

De Gezonde school:

Sport Gezonde leerlingen presteren beter!

Lichamelijk actieve leerlingen scoren aantoonbaar betere leerresultaten dan hun minder fitte leeftijdsgenoten. Wij vinden sport en gezondheid heel belangrijk, daarom werken we met een vakwerkplan bewegingsonderwijs. De leerkrachten hebben deze methode samen met Maastricht Sport geïntroduceerd. De methode is vooral uitdagend waar elke leerling op zijn eigen niveau mee aan het werk kan. Zo doen de leerlingen positieve ervaringen op en dat werkt alleen maar stimulerend om andere uitdagingen aan te gaan. Er zal wekelijks één techniekles en één spel les per klas gegeven worden. Structureel zal er nog meer aandacht besteed worden aan de gymlessen. We werken vooral voor de technieklessen met de methode "Van Gelder en Stroes bewegingslessen." Sinds februari 2018 heeft Bs het Mozaïek het vignet sport & beweging van de gezonde school mogen ontvangen. Wat staat er voor komend jaar in ons ontwikkelplan:

- We starten dit schooljaar met een vakleerkracht voor gym. De vakleerkracht zal op donderdag de hele dag en op vrijdagmiddag de gymlessen gaan verzorgen. Maar niet alleen de gymlessen. De vakleerkracht gaat samen met het team bekijken wat we kunnen aanbieden tijdens het overblijven. Maar zal leerlingen ook informeren, stimuleren om aan naschoolse activiteiten mee te doen.
- We willen zorgen dat de kinderen meer gebruik kunnen maken van een naschools aanbod met betrekking tot gymactiviteiten. Afgelopen jaar konden de kleuters al meedoen met de lessen kleuterdans, volgend jaar willen we proberen om meer aanbieders te vinden, ook voor de oudere kinderen.
- Uiteraard zullen we weer meedoen aan de Nationale sportweek. In deze week is er extra aandacht voor sport en zullen de kinderen 30 minuten extra bewegen per dag. Een groep studenten van Fontys/ CIOS organiseren allerlei activiteiten voor de kinderen. De groepen 3 t/m 8 doen in deze week mee aan de sportdag, die door Maastricht Sport wordt georganiseerd. Tijdens de Koningsspelen worden er allemaal spellen geactiveerd om zo ook op een sportieve manier bezig te zijn.

Voeding Gezonde leerlingen presteren beter!

Traktatiebeleid en pauze hap

In het schooljaar 2016-2017 hebben we het vignet voor voeding van de Gezonde School gekregen. Voeding is een belangrijk onderdeel in onze gezonde school. Verder is onze school vertegenwoordigd in het zogenaamde JOGG overleg. Op initiatief van onze GGD en gemeente wordt er een actief beleid gevoerd om kinderen met overgewicht te stimuleren tot gezonder eten, leven en bewegen. In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en de pauze hap/overblijven.

Afgelopen schooljaar hebben een audit gehad van de gezonde school. Er is gekeken hoe het gaat omtrent voeding, of het zichtbaar is op school. We kregen hierover positieve feedback met als tip om wel nog iets met de smaaklessen te gaan doen. In het nieuwe schooljaar hoort u hier meer over. In december 2020 verloopt het vignet voeding maar wordt natuurlijk een nieuw vignet aangevraagd. Afspraken omtrent de verjaardag van het kind:

- Geen traktatie voor kinderen en leerkrachten.
- Verjaardag uitgebreid vieren, aandacht voor de jarige. Er wordt gezongen in de klas, eventueel een kroon voor de jarige (onderbouw) en de jarige wordt door de rest van de klas gefeliciteerd.
 - De jarige mag met een kaart naar de rest van team gaan, om er iets op de kaart te laten schrijven/ sticker erop te plakken. In de bovenbouw krijgt het kind een kaart van de klas.
- De leerling mag een cadeautje uitkiezen voor zijn verjaardag.

Voedingsbeleid pauze hap/overblijven

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauze hap is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is en niet teveel calorieën bevat. De leerlingen krijgen 3x per week een stukje fruit/ groente van school of via het schoolgruitenproject van de EU.

Waaraan kunt u zelf denken om uw kind mee te geven als gezond tussendoortje en lunch? De GGD geeft het volgende advies:

- Fruit: alle soorten (v.b. kiwi, appel, aardbeien, ananas)
- Rauwkost (tomaat, komkommer, paprika e.d.)
- Brood (bruin of volkoren)
- Rijstwafel (naturel)
- Cracker (bruin of volkoren)
- Volkoren knäckebröd
- Mueslibrood
- Mini mueslibol
- Studentenhaver
- Magere yoghurt
- Magere of halfvolle Melk
- Karnemelk
- Water (met stukjes fruit)

Uitzondering: Tijdens schoolvieringen zal er met mate op snoep/frisdrank worden getrakteerd.