Tijdens de zeeklassen hielden de leerkrachten heel wat rekening met *de gezondheid* van de leerlingen.
Dit is te zien in de opgesomde punten:

-Heel wat leerlingen brachten snoep mee van thuis.
Op de eerste avond verzamelden we alle snoepen. Op die manier hadden de leerkrachten zelf onder controle hoeveel snoepen er gegeten werden.
De leerlingen kregen elke dag een snoepje. Zo waren de leerlingen tevreden en ten minste niet ziek van al dat snoepgoed.

-Het programma van de zeeklassen zat heel goed vol.
De activiteiten waren zeker voorbereid met het woord ‘ gezondheid’ in het achterhoofd. Zo werd bijna alles te voet gedaan.
Ook stonden allerhande sporten op het programma: wandelen, zwemmen, voetballen, strandspelen,…

-De leerlingen hadden hun eigen drinkfles mee naar de zeeklassen. Deze namen we steeds mee als we het domein verlieten. Zo waren de leerlingen zeker voorzien van voldoende water.

- Het eten was elke dag heel verzorgd en gezond. Wanneer je met een groep van 50 personen op stap bent kan het wel gebeuren dat er wat leerlingen zijn die niet alles mogen/ kunnen eten.
Zo werd er voor de moslims, vegetariërs, lactose intolerante kinderen,… een aangepaste maaltijd voorzien.

- Voldoende slaap is belangrijk. Ook op zeeklassen hadden we dit in ons achterhoofd. We zorgden ervoor dat de leerlingen tijdig in hun bed zaten en voldoende slaap konden vatten.
Zo konden we met opgeladen batterijen beginnen aan de drukke dag.

- Op voorhand bevroegen de leerkrachten de medische fiche van de leerlingen. Op een lijst werd gestructureerd aangebracht welke leerlingen welke medicatie nodig hadden en op welk moment.
De leerkrachten waren hiervoor heel alert. Op die manier voelden de leerlingen zich goed in hun vel.