Protocol gezond gedrag op De Lettertuin

Inleiding: In dit protocol staat puntsgewijs beschreven hoe de schoolvisie m.b.t. gezond gedrag in de praktijk vorm wordt gegeven op onze school. Wij hopen samen met ouders te kunnen werken aan een fitte en gezonde toekomst voor onze leerlingen, waarin we zelf het goede voorbeeld geven. Dit protocol is terug te vinden op de website van de school onder het kopje 'downloads'.

1. Gezonde voeding op Basisschool de Lettertuin

• Gezond eetbeleid
Het stimuleren van gezonde eetgewoonten is iets dat wij op school belangrijk vinden. Als leerkracht geven wij gedurende de schooldag het goede voorbeeld. Wanneer u uw kind eten en drinken meegeeft naar school, kunt u voor de kleine pauze denken aan fruit, groente en/of voedzame snacks en wij moedigen de kinderen aan om water te drinken. Bij de grote pauze kunt u denken aan een boterham, rauwkost, fruit en/of nootjes en ook dan wordt het waterdrinken aangemoedigd.
Op het moment dat uw kind puur zoetigheden of suikerhoudende dranken mee naar school neemt helpen wij u en uw kind herinneren dat wij graag gezonde eetgewoontes zien in de klas. Bij herhaling worden puur zoetigheden en suikerhoudende dranken mee teruggegeven naar huis.

• Traktaties
Op de Lettertuin vinden we dat leerlingen ook op school mogen vieren dat ze jarig zijn. Kinderen mogen hun klasgenootjes dan ook trakteren. Onder een traktatie verstaan wij een kleine (niet ongezonde) eetbare traktatie. Zoals een bakje popcorn, een fruitspiesje, een zakje chips of een watermeloentaart.

• Voedseleducatie
We leren de leerlingen over de voordelen van gezonde voeding, door onze lessen en praktische activiteiten. Wij doen bijvoorbeeld als school mee aan de kraanwaterdag en het Koningsontbijt en vanuit de methodes besteden wij aandacht aan de schijf van vijf. In onze wereldoriëntatiemethode worden veel lessen aangeboden in het kader van gezond gedrag.

• Voedselinitiatieven op school
Jaarlijks organiseren wij een moestuinproject in een bepaalde groep. Leerlingen worden betrokken zijn bij het kweken en groeien van groenten en fruit en vervolgens bij het oogsten en verwerken ervan. Er worden lessen gegeven, waarbij leerlingen leren over duurzaamheid m.b.t. groente verbouwen en gezond eten.

2. Beweging en actief spelen

• Bewegend leren
In alle groepen verzorgen we korte beweegsessies tijdens de lessen. Bewegend leren helpt om concentratie, motivatie en leerprestaties te verbeteren.

• Bewegingsonderwijs
De leerlingen krijgen op De Lettertuin vanaf groep 3 twee keer per week 45 minuten bewegingsonderwijs van een vakdocent. Kleuters spelen 2 keer per dag buiten en krijgen minimaal 1x per week gymles in de kleutergymzaal.

• Sportactiviteiten op school
Op De Lettertuin worden er verschillende (buitenschoolse) sportactiviteiten aangeboden en georganiseerd. U kunt hierbij denken aan het schoolvoetbaltoernooi, handbaltoernooi, SchoolSportOlympiade, schooldamtoernooi, schoolschaaktoernooi, hockeytoernooi en de Koningsspelen.

• Speelplein als beweegzone
De speelpleinen en het grasveld van de school zijn ingericht met uitdagende en creatieve speeltoestellen die leerlingen aansporen om actief te spelen en hun motorische vaardigheden te ontwikkelen.

3. Mentale gezondheid en sociaal-emotioneel welzijn

• Veilig schoolklimaat
Wij streven op school naar een positief en veilig schoolklimaat. Naast de Kanjertraining (zie paragraaf hieronder) hanteren we een sterk anti-pestbeleid en programma's die empathie en respect voor elkaar bevorderen.
Het team op De Lettertuin zorgt voor een doorgaande lijn door allemaal 'dezelfde taal' te spreken. Op school nemen wij deel aan de Week tegen Pesten en de Gouden en Zilveren schoolweken om een fijne groepscohesie te creëren.

• Sociaal-emotionele vaardigheden ontwikkelen
Er wordt in alle groepen lesgegeven aan de hand van Kanjertraining, onze methode voor sociaal emotionele ontwikkeling. Wij monitoren de leerlingen op school door 2x per jaar vragenlijsten over het welbevinden, de veiligheid en het schoolklimaat bij hen af te nemen.

4. Duurzaamheid en groen op school

• Groene schoolomgeving
Onze school heeft meegedaan aan het groene plein project. Dit heeft veel nieuwe bomen, struiken en planten opgeleverd. Ook zijn er zes regenwatertonnen geplaatst om zo onze schooltuinen duurzaam water te kunnen geven. Leerlingen en ouders worden betrokken worden bij het onderhoud van deze groene zones.

• Duurzaamheidseducatie We leren leerlingen over duurzaamheid, zoals recycling en energie besparen, door middel van praktische opdrachten en projecten. In onze wereldoriëntatiemethode worden veel lessen aangeboden in het kader van duurzaamheid.

• Gezondheidseducatie geïntegreerd in het curriculum.
Op de Lettertuin wordt gezondheid als terugkerend thema in lessen van diverse vakken verwerkt. Er kan bijvoorbeeld een lesreeks zijn over gezonde voeding, beweging, de zon of het belang van slaap.

• Gezonde schermtijd
Leerlingen leren in de bovenbouw het belang van beperken van schermtijd en het 'gezond' omgaan met social media, wat aansluit bij de groeiende invloed van technologie in het leven van basisschoolleerlingen. We doen onder andere mee aan het project MediaMasters.

NB. Dit protocol is op 07-07-2025 goedgekeurd door onze medezeggenschapsraad