

## **De gezonde school; Welbevinden.**

CBS De Grûnslach is een Gezonde school voor de deelthema's Voeding (tot januari 2023) en Welbevinden (tot maart 2024)

### **De gezonde school**

De Gezonde School helpt om doelgericht en efficiënt te werken aan de gezondheid en het welbevinden van de leerlingen. Daarmee wordt een gezonde leefstijl op school vanzelfsprekend. Dat is belangrijk, voor nu en voor later.

#### *Wat levert Gezonde School op voor uw leerlingen?*

- Leerlingen die gezond zijn, zitten vaak ook lekkerder in hun vel.
- Dat draagt bij aan betere schoolprestaties en het terugdringen van voortijdig schoolverlaten.
- Leerlingen maken sneller een gezonde keuze en hebben daar ook later in hun leven profijt van.

#### *Wat levert Gezonde School op voor ouders?*

- Dankzij Gezonde School zijn hun kinderen beter in staat om gezonde keuzes te maken.
- Ouders kunnen makkelijker bewust kiezen voor een school die een gezonde leefstijl belangrijk vindt en daar extra aandacht aan besteedt.
- Gezond gedrag wordt niet alleen thuis maar ook op school gestimuleerd. Dat maakt het voor ouders makkelijker om hun kinderen gezond op te voeden. Ook kunnen ouders thuis aansluiten bij 'lastige' onderwerpen die op school worden behandeld, zoals seksualiteit en drugspreventie.

#### *Wat levert Gezonde School op voor de medewerkers?*

- Aandacht besteden aan een persoonlijk thema als gezondheid, maakt lesgeven voor veel medewerkers interessanter. Ze weten bovendien hoe ze gezondheidsproblemen signaleren en hoe ze daarop kunnen reageren.
- Doordat leerlingen beter in hun vel zitten en minder verzuimen, verloopt het leerproces beter. Dat vraagt minder energie van de leerkracht.
- Een Gezonde School draagt ook bij aan de gezondheid van medewerkers, waardoor het werken plezieriger wordt en het ziekteverzuim daalt.

#### *Wat levert Gezonde School op voor school?*

- De Gezonde School-aanpak helpt school om prioriteiten te stellen en keuzes vast te leggen. Zo gebruikt u de schaarse tijd en financiën op school efficiënt en doelgericht.
- Een gezonde leefstijl van leerlingen is een gedeelde verantwoordelijkheid van school en ouders. De aanpak helpt u om de ouderbetrokkenheid te versterken.
- Met het vignet laten we zien dat school een Gezonde School is. Zo onderscheiden we ons als school die een gezonde leefstijl bevordert.

## **Schoolbeleid/afspraken ten aanzien van Welbevinden.**

Leerlingen die met plezier naar school gaan en vol zelfvertrouwen in de klas zitten. Dat is wat elke onderwijsprofessional het liefst ziet. In de praktijk blijkt ook vaak: pas wanneer leerlingen zich veilig voelen en lekker in hun vel zitten, zijn ze in staat om te leren. Aandacht besteden aan het sociaal-emotioneel welbevinden van leerlingen is dus belangrijk. Om dit voor elkaar te krijgen werken we op school bewust aan Educatie, Schoolomgeving, Signaleren en Beleid.

### **Educatie:**

Op school maken we in alle groepen gebruik van de **Kanjertraining**. De Kanjertraining gaat over het bevorderen van onderling vertrouwen in groepen. Vertrouwen is de basis voor het creëren van rust in de klas, het stimuleren van sociale veiligheid en een prettig schoolklimaat. Met de Kanjertraining leren kinderen, leerkrachten en ouders zich op een positieve manier te handhaven in sociaal stressvolle omstandigheden. Onder het motto: wat je meemaakt is interessant, vervelend of naar, maar hoe je ermee omgaat is belangrijker, dat vormt je. Reageer daarom niet met haat, wraak, gezeur, onverschilligheid of cynisme op problemen die zich voordoen in jouw leven. Doe je best er iets van te maken. Zoek oplossingen waarmee je elkaar en de situatie recht doet. Oplossingen die in de toekomst houdbaar zijn. Kernwoorden van de Kanjertraining zijn: vertrouwen, rust, wederzijds respect, sociale redzaamheid, ouderbetrokkenheid, burgerschap, gezond gedrag en duurzaamheid.

Ieder schooljaar starten we met twee '**Gouden weken**'. Deze weken staan in het teken van groepsvorming en het creëren van een veilig leerklimaat. Na de kerstvakantie starten we met een '**Zilveren week**'. Ook tijdens deze week wordt er extra aandacht besteed aan de groepsvorming.

### **Schoolomgeving:**

Welbevinden krijgt meer aandacht als iedereen zich erbij betrokken voelt. We zorgen er daarom voor dat leerlingen, ouders en medewerkers een rol kunnen spelen bij het organiseren van activiteiten. Het is het belangrijk om goed naar de ouders en verzorgers te luisteren en waardevol om ze op tijd te betrekken bij wat de school doet aan welbevinden. Voor een optimale communicatie met ouders hebben wij een apart communicatieplan ontwikkeld. Hier staan alle formele en informele activiteiten gepland en beschreven.

### **Signaleren:**

Om de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen te volgen maken we gebruik van het leerlingvolgsysteem van de Kanjertraining **Kanvas**. Met de kinderen die uitvallen op onderdelen wordt een gesprekje gevoerd en aan de hand van dat gesprek vinden er wel of geen vervolgacties plaats. Ernstige signalen worden besproken in het zorgteam. Daarnaast vullen ouders, leerkrachten en leerlingen tweejaarlijks de enquête van Vensters in. De resultaten hiervan kunnen leiden tot vervolgacties op individueel, team- of schoolniveau.

### **Beleid:**

De basis van het sociaal-emotioneel functioneren op school ligt verankerd in onze missie/visie en de kernwaarden.

Missie:

*Vanuit hun eigen kracht willen we kinderen laten groeien en met een open blik de wereld in laten gaan*

Kernwaarden:

#### Veiligheid

Je veilig voelen en mogen zijn wie je bent, zijn belangrijke aspecten om jezelf te ontwikkelen. Wij vinden het van groot belang dat leerlingen, leerkrachten en ouders zich gezien, gehoord en geaccepteerd voelen en dat ze ervaren dat ze erbij horen. Voor leerlingen is de school een veilige plek waar ze leeftijdsgenoten ontmoeten, maar ook een plek waar ze kennismaken met verschillen in normen, waarden en omgangsvormen in onze samenleving. Ook worden zij gestimuleerd om verantwoordelijkheid te nemen. Belangrijk hierbij is dat iedereen rekening houdt met elkaar, elkaar respecteert en zich kwetsbaar mag opstellen.

#### Samen

School is een leefgemeenschap waar leerlingen, leerkrachten, ouders en schoolleiding op een natuurlijke en gestructureerde wijze samen leven en werken. Het is ook een leeromgeving waar leerlingen en leerkrachten iets van en met elkaar leren. Doordat leerlingen samen met leerkrachten en medeleerlingen aan hun leertaken werken, leren zij met elkaar om te gaan en leren zij dat zij elkaar kunnen helpen. Het verwerven van kennis en vaardigheden in samenwerking met anderen kan het leren vergemakkelijken. Leerlingen leren dat er verschillen bestaan tussen mensen. Ze leren naar elkaar te luisteren en respect te hebben voor elkaar. Als leerlingen met elkaar samenwerken, ontwikkelen ze sociale vaardigheden en leren ze reflecteren op de manier waarop ze leren, zoals het beoordelen van een eigen inbreng en die van een medeleerlingen, het aangaan van de dialoog, het leren omgaan met teleurstellingen en het ervaren van een meeropbrengst uit de samenwerking. Het uiteindelijke doel is democratisch burgerschap. School is een oefenplek voor democratisering en socialisering.

#### Vertrouwen

Vertrouwen is: kinderen bemoedigen, in hen geloven en stimuleren in wat ze kunnen. Maar ook uitdagen door nieuwe dingen uit laten proberen en vooral benoemen wat ze goed doen. Vertrouwen is ook het geven van vrijheid en verantwoordelijkheid. Vrijheid is bijvoorbeeld de gelegenheid krijgen om het taakwerk zelf te organiseren. De opgegeven leerstof en de eisen die daaraan worden gesteld, de tijdslimiet, de werkafspraken en de schoolregels vormen de grenzen waarbinnen de leerlingen hun vrijheid leren gebruiken. Een leerling leert verantwoordelijkheid voor zichzelf en zijn omgeving te dragen, als zijn omgeving hem daarvoor de ruimte en mogelijkheden biedt.

#### Groeien

School is dé plek voor het opdoen van kennis en vaardigheden. Dit betekent dat de leerling mag groeien en ontwikkelen, met vallen en opstaan. Op school wordt de leerling gecoacht en begeleid op weg naar zelfstandigheid. Er wordt rekening gehouden met wat de leerling kan en de mogelijkheden die de leerling heeft. Iedereen wordt gezien in zijn of haar eigen ontwikkeling. Een breed aanbod op cognitief, creatief, muzikaal, sportief en expressief gebied zorgt voor optimale ontwikkelingskansen.

## Vieren

Successen en feestjes moet je vieren. Vieren geeft verbondenheid en plezier. We realiseren ons dat we veel te vieren hebben. Vanwege het succes en het plezier dat we bij onze leerlingen zien. Wij vinden ook dat je alleen echt kunt vieren als je dat deelt met anderen. Met de kinderen, met ouders en met andere betrokkenen. Vieren gaat over feest, maar ook over het besef dat je deel uitmaakt van een groter geheel. De christelijke identiteit van school speelt hierin een belangrijke rol.

## Regels

Om de kernwaarden zo goed mogelijk uit te kunnen voeren, hebben we school-, plein- en groepsregels. De school- en pleinregels zijn vastgesteld en wijzigen alleen bij uitzondering. De groepsregels worden ieder jaar, in samenspraak met de groep, opnieuw vastgesteld.

## GGD:

Indien wij ons zorgen maken over de gezondheid, de sociaal-emotionele ontwikkeling en/of leefstijl van kinderen, dan nemen wij contact op met het gebiedsteam en/of de GGD om hierover te overleggen. In samenspraak kunnen vervolgacties worden afgesproken.