



GEZONDE
SCHOOL

GEZONDE SCHOOL. VANZELFSPREKEND.

Gezond eten, bewegen en sporten, op een gezonde manier met sociale media omgaan en goed slapen. Fysiek en mentaal welbevinden is dé basis voor een gezonde leefstijl. Leerlingen die lekker in hun vel zitten, leren en ontwikkelen zich beter en leren gezonde keuzes te maken voor nu en later. Hoe vanzelfsprekend is een gezonde leefstijl op jouw school?

Structurele aandacht voor een gezonde leefstijl op jonge leeftijd vergroot de kans op gezondere kinderen én volwassenen. Daarom stimuleert Gezonde School een gezonde leefstijl op scholen vanzelfsprekend te maken door hier duurzaam en planmatig aan te werken. Het stappenplan van de Gezonde School-aanpak maakt het makkelijk en zorgt voor blijvend resultaat. Vaak doet een school al veel aan gezondheid. Denk aan sportdagen, watertap-punten, voldoende ventilatie, groen op het schoolplein of aandacht voor pesten. Met de Gezonde School-aanpak bekijk je eerst wat jouw school al doet en dan versterk je wat goed gaat. Het gezondheidsthema waarmee je aan de slag bent, komt terug in de les, in schoolactiviteiten, de schoolomgeving en het schoolbeleid. Heb je hierbij advies, praktische informatie en/of een financieel steuntje in de rug bij nodig? Zoek dan contact met de Gezonde School-adviseurs van de GGD in de regio.



Een gezonde ontwikkeling voor iedereen

De Gezonde School-aanpak biedt scholen meerdere mogelijkheden om praktisch invulling te geven aan de Rijke Schooldag.

Het doel van de verrijkte schooldag is dat ieder kind dezelfde kans krijgt om zijn of haar talenten te ontdekken en ontwikkelen. Vivian Kruitwagen, projectleider Gezonde School-aanpak: *“Om kansengelijkheid te bevorderen, is het belangrijk dat kinderen opgroeien in een omgeving die een gezonde leefstijl stimuleert en die helpt bij het maken van gezonde keuzes. De Gezonde School-aanpak biedt scholen effectieve handvatten hiervoor, door aan de slag te gaan met thema's zoals sport en bewegen en welbevinden of in de vorm van een gezond ontbijt of gezonde lunch op school”.*

Aan de slag

Is beginnen met Gezonde School moeilijk? Helemaal niet! Een derde van alle scholen in het po, so, vo en mbo in Nederland werkt al met de Gezonde School-aanpak. Scan de QR-code en ontdek hoe ook jouw school een gezonde leefstijl vanzelfsprekend maakt!

