

# Gezondheidsthema's: uitleg en voorbeelden

## Gezonde voeding

Dit thema kunt u zeer breed benaderen. Enkele mogelijke invalshoeken:

- Kinderen moeten wennen aan verschillende smaken, ouders moeten weten dat ze voeding verschillende keren moeten laten proeven.
- Door acties in de refter kunt u het thema schoolbreed maken.
- 'Gezonde voeding' sluit naadloos aan bij 'gezond opvoeden'. Zo kunt u als school de verbinding maken met de ouders en gezonde voeding in de thuissituatie.

## Beweging en beweegplezier

Kinderen zitten te veel, te vaak en te graag. Ze moeten geprikkeld worden om meer te bewegen, dat is goed voor hun welbevinden.

Met de gezondheidsinitiatieven ligt de klemtoon op bewegen *an sich*. Belangrijk uitgangspunt daarbij: bewegen is niet hetzelfde als sport. Bewegen doe je voor jezelf. Bewegen is niet competitief. Het competitieve kan alleen zijn: een afspraak maken met jezelf om tot een bepaald beweegresultaat te komen.

Kortom, de gezondheidsinitiatieven hebben als doel om acties op te zetten die aanzetten om te bewegen en die beleefplezier centraal stellen..

Enkele voorbeelden: meer te voet gaan of kleine verplaatsingen doen met de fiets, speelplaatsspelen, dansen tijdens de middagpauze als voorbereiding van een schoolfeest, fietsen, balspelen, behendigheidsspelen, alle mogelijke beweegprikkels die uitnodigen tot bewegen (in tegenstelling tot stilzitten), recreatief lopen ...

## Verslavingsthema's

Keuzebekwaamheid aanmoedigen, eigenwaarde verhogen, omgaan met groepsdruk: het zijn stuk voor stuk mogelijke subthema's bij het thema 'verslaving'. Bijvoorbeeld: een eerste graad secundair onderwijs schrijft zich in voor de wedstrijd 'rookvrije klassen'. Ook ouders zijn vaak op zoek naar opvoedingstips en -tricks rond deze thema's, ze horen die ook graag van elkaar.

## Veiligheid en eerste hulp

Nog te vaak stellen we vast dat kinderen en/of jongeren de basisprincipes van de eerste hulp onvoldoende kennen. Regelmatig herhalen en opfrissen is de boodschap. Preventie van brandwonden en veilig zonnen is een ander voorbeeld van mogelijke acties rond veiligheid.

## Seksualiteit en relaties

Om kinderen en jongeren weerbaar op te voeden, is seksuele opvoeding cruciaal. Seksualiteit en lichamelijkeheid maken deel uit van het leven. Het is dus goed om 'je grenzen en die van anderen te beschermen'. Kinderen en jongeren leren bijvoorbeeld om 'nee' te zeggen tegen aanrakingen of situaties die ze niet leuk vinden. Als hen dan iets naars overkomt, zullen ze makkelijker hulp zoeken.

Nieuwe media zijn niet meer weg te denken uit het leven van kinderen en jongeren. Ze gebruiken ze om vriendschappen en relaties te onderhouden. Aspecten zoals grenzen en sociale spelregels bewaken, blijven belangrijk.

## Welbevinden

Het is cruciaal om een veilige omgeving te creëren die warm en responsief is, maar waar ook duidelijke grenzen gesteld worden.

Een positieve start werpt zijn vruchten af in het latere leven, op verschillende manieren: meer pro sociaal gedrag, betere attitudes ten aanzien van zelfstandig leren, verhoogde veerkracht bij toekomstige uitdagingen ...

Geestelijke gezondheidsbevordering bij kinderen is alleen mogelijk als de ouders en/of de belangrijkste verzorgers betrokken worden.