



Versie 2017-04-24

Beleidsdocument Gezonde School

Datum: 24-04-2017

School: SO/VSO de Meidoornschool

Auteur: Trea Niezen

Functie: Directeur

Inhoud

Inleiding

1. Waarom een Gezonde school?
2. Analyse van de huidige situatie
 - 2.1 Onze gezondheidsgegevens
 - 2.1.1 Leerlingen
 - 2.1.2 Medewerkers
 - 2.1.3 Activiteiten en wensen
 - 2.2 Samenwerking
3. Meerjarenplanning
4. Thema Voeding
5. Thema Bewegen & Sport
6. Thema Welbevinden
7. Thema Mediawijsheid
8. Thema Relaties & Seksualiteit
9. Thema Milieu & Natuur
10. Thema Fysieke Veiligheid
11. Roken en Alcohol

Inleiding

Gezonde leerlingen hebben meer kans op goede schoolprestaties. Goede schoolprestaties dragen op langere termijn bij aan een goede gezondheid en maatschappelijk succes. Ook voor medewerkers draagt een gezonde leefstijl onder andere bij aan minder ziekteverzuim, een betere werksfeer en hogere productiviteit.

Daarom gaan we aan de slag met een Gezonde School.

Dit beleidsdocument:

- maakt inzichtelijk welke componenten van de Gezonde School-aanpak op school al aanwezig zijn en wat er ontbreekt (analyse van de huidige situatie);
- beschrijft de wensen en behoeften die er zijn bij medewerkers, ouders en leerlingen wat betreft aandacht voor leefstijl en gezondheid op school;
- beschrijft de randvoorwaarden die nodig zijn om met de Gezonde School-aanpak te starten;
- geeft weer hoe de projectorganisatie eruit komt te zien;
- geeft een globale schatting van het budget en uren die er nodig zijn voor de Gezonde School-aanpak.
- is een groeidocument en zal steeds een update krijgen wanneer we met een nieuw thema aan de slag gaan.

1. Waarom een gezonde school?

Feiten en cijfers:

- Zo'n 14 procent van de jongens en 17 procent van de meisjes tussen de vier en vijftien jaar heeft overgewicht.
- Sport en bewegen is goed voor de sociale en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Kinderen leren samen te werken, doelen te stellen en om te gaan met teleurstellingen.
- Kinderen die op jonge leeftijd voldoende sporten en bewegen zijn ook op latere leeftijd vaker actief.
- Op elfjarige leeftijd heeft 6 procent wel eens gerookt en 1 procent van de elfjarigen drinkt wekelijks alcohol.
- Nederland is recordhouder zitten: PO 8 uur per dag, VO 11 uur per dag (Landen als Israël, Irak en Oekraïne doen dit beter!)
- 25 procent van de kinderen in Nederland poetst zijn tanden niet of slecht.

Aandacht voor gezondheid levert belangrijke voordelen op voor leerlingen en hun ouders, maar ook voor de medewerkers en de school.

Meerwaarde voor leerlingen:

- Lichamelijk actieve leerlingen scoren aantoonbaar betere leerresultaten dan hun minder fitte leeftijdsgenoten.
- Een Gezonde school draagt bij aan het versterken van de weerbaarheid van leerlingen. Leerlingen worden zich al vroeg bewust van hun eigen verantwoordelijkheid bij het maken van een gezonde keuze.
- Een Gezonde school versterkt de gemeenschapszin in school. Alle leerlingen doen mee en gezondheid is iets van iedereen.
- Gezonder gedrag van leerlingen draagt bij aan betere sociale vaardigheden en succesvollere loopbanen.

Meerwaarde voor medewerkers:

- Een Gezonde school draagt positief bij aan de gezondheid van medewerkers, waardoor zij met meer plezier werken en het ziekteverzuim afneemt.
- Doordat leerlingen beter in hun vel zitten, verloopt het leerproces beter. Het lesgeven kost de leerkracht dan minder energie.

Meerwaarde voor de school:

- Het pedagogische klimaat op school verbetert en de leerprestaties gaan omhoog.
- Door samen aan een gemeenschappelijk doel te werken wordt de binding van de medewerkers en ouders met de school groter.
- De Gezonde school-aanpak leidt tot een duidelijke visie, structurele inzet en heldere communicatie daarover.

Meerwaarde voor ouders:

- Een Gezonde school maakt het voor ouders makkelijker om hun kinderen gezond op te voeden. Dit is immers niet meer alleen iets van thuis, maar ook iets dat kinderen op school meekrijgen.

2. Analyse van de huidige situatie

We hebben een gezondheidsprofiel van de school geschetst. We hebben hierbij gekeken naar wat de wensen en behoeften zijn en wat er momenteel al gebeurt op het gebied van gezondheidsbevordering.

Ook hebben we gekeken naar de partners waar we mee (willen) samenwerken rond gezondheid op school.

2.1 Onze gezondheidsgegevens

2.1.1 Leerlingen

We hebben de leerlingenraad gevraagd wat zij willen op het gebied van gezondheidsbevordering. Zij geven het volgende aan:

- meer bewegen
- water drinken in de klas
- we willen meer verschillende sportactiviteiten

2.1.2 Medewerkers

Inventarisatie "hoe gezond is onze school?"

18 ingevulde vragenlijsten retour

Voeding

Mijn school biedt ieder schooljaar lessen aan over het thema voeding.

- o Nee, nog niet **vooral gekozen door de collega's, 12 x**
- o Begin mee gemaakt **aantal keer gekozen 8x**
- o Ja, dat is helemaal op orde **één keer gekozen**

Zoals Lekker Fit!, Ik Eet het Beter of Smaaklessen

Mijn school informeert ouders over het gezonde voedingsbeleid.

- o Nee, nog niet **7x gekozen**
- o Begin mee gemaakt **meerderheid 11x**
- o Ja, dat is helemaal op orde **1collega**

Op mijn school kunnen leerlingen zelf water tappen bij een watertappunt buiten de toiletruimte.

- o Nee, nog niet **9x**
- o Begin mee gemaakt
- o Ja, dat is helemaal op orde **12x, kraan in de klas**

Op mijn school hebben we zicht op het gewicht en eetgewoonten van leerlingen.

- Nee, nog niet 14x
- Begin mee gemaakt 4x
- Ja, dat is helemaal op orde 2x

Mijn school voert actief beleid op gezonde pauzehappen, een gezond lunchpakket en gezonde traktaties.

- Nee, nog niet 5x
- Begin mee gemaakt 14x
- Ja, dat is helemaal op orde 1x

Wil je meer doen met dit thema?

Geef je ambitie aan van 0 tot 10

- 5 1x
- 6 1x
- 7 9x
- 8 5x
- 9 3x

Op- aanmerkingen:

Afschaffen melk

Goed voorbeeld geven, regels en afspraken nodig

Waterflessen toestaan

SO rood veel fruit, weinig koekjes

Vooral individueel, niet school breed

Leuk om hiermee bezig te zijn, stukje bewustwording bij leerlingen

Ouders meekrijgen, fruit i.p.v. koekjes

Balans belangrijk, traktaties en gezond

Ouderbetrokkenheid

Vraag naar lesmateriaal

Fruitmoment uitbreiden

Ook zelf nadenken over gezonde traktaties, tevens kerst, Pasen, sint maarten

2.1.4 Activiteiten en wensen

| Overzicht van activiteiten op het gebied van gezondheid en leefstijl die al plaatsvinden op school. | Overzicht van de belangrijkste wensen en behoeften die er leven op het gebied van gezondheid en leefstijl voor leerlingen, ouders en medewerkers. |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • gezonde snack op vrijdag • methodes/lesmateriaal; • proeven van fruitsoorten/groentes • watertappunten • schoolfruit • zwemlessen • gymnastieklessen • sportdag • koningsspelen | <ul style="list-style-type: none"> • kantine • smoothies e.d. 1x per week • sporten/bewegen promoten • lesmateriaal: Smaaklessen Het lesprogramma "Ik eet het beter" (aangemeld voor alle groepen) • sport (beweging) • snoepgroenten uitdelen • catering en fruit voor in de pauze • themalessen • info naar ouders • bewustwording bij de ln. leuke lessen • veel groenten en fruit eten • ouders voorlichten • gezonde pauzehappen, snack • -interactief lesmateriaal • -fruit in de klas • -zelf lunch / gezonde maaltijd samenstellen zelfgemaakt=lekkerder • -schoolkantine, als les/klas en verkoop |

2.2 Samenwerking

- Rots en water training van Ronnie Grave
- Jippiegym contactpersoon Folga Zomer

3. Meerjarenplanning

In schooljaar 2020-2021 willen we alle thema's van de Gezonde school hebben behandeld.

| Thema | Schooljaar |
|-------------------------|------------|
| Voeding | 2017-2018 |
| Bewegen & Sport | 2017-2018 |
| Welbevinden | 2018-2019 |
| Mediawijsheid | 2018-2019 |
| Relaties & Seksualiteit | 2019-2020 |
| Milieu & Natuur | 2019-2020 |
| Fysieke veiligheid | 2020-2021 |
| Roken & Alcohol | 2020-2021 |

4. Thema Voeding

Uitgangpunten met betrekking tot dit thema zijn:

- Onze traktaties en tussendoortjes zijn gezond
- Met gezonde voeding bedoelen we de richtlijnen van het Voedingscentrum
- Onze kooklessen richten zich op gezonde voeding
- Alle klassen hebben watertapvoorzieningen
- Alle leerlingen hebben een dopper tot hun beschikking om voldoende water te drinken
- Leerlingen maken gebruik van schoolfruit
- Methode Smaaklessen wordt structureel één keer per jaar aangeboden, borging Gezonde School commissie.
- Inschrijving "Ik eet het beter" voor alle groepen, van start najaar 2018.

5. Bewegen & Sport

Uitgangpunten met betrekking tot dit thema zijn:

- Alle leerlingen krijgen wekelijks gymnastiekles
- Alle SO leerlingen zwemmen wekelijks
- Tijdens pauzes zijn leerlingen buiten en stimuleren we bewegen
- We creëren meer sportlessen in school, zoals bijvoorbeeld spinninglessen