

Gezonde school

Sinds 2019 is SO De Zonnehof/ VSO Hofplein een erkende gezonde school op het gebied van Sport & Bewegen. Wij willen kinderen bewust maken van een gezonde en sportieve leefstijl door activiteiten aan te bieden op de volgende 2 gebieden:

- Elke dag bewegen;
- Mentaal weerbaar.

Elke dag bewegen

Op onze school willen we kinderen laten ervaren hoe leuk bewegen is. En dat het leren op school beter gaat wanneer je jezelf fit voelt. Om leerlingen geen lange tijd op hun stoel te laten zitten worden er tijdens de lessen beweegspelletjes en energizers gedaan.

Onze Landstede 'Sport & Bewegen' studenten hebben de opdracht om in de pauzes beweegactiviteiten te ondernemen met de leerlingen, onder andere in samenwerking met de kinderfysiotherapeut.

Naast het dagelijkse bewegen, welke twee keer per dag op het rooster voorkomt, krijgt iedere groep twee gymlessen per week.

Mentaal weerbaar

Zit je goed in je vel? Durf je nee te zeggen? Hoe gedraag je je in een groep? Allemaal vragen die niet zozeer te maken hebben met bewegen met wel een belangrijk onderdeel zijn van 'fit zijn'. Want je fit voelen is ook iets mentaals. Daarom besteden we op school ook hier aandacht aan.

In het SO wordt vooral gewerkt met 'PAD' en in het VSO maakt men gebruik van de methode 'Leefstijl' en 'Covey'. Voor beide stromingen wordt naar een nieuwe methode gezocht. Eén met een doorgaande lijn van het SO naar het VSO.

Bovenstaande dient bij te dragen aan een gezond sport- en beweegklimaat op onze school. Bij het aanbieden van de activiteiten wordt ook het accent gelegd op gezonde voeding. Wat niet zozeer bij de activiteiten aan de orde komt, maar wat we wel belangrijk vinden zijn de traktaties. Want als het kind jarig is, mag het trakteren. Wij hopen dat u zoveel mogelijk een gezonde traktatie meegeeft aan uw kind. Een traktatie is een extraatje en hoeft dus niet groot te zijn. Op de website www.gezondtrakteren.nl staan leuke en gezonde traktatietips of u kunt het boekje gebruiken, dat vanuit school is meegegeven, met daarin voorbeelden van traktaties die lekker en gezond zijn.