



Meidoornschool

Bijzonder Speciaal



**GEZONDE
SCHOOL**

Versie 2024-03-01

Beleidsdocument Gezonde School

School: SO/VSO de Meidoornschool

Auteur: Paulien Koerts

Functie: Gezonde schoolcoördinator

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
 - 2.2 Samenwerking
3. Meerjarenplanning evaluatie 2019-2023
4. Thema Voeding
5. Thema Bewegen & Sport
6. Thema Welbevinden
7. Thema Roken, alcohol- en drugspreventie
8. Thema Relaties & Seksualiteit
9. Meerjarenplanning 2023-2027

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);
- is een groeidocument en zal steeds een update krijgen wanneer we met een nieuw thema aan de slag gaan.

1. Waarom een Gezonde School?

Een Gezonde School is een initiatief dat gericht is op het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van leerlingen en het personeel op scholen. Er zijn verschillende redenen waarom het bevorderen van gezondheid op scholen belangrijk is, zowel voor leerlingen als personeel.

Redenen zijn onder andere:

- **Gezonde levensstijl bevorderen:** Door middel van gezondheidseducatie en het creëren van een gezonde omgeving kunnen scholen leerlingen stimuleren om gezonde keuzes te maken en een gezonde levensstijl te leiden.
- **Verbeteren van leerprestaties:** Er is steeds meer bewijs dat een gezonde levensstijl, waaronder voldoende lichaamsbeweging en een gezonde voeding, kan bijdragen aan verbeterde concentratie, cognitieve functies en leerprestaties.
- **Voorkomen van gezondheidsproblemen:** Een gezonde levensstijl op jonge leeftijd kan helpen bij het voorkomen van gezondheidsproblemen op latere leeftijd, zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, en psychische problemen.
- **Positieve sociale omgeving:** Een Gezonde School kan bijdragen aan het creëren van een positieve sociale omgeving waarin gezondheid en welzijn centraal staan, wat kan leiden tot een betere sfeer op school en verbeterde sociale relaties tussen leerlingen en personeel.
- **Voorbeeldfunctie:** Scholen hebben een voorbeeldfunctie in de samenleving. Door zelf actief bezig te zijn met het bevorderen van gezondheid kunnen ze een positieve invloed hebben op leerlingen, ouders en de bredere gemeenschap. Kortom, een Gezonde School draagt bij aan de fysieke, mentale en sociale gezondheid van leerlingen en personeel, en kan op verschillende manieren een positieve impact hebben op de school en de gemeenschap.

Een Gezonde School biedt verschillende voordelen voor ouders:

- **Vertrouwen en gemoedsrust:** Ouders kunnen erop vertrouwen dat de school actief bezig is met het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van hun kinderen. Dit kan gemoedsrust bieden, wetende dat de schoolomgeving ondersteunend is voor de gezonde ontwikkeling van hun kinderen.
- **Gezonde gewoonten thuis bevorderen:** Door middel van gezondheidseducatie en het aanbieden van gezonde voeding en lichaamsbeweging op school, worden kinderen gestimuleerd om gezonde gewoonten te ontwikkelen. Ouders kunnen deze gewoonten thuis verder ondersteunen en versterken, waardoor een gezonde levensstijl binnen het gezin wordt bevorderd.
- **Informatie en ondersteuning:** Een Gezonde School kan ouders voorzien van waardevolle informatie en ondersteuning op het gebied van gezondheid en welzijn, zoals tips voor gezonde voeding, advies over lichaamsbeweging en informatie over het bevorderen van een positieve mentale gezondheid bij kinderen.
- **Betrokkenheid bij schoolactiviteiten:** Ouders kunnen worden betrokken bij de activiteiten en initiatieven die worden georganiseerd door de Gezonde School, zoals ouderbijeenkomsten, workshops of gezonde evenementen. Dit kan de betrokkenheid van ouders bij de school vergroten en bijdragen aan een positieve schoolgemeenschap.
- **Voorbeeldfunctie voor ouders:** Door het bevorderen van gezondheid op school kunnen ouders worden geïnspireerd om zelf ook gezonde keuzes te maken en een gezonde levensstijl na te streven. De school kan dienen als een voorbeeld en bron van motivatie voor ouders om gezond gedrag binnen het gezin te bevorderen. Kortom, een Gezonde School kan ouders ondersteunen bij het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van hun kinderen, zowel op school als thuis, en kan bijdragen aan een positieve en gezonde school-oudergemeenschap.

2. Analyse van de huidige situatie

Sinds 2017 is de Meidoornschool een Gezonde School, er is een vignet behaald op het thema Voeding en op het thema Welbevinden.

Er is aandacht besteed aan het thema Bewegen en Sport, Seksualiteit en Relaties en in het schooljaar 2023-2024 neemt de school deel aan het project schoolmaaltijden vanuit het jeugdeducatiefonds.

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

2.1 Onze gezondheidsgegevens

2.1.1 Leerlingen

- alle leerlingen hebben een eigen waterdrinkfles;
- er wordt schoolzuivel uitgedeeld;
- er wordt 5 dagen per week schoolfruit uitgedeeld;
- op maandag wordt er een smoothie uitgedeeld;
- op dinsdag wordt er een broodje van de week uitgedeeld;
- op donderdag hebben de leerlingen de keus uit twee zelfgemaakte soepen;
- op vrijdag wordt er een gezonde snack uitgedeeld.

2.1.2 Medewerkers

- alle medewerkers hebben een eigen waterdrinkfles;
- er wordt 5 dagen per week schoolfruit uitgedeeld;
- op maandag wordt er een smoothie uitgedeeld;
- op dinsdag wordt er een broodje van de week uitgedeeld;
- op donderdag hebben de medewerkers de keus uit twee zelfgemaakte soepen;
- op vrijdag wordt er een gezonde snack uitgedeeld.

2.2 Samenwerking

- Weerbaarheidstraining (Rots&water) van Ronnie Grave.
- Fruit van de lokale leverancier Fruit op bedrijf.
- Uitleen sportmaterialen met Welstad.

3. Meerjarenplanning evaluatie 2019-2023

In de planperiode 2019-2023 hebben we de volgende thema's van de Gezonde School aan bod laten komen:

- Voeding (Vignet behaald)
- Bewegen & Sport
- Welbevinden (Vignet behaald)
- Relaties & Seksualiteit
- Roken, alcohol- en drugspreventie

Bovenstaande thema's zijn geëvalueerd en per thema (punt 4 t/m 8) uitgewerkt.

4. Thema Voeding

Uitgangspunten en behaalde resultaten met betrekking tot dit thema zijn:

- Onze traktaties en tussendoortjes zijn gezond, we verwijzen u naar de volgende site;

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>
- 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 waterfles tot hun beschikking om voldoende water te drinken
- Leerlingen maken gebruik van schoolfruit, dit wordt jaarlijks aangevraagd via EU schoolfruit, daarnaast maken we gebruik van het schoolmaaltijdenprogramma beschikbaar gesteld vanuit het jeugdeducatiefonds.
- Methode Smaaklessen wordt structureel één keer per jaar aangeboden, borging Gezonde School commissie.
- Inschrijving "jong leren eten" voor alle groepen, start voorjaar 2024.
- Op maandag een gratis smoothie, gemaakt van het overgebleven fruit van de voorgaande week.
- Op dinsdag een gratis "broodje van de week".
- Op donderdag de keus uit twee soorten zelfgemaakte soep. (gratis voor leerlingen en medewerkers)
- Op vrijdag een gratis verantwoorde snack (verhouding gezond-ongezond 80/20).
- Deelname aan Nationale Kraanwaterdag.

5. Bewegen & Sport

Uitgangspunten en behaalde resultaten 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 sportmomenten in school, zoals bijvoorbeeld spinninglessen en hardloopclinics, voor leerlingen en medewerkers.
- Het vrijdagmiddagprogramma in het VSO, vrijetijdsbesteding, bestaat met name uit bewegingsactiviteiten
- Alle leerlingen hebben elke dag een extra beweegmoment, vastgelegd in het rooster. Veelal 30 minuten per dag.

Het vignet is aangevraagd maar helaas niet behaald, we voldoen niet aan de criteria gesteld voor het VSO onderwijs. Toch willen we dit voor de volgende schoolplanperiode weer bekijken.

6. Welbevinden

Uitgangspunten en behaalde resultaten met betrekking tot dit thema zijn:

- De Vreedzame school

Vreedzame scholen zijn democratische oefenplaatsen.

Elke school maakt dan ook zijn eigen pedagogische grondwet. Daarin staan de waarden en normen die de school belangrijk vindt. Daarnaast maken leerlingen in hun eigen klas groepsafspraken.

Grondwet
Wij zijn allen vrienden en burgers van onze Vreedzame school.
We zijn samen verantwoordelijk voor ieders veiligheid.
We praten en handelen met respect.
We geven elkaar de ruimte om te zijn en te mogen worden wie we willen.
We leren door opstekers en door omgaan met feedback.
De Meidoomschool is onze oefenplaats.

- Rots & Water trainingen in school
- In het schooljaar 2023-2024 zijn we gestart met het traject "Leader in Me"

7. Thema Roken, alcohol- en drugspreventie

Uitgangspunten en behaalde resultaten met betrekking tot dit thema zijn:

In het schooljaar 2023-2024 is hiervoor een ondersteuningsaanbod aangevraagd. Eindconclusie na onderzoek en scholing dat dit thema geen Educatie, Schoolomgeving, Signalering en Beleid vraagt op dit moment op de Meidoornschool. Er kan aandacht aan besteed worden vallend binnen het thema Voeding en Welbevinden.

Er is geen Vignet voor aangevraagd.

8. Thema Relaties en seksualiteit

Uitgangspunten en behaalde resultaten met betrekking tot dit thema zijn: Een beleidsdocument op het gebied van relatie en seksualiteit.

Het vignet is aangevraagd maar helaas niet behaald, we voldoen niet aan de criteria gesteld voor het VSO onderwijs.

9. Meerjarenplanning 2023-2027

In de planperiode 2023-2027 willen we de volgende thema's van de Gezonde School aan bod laten komen:

- Voeding (Verlenging vignet)
- Hygiëne
- Bewegen & Sport (Vignet aanvraag)
- Mediawijsheid
- Milieu & Natuur