



Kindergemeenteraad

**Verslag bijeenkomst
16.03.2019**

Thema:

Gezondheid en welzijn

Aanwezig: Brenden Audoor (SB Noord), Annabel Soenens (VBS Heilig Hart), Elise Ronsse (VBS Sint Rita), Rebecca Ronsse (VBS Sint Rita), Julie Goddyn (VBS Sint Augustinus), Inias Guillemyn (VBS Sint Augustinus), Febe Dekens (VBS De Vleugel), Phebe Claeys (VBS OLV van Vreugde), Julot Berten (SB Noord), Anh – Minh Nguyen (VBS De Vleugel), Lothar Plets (VBS OLV van Vreugde), Léon Vasseur (SB Zuid), Ine Soubry (VBS Mariaschool), Renzo Devolder (VBS Heilig Hart), Tristan Lommers (VBS De Wingerd), Thibau Huys (GO Ter Gavers), Warre Hinnekens (SB Zuid), Solène Raes (VBS Mariaschool), Lova-Lys Vandamme (SB Centrum)

Verontschuldigd: Lara Deryckere (VBS De Wingerd), Ismaïl Andame (GO Ter Gavers), Xanne Verheye (VBS Heilig Hart), Miel Vanhoutte (VBS De Wingerd)

Thema: gezondheid

1. Inleiding: Een gezonde levensstijl

Toen de kinderen toekwamen, mochten ze allemaal een stuk fruit/groente nemen. Dit stuk fruit zou later bepalen in welk groepje ze zaten. Vervolgens bekeken de kinderen een filmpje over een gezonde levensstijl. Hierbij kregen ze voorbeelden van wat wel gezond was en wat niet zo gezond was. (<https://www.youtube.com/watch?v=sw3pKrmxBcE>)

Daarna gingen de kinderen in groepjes zitten en kregen ze een dag uit het leven van Jan voor zich. Ze moesten met een groene stift de gezonde gewoontes aanduiden en met een rode stift werden de ongezonde gewoontes aangeduid. Dan moesten ze deze slechte gewoontes vervangen door alternatieven.

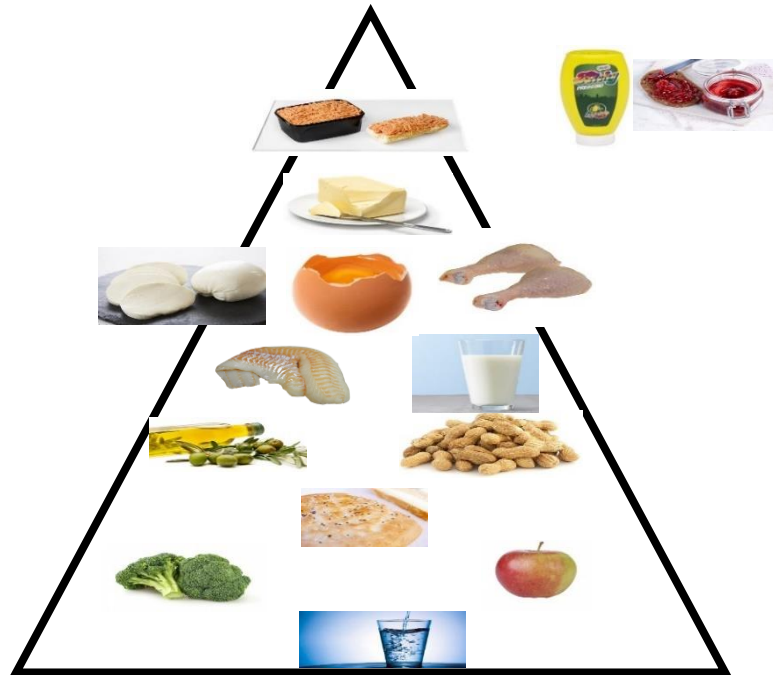
Slechte gewoonte	Alternatief
Niet ontbijten	Geen tv- kijken en eerst tijd maken voor ontbijt
Haasten en opjagen om op school te geraken	Vroeger opstaan/ geen tv kijken zodat je op tijd naar school kan vertrekken
Aan het begin van 2 lesuren alle boeken meedoen zodat je tussen de lessen door niet recht hoeft te staan	Om het halfuur moet je normaal gezien even bewegen dus is het niet slecht als je je boeken gaat halen tussen de lessen
Bij het middagmaal extra mayonaise doen	Geen saus of als je er per se wil zo weinig mogelijk
Een cola drinken bij het middagmaal	Water
Tijdens de speeltijd op een bank gaan zitten	Bewegen met vrienden (voetballen, tikkertje, spelen, wandelen...)
Wit brood	Bruin brood

Nog even PlayStation voor het slapen gaan	Niet goed om voor een scherm te gaan zitten voor het slapen gaan
Om 22u gaan slapen	Een kind moet minstens 10u proberen te slapen dus als je om 7u opstaat, ga je beter om 21u gaan slapen

Jan staat iedere ochtend op om 7u. Vervolgens gaat hij zich gaan douchen en doet hij zijn kleren aan. Daarna de trap af en nog even tv- kijken na even tv- kijken is **er geen tijd meer voor ontbijt of iets anders (tanden poetsen)**. Maar geen probleem hij neemt wel wat mee naar school voor tijdens de speeltijd. **Jan neemt de fiets** naar school, de fietstocht duurt ongeveer een halfuurtje. Omdat hij zo laat vertrokken is heeft hij zich **enorm moeten haasten en opjagen** om op tijd in klas te geraken. Vervolgens heeft hij 50 minuten wiskunde en daarna 50 minuten Nederlands. **Jan pakt voor de les begint al beide boeken zodat hij tussen de lessen door gewoon kan blijven zitten.** Wanneer om 10u10 de bel gaat is het speeltijd. Tijdens de speeltijd eet Jan **een appel** terwijl hij met zijn **vrienden op een bankje zit** en wat bijpraat. Na de speeltijd heeft Jan turnen tot aan de middag. Over de middag kan Jan genieten van een warme maaltijd op school. Vandaag schaft de **pot rode kool met patatjes en worst**. Jan kiest ervoor om nog wat **extra mayonaise** bij te doen zodat de patatjes niet zo droog zijn. Omdat 1 bord niet genoeg is voor Jan vraagt hij nog een worst wanneer zijn eten op is. Bij het eten drinkt **Jan een cola** die hij meehad van thuis. Na de middagpauze heeft Jan opnieuw 2 keer 50 minuten les dus besluit hij opnieuw zijn boeken op voorhand te nemen zodat **hij kan blijven zitten**. Om 15u05 is er opnieuw pauze en kan hij met zijn vrienden wat **voetballen**. Daarna volgt het laatste lesuur en dan gaat hij opnieuw naar huis. Eenmaal thuis eet hij nog **een banaan** voor **hij voetbaltraining** heeft. Wanneer hij na de training zich gedoucht heeft en thuiskomt om 18u30 is het tijd om nog even wat huiswerk te maken voor het avondeten. Als avondeten eet Jan **wit brood met american préparé**. Om 20u kijkt hij nog een halfuurtje tv. Om 21u speelt hij nog even op **zijn playstation**, om 22u **poetst hij zijn tanden** en gaat hij gaan slapen.

2. Voedingsdriehoek

Nu gaan we iets dieper in op de voedingsdriehoek. De kinderen krijgen allemaal een driehoek voor zich en enkele voedingsstoffen. Ze moeten de voeding op de juiste plaats leggen in de driehoek. Nadat ieder groepje erin geslaagd is, overlopen we iedere laag van de driehoek en vragen we iedere groep naar enkele alternatieven.



3. Gezond leefmilieu op school

Als laatste opdracht over het thema gezondheid hadden de kinderen de taak om neer te schrijven wat goed gaat wanneer het over een gezond leefmilieu gaat op school en wat er minder goed gaat. Uiteindelijk moesten ze ook hun top 3 van beste initiatieven om een gezond leefmilieu te creëren neerschrijven.

GOED	MINDER GOED
Zeer gezond eten	Meer fruit op school
Veel groen	Te weinig beweging
Waterkraantje	Beamer: weeral naar een scherm kijken
Fruit in de voormiddag	Nog teveel kinderen komen met de auto
Om het halfuur bewegen	Vuile kraan: meer hygiëne
Water op school	Zware boekentas
Om de 2 weken zwemmen	Vuile wc: meer hygiëne
Soep	

Kraantjeswater	
----------------	--

BESTE IDEEËN:

- Veel beweging
- Gezond eten
- Geen beamers meer
- Meer kinderen met de fiets of te voet
- Meer fruit: bvb. Tutti frutti
- Bewegospelletjes in de les

PAUZE

Thema: Welzijn

1. Hoe word je gelukkig?

We vroegen aan de kinderen wat hen gelukkig maakt en hoe stad Harelbeke hier een rol kan in spelen. Ze mochten in groepjes een top 5 samenstellen.

Belangrijkste zaken om gelukkig te zijn	Rol van Harelbeke om dit te verwezenlijken
Familie	Voor al deze aspecten is het belangrijk dat er genoeg vrijetijdsfaciliteiten zijn. Dit gaat dan niet enkel over ontmoetingscentra maar ook over plaatsen waar je iets kan doen met vrienden, familie of je gezin. Ook de speelstraten en -pleinen zijn een zeer goede plaats om nieuwe mensen te leren kennen. Ook voor mensen die niemand hebben, moet Harelbeke een hand uitsteken en plaatsen aanbieden waar ze terecht kunnen om nieuwe mensen te leren kennen.
Vrienden	
Gezin	
Liefde	
Een gezonde wereld	
	Zowel op school als buiten school gezonde voeding en beweging promoten. En genoeg plaatsen voorzien waar dit mogelijk is.

2. Huis van het kind

Eerst keken we naar een inleidend filmpje om het Huis van het Kind voor te stellen. Op die manier hadden de kinderen een idee over hoe zo'n huis er uit kan zien.

<http://www.huizenvanhetkind.be/hk/>

Daarna mochten de kindergemeenteraadsleden zelf hun verwachtingen neerschrijven per twee. Om het wat concreter te maken stonden er al enkele categorieën voorgeschreven waar ze hun ideeën over kwijt mochten. Hieronder staat een samenvatting van de populairste antwoorden. Uiteindelijk mochten ze ook nog een plattegrond samenstellen van hoe dit huis er uit zou zien.

OPENINGSUREN	<ul style="list-style-type: none"> • Altijd • In de week iedere dag tot 18u30; in het weekend: zaterdagvoormiddag en zondag van 10u tot 20u15 • Dagelijks van 10u tot 18u • Dagelijks van 7u tot 20u
ACTIVITEITEN	<ul style="list-style-type: none"> • Gamen • Sporten • Gezelschapsspelletjes • Uitstappen • Rommelmarkt • Knutselen • Alles op wieltjes • Workshops • Verjaardagsfeestjes • Sneeuwballengevecht • Knuffel- / kussengevecht • Lezen • Spelletjes buiten in de zomer en de lente
VOOR WIE?	<ul style="list-style-type: none"> • Tot 16 jaar • Tot 18 jaar • Iedereen met problemen
WAT KAN JE ER ALLEMAAL DOEN?	<ul style="list-style-type: none"> • Bij vragen of hulp (bvb. Bijlessen) kan je er steeds terecht • Spelen • Lezen • Eens kunnen doen wat je wil • Gamen • Sporten
WAT MOET ER ZEKER ZIJN?	<ul style="list-style-type: none"> • Speelplaats • Water, elektriciteit en verwarming • Bib • Ballenbad • Ontspanningsruimte • Gezonde voeding • Gamekamer • Keuken • Badkamer
WAT VOOR KAMERS ZIJN ER ALLEMAAL?	<ul style="list-style-type: none"> • Sportzaal • Refter • Bibliotheek • Gameroom • Slaapkamer • Speelkamer

Hieronder staat nog interessante input van verschillende klassen:

Waarom denk jij als je hoort 'Huis van het kind' actie, kind en gezin, ...

Wat zou je allemaal moeten kunnen doen in het 'Huis van het kind'?

- activiteiten zoals muurklimmen, gamen... 'alles op wieljes', feestjes
- ontspanruimte
- workshop EHBO
- dieren ontmoeten
- gamehall om te gamen
- je kind brengen voor opvang
- spelen in een spelebox.

- Vragen

- Zijn er in andere landen huizen van het kind?
- Welke leeftijden komen bij jullie lang?
- Zijn er gratis activiteiten? Zo ja, waar?
- Hoelang betaalt jullie al?

- Hoe kan 'Huis van het kind' ervoor zorgen dat we gezonder leven?

- gratis wandeling
- in het park een boek met spelletjes of activiteiten / openbare fitnessstoelstellen
- gezonde tussendoortjes laten proeven
- gratis proefles fitness → workshop gezonde leefwijze

LEER, SPEEL, WEET

Kindergemeenteraad thema 'Goede gezondheid en welzijn'.

Waarom denk jij als je hoort 'Huis van het kind'?

- Een gebouw voor kinderrechten.
- Voor arme gezinnen die het moeilijk hebben.
- Voor kinderen die gepest worden.
- Voor gezinnen waarvan het kind bv. ziek is en de ouders kunnen het niet betalen.
- Kinderen kunnen er spelen omdat ze thuis geen speelgoed hebben.
- Een soort opvang (weeshuis) voor kinderen waarvan de ouders er niet meer kunnen voor zorgen.

Wat zou je allemaal kunnen doen in het 'Huis van het kind'?

- Een speelplaatsje bouwen.
- Overnachten.
- Activiteiten met de kinderen doen zoals bv. spelletjes spelen, knutselen, koken, ...
- Kinderen laten sporten want misschien hebben ze geen geld voor de sportclub.
- Andere kinderen leren kennen.
- Een "gamershoekje"
- Een leeshoekje met allerlei verschillende soorten boeken.
- Animatoren vragen bv. circus

Hoe kan 'Huis van het kind' er voor zorgen dat we gezonder leven? Welke acties kunnen zij doen?

- Gezonde voeding goedkoper maken.
- Met de kinderen op stap gaan naar de winkel en uitleggen wat gezond voedsel is.
- In het huis van het kind samen met de kinderen gezonde gerechten maken.
- Meer fruit op school. bv een fruitdag voor alle scholen.

Waarom denk jij als je hoort 'kind van het huis'?

Een huis waar de kinderen de baas zijn.

Een plaats waar kinderen zich goed kunnen voelen.

Wat zou je moeten kunnen doen in het huis van het kind?

Spelen met andere kinderen.

Eens kunnen doen wat je wil.

Om tot rust te komen.

Spelletjes kunnen spelen.

Geen huiswerk moeten maken.

Op welke vragen zou jij bij het huis van het kind een antwoord willen krijgen?

Kan iedereen daar terecht zonder te betalen?

Hoe kan huis van het kind ervoor zorgen dat we gezonder leven? Welke acties kunnen ze doen?

Een gezond ontbijt organiseren voor kinderen en hun ouders.

Workshop gezond koken met kinderen en hun ouders.

Samen met de kinderen een gezonde boterhamdoos maken.

Goede gezondheid en welzijn

Over de middag sporten op school of meer sport de woensdagnamiddag.

Meer fruit aantrekkelijk maken bv figuurtjes er van maken.

Als je wat tijd hebt meer gaan wandelen en eens een boompje of een bloemetje planten in de tuin. Zorg voor minder CO₂.

Meer met de fiets en minder met de auto