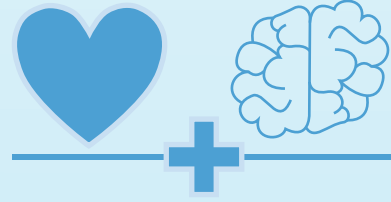


LICHAMELIJKE EN GEESTELIJKE GEZONDHEID

Er gaat aandacht naar het opbouwen, onderhouden en versterken van een gezonde levensstijl en mentaal welbevinden. De thema's die behandeld worden zijn voeding, hygiëne, beweging, seksualiteit, EHBO, mogelijk verslavende middelen/handelingen, (verkeers)veiligheid, zelfvertrouwen en emotieregulatie.

Aandacht voor een gezonde levensstijl veronderstelt aandacht voor het samenspel van biologische, psychologische en sociale factoren. De focus ligt op het stellen van gezondheidsbevorderend gedrag, zowel fysiek als mentaal. Centraal hierbij zijn het opbouwen, behouden en versterken van een gezonde levensstijl, het werken aan mentaal welbevinden, attitudevorming, sociale vaardigheden en gezondheidsvaardigheden.



BOUWSTENEN

Een gezonde levensstijl opbouwen, onderhouden en versterken.

Bij 'gezonde levensstijl' gaat het om uiteenlopende aspecten die tot een gezonde levensstijl leiden zoals voeding, lichaamshouding en hygiëne. Preventie en kritisch reflecteren zijn twee belangrijke attitudes die nodig zijn om een gezonde levensstijl en een niveau van gezondheidsgeletterdheid (health literacy) te ontwikkelen.

Een fysiek actieve levensstijl opbouwen, onderhouden en versterken.

Een fysiek actieve levensstijl is meer dan enkel sportactiviteiten of lichamelijke opvoeding. Bewegen vormt de basis, waarbij de juiste wijze van bewegen en het aannemen van een ergonomische houding belangrijk is om de levenskwaliteit te verhogen.

Een veilige levensstijl realiseren door het correct inschatten van risicofactoren.

Leerlingen leren het belang van veiligheid en het nut van verkeersregels, veiligheidsregels, -voorschriften en gebruiksaanwijzingen. Ze leren die ook toepassen.

Het mentaal welbevinden opbouwen, onderhouden en versterken.

Het opbouwen, onderhouden en versterken van mentaal welbevinden vraagt inzicht in begrippen zoals zelfvertrouwen, gevoelens en hun functie, de samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Het bespreekbaar maken van wat intern leeft bij leerlingen is cruciaal, net zoals kennis over waar hulp gevonden kan worden.

STEREOTYPEN

NIET

Bij lichamelijke gezondheid gaat het erom dat je geen vet en suiker eet en drie keer per week sport.

Deze competenties rond mentaal welbevinden sturen aan op individuele begeleiding waarbij de leerkracht optreedt als hulpverlener.

Over geestelijke gezondheid leren is zweverig.

WEL

Via deze sleutelcompetentie leren leerlingen over een evenwichtig voedingspatroon. De nadruk ligt bovendien op bewegen in de brede betekenis, niet enkel op sporten.

Deze competenties leren hoe leerlingen zelf hun gevoelens gepast kunnen uitdrukken en ook buiten de schoolmuren hulp kunnen vragen als dat nodig is.

Geestelijke gezondheid wordt benaderd met wetenschappelijke onderbouwde concepten zoals zelfvertrouwen en zelfbeeld, gevoelens en hun functie, fysieke en mentale grenzen.



SAMENHANG

De sleutelcompetenties vertonen onderling veel samenhang. Onderstaande voorbeelden voor Lichamelijke en geestelijke gezondheid illustreren die samenhang.

Digitale competenties, meer bepaald mediawijsheid, hebben een invloed op verantwoord, gezondheidsbevorderend gedrag, zowel lichamenlijk als geestelijk. Wie kritisch informatie kan opzoeken en beoordelen kan zijn health literacy vergroten.

Er is een samenhang met Wiskunde – wetenschappen – technologie – STEM, denk aan de uitbreiding van medische kennis en geavanceerde medische toepassingen. Wat een gezonde levensstijl is (bv. hoeveel vet of suiker kan je eten, wat doen drugs met je lichaam ...), wordt gebaseerd op wetenschappelijke inzichten.

Ten slotte hebben Economische en financiële competenties een link met gezondheid. Om gezond en veilig te leven zijn sommige investeringen een must, denk aan een veilige fiets, onbewerkt voedsel, een sportabonnement ... Die afwegingen bevinden zich op het kruispunt van inzicht in gezondheid en economie.

