



2023-2024

Gezonde School

Bij Plein Joure vinden we het belangrijk dat leerlingen lekker in hun vel zitten. Want als je lekker in je vel zit leer en werk je beter. Hierin nemen wij als school onze verantwoordelijkheid met initiatieven die een gezonde levensstijl stimuleren.

In 2022 hebben wij het vignet **Gezonde School** gekregen. Daarmee laten we zien dat we voldoen aan voorwaarden die deskundigen hebben opgesteld over het werken aan het verbeteren van gezondheid. Daar zijn we super trots op! Bij een Gezonde School horen verschillende themacertificaten. Wij hebben het certificaat Relaties & Seksualiteit en het certificaat Voeding. Dit schooljaar werken wij aan twee nieuwe thema's: Bewegen & Sport en Slaap.

Relaties en seksualiteit

Lekker in je vel zitten gaat over veel dingen. Dat je bijvoorbeeld mag zijn wie je bent. De puberteit is een hele mooie en spannende fase van het leven waarin pubers zich ontwikkelen tot volwassene. Ons streven is dat jongeren onze school verlaten als zelfstandige en zelfbewuste mensen die verstandige keuzes kunnen maken op het gebied van relaties en seksualiteit. We maken in de school gebruik van de methode *Lang leve de liefde*, lessen over dit thema komen in meerdere leerjaren terug. Ook vieren we elk jaar met elkaar Paarse Vrijdag.

Voeding

Als school nemen we onze verantwoordelijkheid om leerlingen bewust te maken van het belang van gezonde voeding. Samen met Brainfood is het aanbod in de kantine gezonder gemaakt waardoor we de Zilveren Schaal van het Voedingscentrum hebben gekregen. Bovendien wordt het drinken van water gestimuleerd. Leerlingen kunnen altijd gebruik maken van het watertappunt in de kantine.

Tijdens de lessen in de leerzone behandelen we diverse onderwerpen die te maken hebben met voeding. En in de **keuzezone** zijn er modules die gaan over voeding.

Leerlingen kunnen kiezen om te koken of bijvoorbeeld in de moestuin te werken. Zelf wortels, uien, aardbeien of sla kweken en ondertussen leren hoe gewassen groeien is natuurlijk hartstikke leuk!

Bewegen en Sport

De leerlingen hebben minimaal twee lessen lichamelijke opvoeding in de week waarin verschillende beweegactiviteiten worden aangeboden. Daarnaast kunnen leerlingen in de **keuzezone** kiezen voor verschillende sportieve activiteiten die in de reguliere lessen minder of niet aan bod komen, zoals beachvolleybal, verschillende balspellen, judo, freerunning, dansen en nog meer.

Slaap

Wist je dat pubers wel 9 uur slaap nodig hebben? 42,7% van alle jongeren slaapt te kort. Wat is eigenlijk het nut van slapen? Wij besteden aandacht aan het positieve effect van slapen (en niet slapen) tijdens de les.

Meer informatie

Wanneer je meer wilt weten over de Gezonde School, bezoek dan onze website onder het kopje Ons Onderwijs. Daarnaast kun je contact opnemen met onze coördinator Gezonde School:

- Mevrouw Machteld van der Wal

Coördinator Gezonde School

E mvanderwal@ogmf.nl

T (0513) 48 21 66