we jaarlijks als IKC weer mee met de buitenlesdag, wat natuurlijk prima past in de thema's bewegen en sport en milieu en natuur. Op 13 april aanstaande is de buitenlesdag 2021.

Als school zijn we betrokken bij het (b)oerburgerbos in Made van stichting De AmerkantOp. Nu zijn vooral de leerlingen van de groepen 8 hierbij betrokken, maar de bedoeling is dat in de toekomst het hele IKC betrokken wordt.



LEER- EN VEERKRACHT

Het thema welbevinden geven wij vooral aandacht via het leer- en veerkracht-traject. Dit is een aanpak om het welbevinden te vergroten bij kinderen en medewerkers op basis van de theorie van de positieve psychologie. Op de website www.leerenveerkracht.nl staat hierover het volgende beschreven: “Wij gaan voor een complete nieuwe generatie die veerkrachtig, gelukkig en vriendelijk is. Die zich goed voelt over zichzelf en van daaruit zorg draagt voor anderen. Daar is veerkracht voor nodig. Om in moeilijke tijden overleefd te blijven en om in goede tijden tot volle bloei te kunnen komen. Het goede nieuws is dat je veerkracht kunt ontwikkelen en versterken! Stel je eens voor hoe de samenleving er uit zal zien als alle kinderen en jongeren hier van jongs af aan het gereedschap voor in handen krijgen!”

Vrijwel alle medewerkers zijn geschoold in het leer – veerkrachttraject. In de groepen hebben wij bijvoorbeeld aandacht voor de kwaliteiten van elkaar. Dit begint al bij de jongste kinderen door het geven en ontvangen van complimentjes. In de hogere groepen leren de kinderen dat iedereen kwaliteiten heeft en dat ieder kind van waarde is in de groep. Ook besteden wij aandacht voor het groepsvormingsproces in de groepen en het omgaan met elkaar in de groep. Het scholingstraject van leer- en veerkracht doen we als IKC samen.

Door Corona is het traject wat vertraagd, maar toch hopen we het dit schooljaar de teamtraining af te kunnen ronden. Daarna volgt een verdiepingstraject waarbij medewerkers zich individueel verder kunnen scholen op een onderwerp dat te maken heeft met welbevinden.

**OP ZOEK NAAR EEN
KLAVERTJE VIER
EN GENIET VAN
ALLE MOOIE
BLOEMEN
DIE JE TEGENKOMT**

Loesje

[groningen@loesje.nl](mailto: groningen@loesje.nl)

www.loesje.nl/groningen

VOEDING

Dit jaar willen we ons certificaat halen op het thema voeding. Gezonde voedingsgewoonten beginnen al bij de jongste kinderen. Omdat er in de kinderopvang gedurende de dag allerlei eet- en drinkmomenten zijn, spelen de pedagogisch medewerkers een grote rol in de eetopvoeding.

Uiteraard trekken wij deze gezonde lijn door binnen de school. Juist nu De Stuifhoek een continuooster hanteert, voelen wij nog meer verantwoordelijk voor de eetgewoontes van onze kinderen. Het dagelijkse fruit moment is er daar een van, maar daar is nu ook een lunchmoment bijgekomen. Wij vragen ouders de lunchtrommel gezond te vullen naar de eetbehoefte van hun kind. De richtlijnen voor drinken zijn water en/of een zuiveldrank. Na de lunch mogen de kinderen even ontspannen en lekker buiten spelen. Ook wanneer een kind jarig is geven wij de voorkeur aan een gezonde traktatie. Op deze manier zorgen we samen voor actieve en gezonde kinderen, dat is belangrijk, want dit draagt allemaal bij aan een gezondere leefstijl, betere schoolprestaties en minder schooluitval. Gezonde voeding is essentieel voor de ontwikkeling van kinderen

en een belangrijke pijler binnen ons beleid. We hebben onlangs een mooie subsidie ontvangen die we gaan besteden aan het nog verder ontwikkelen van een doorgaande lijn binnen ons Gezonde School beleid.

Meer info over een gezonde lunch of gezonde traktatie:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-13/eten-meegeven-naar-de-basisschool.aspx>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-13/traktaties-en-kinderfeest.aspx>



OVERVLIEGEN

Deze kinderen zijn de afgelopen periode 4 jaar geworden en hebben 't Stuike of Babeloes verlaten voor een nieuwe stap naar de regenboogklas of sprookjesklas van De Stuifhoek: Ive, Jaylienne, Xavi, Sofie, Lars, Serreh en Naomi.

Wij wensen ze veel plezier toe in hun nieuwe groep.



Basisschool de Stuifhoek

Norbartstraat 55
4921 EB Made
0162 - 670 145

www.stuifhoek.nl



Stichting Eskadee

Middelmeede 38,
4921 BZ Made
0162 – 686179

www.eskadee.nl