



Gezonde scholen *presteren* beter

informatie voor het
voortgezet onderwijs



Werken aan gezondheid op uw school

Gezonde leerlingen presteren beter! Als leerlingen lekker in hun vel zitten en gezond leven, verzuimen zij minder en ontwikkelen zij zich beter. Met behulp van de Gezonde School-aanpak kunt u doelgericht werken aan de gezondheid van leerlingen én docenten. Deze aanpak betekent niet altijd dat uw school méér moet doen op het gebied van gezondheid. Het gaat erom de tijd en aandacht voor dit onderwerp zo effectief mogelijk in te zetten. U leest er meer over in deze brochure.

Wat is een Gezonde School?

Een Gezonde School stimuleert planmatig en structureel de gezondheid en veiligheid van leerlingen en docenten door per gekozen thema aandacht te besteden aan de vier zogenoemde 'pijlers' van Gezonde School:



1. **Gezondheidseducatie.** In de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid. Bijvoorbeeld door kennis over te dragen over het belang van bewegen, de invloed van alcohol op de hersenen, of goede voeding.
2. **Fysieke en sociale omgeving.** Gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Denk hierbij aan een Gezonde Schoolkantine en een beweegvriendelijk en rookvrij schoolplein en aan het betrekken van ouders en de supermarkt bij Gezonde School.
3. **Signaleren.** Gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Bijvoorbeeld door het afnemen van fitheidstesten of door gebruik te maken van cijfers uit E-MOVO onderzoek van de GGD.
4. **Beleid.** Alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen zijn vastgelegd in het schoolbeleid.

Meerwaarde Gezonde School

- Gezonde leerlingen.
- Betere leerprestaties en minder ziekteverzuim.
- Meer inzicht in gezondheidsproblemen bij leerlingen.
- Meer betrokkenheid van ouders en docenten bij de school.
- Positieve mogelijkheid tot profilering van de school.
- Structureel en planmatig aandacht voor een gezonde leefstijl.
- Effectief inzetten van tijd en middelen.
- Professionele hulp bij het opstellen van gezondheidsbeleid.
- Toetsing en beoordeling door deskundigen.

Tip:

Meer lezen over de argumenten voor een Gezonde School? Download dan de Argumentenkaart Gezonde School op www.gezondeschool.nl.

De Gezonde School-aanpak

Veel scholen besteden al aandacht aan een gezonde leefstijl. De Gezonde School-aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hier op voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. De Gezonde School-aanpak bestaat uit verschillende fases die u helpen planmatig en structureel te werken aan gezondheid.

1. Draagvlak creëren

Creëer draagvlak voor Gezonde School bij directie, docenten, leerlingen en ouders. U kunt hierbij de Argumentenkaart Gezonde School of de presentatie Gezonde School gebruiken. Of vraag de Gezonde School-adviseur in uw regio u hierbij te helpen.

2. Inzicht in gezondheidsgegevens (voorbereiden)

Wat is de gezondheidssituatie van uw leerlingen? Wat doet uw school nu al aan het bevorderen van een gezonde leefstijl? En welke wensen en behoeften hebben ouders, leerlingen en de school voor de toekomst? De Gezonde School-aanpak helpt bij het opstellen van een 'schoolprofiel', zodat u een onderbouwde keuze kunt maken voor het werken aan specifieke gezondheidsthema's. Vaak kan de GGD in uw regio u hierbij helpen.

3. Activiteiten kiezen en prioriteiten stellen (uitvoeren)

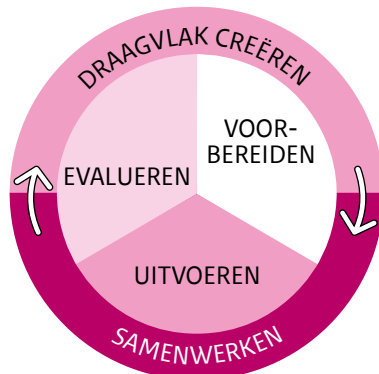
Uw school kiest activiteiten die passen bij de doelen die u wilt bereiken. Om de effectiviteit van uw activiteiten te vergroten is het belangrijk om per gezondheidsthema activiteiten uit te voeren op alle vier de pijlers van Gezonde School. Dit betekent dus: lesaanbod verzorgen, aanpassingen in de omgeving doorvoeren, gezondheidsproblemen signaleren en de ingestelde maatregelen en afspraken vastleggen in beleid.



In een meerjarenplan beschrijft u welke thema's zijn gekozen en welke doelen de school wil bereiken. In een jaarwerkplan geeft u aan welke activiteiten wanneer worden uitgevoerd, wie hiervoor verantwoordelijk is en hoe hiervoor wordt samengewerkt.

4. Evalueren

Door te evalueren weet u wat wel en niet werkt. U gaat verder met wat werkt en past activiteiten die niet werken aan, of vervangt ze door andere activiteiten. Zo besteedt u uw tijd en aandacht voor Gezonde School zo effectief mogelijk.



Figuur: de Gezonde School-aanpak.

Gezonde School thema's en vignet Gezonde School

Op basis van het **schoolprofiel** kiest u voor één of meer thema's waarop u activiteiten wilt gaan uitvoeren. Door voor maximaal drie thema's te kiezen, brengt u focus aan en bereikt u sneller resultaten.

Gezonde School-thema's waar u uit kunt kiezen zijn:

- Bewegen en sport
- Voeding
- Welbevinden en sociale veiligheid
- Roken, alcohol- en drugspreventie
- Relaties en seksualiteit
- Fysieke veiligheid
- Binnenmilieu
- Mediawijsheid

Als uw school binnen een gekozen thema alle vier de pijlers van Gezonde School op orde heeft kunt u voor dit thema een themacertificaat van het vignet Gezonde School aanvragen. Externe deskundigen beoordelen dan of u in aanmerking komt voor het vignet. Het vignet Gezonde School is een kwaliteitskeurmerk, u laat hiermee zien dat u de gezondheid van uw leerlingen en docenten belangrijk vindt. U kunt het vignet Gezonde School aanvragen door een digitale vragenlijst in te vullen op www.gezondeschool.nl. Een vignet Gezonde School aanvragen kost € 150 per locatie.



Van start met Gezonde School

- Begin met de quickscan www.hoegezondisjouschool.nl. Hiermee krijgt u snel inzicht in wat uw school al doet en waar nog winst te behalen is.
- Gebruik de Argumentenkaart Gezonde School om ook anderen te overtuigen van het nut van Gezonde School.
- Zorg voor draagvlak voor Gezonde School bij directie, docenten, leerlingen en ouders.
- Stel een werkgroep samen en bepaal wie de coördinatie van Gezonde School op zich neemt.
- Stel een schoolprofiel op, de GGD kan u hier bij helpen.
- Stel haalbare doelen qua kosten, tijd en gewenste kwaliteit.
- Kies Gezonde School-activiteiten die passen bij uw doelen. Op www.gezondeschool.nl staan erkende Gezonde School-activiteiten.
- Bekijk de tips voor het uitvoeren van activiteiten op de website en leer van de ervaringen van andere scholen.
- Bepaal met wie u samen wilt werken.
- Stel een werkplan op, u vindt een voorbeeld op de website.
- Voer de geplande activiteiten uit.
- Evalueer de activiteiten.
- Vraag het vignet Gezonde School aan en vul de vignetvragenlijst in.

Ondersteuning

Uw school kan ondersteuning krijgen bij de vier verschillende fases van de Gezonde School-aanpak die u helpen om planmatig en structureel te werken aan gezondheid. Zo kan een Gezonde School-adviseur van de GGD u helpen bij het creëren van draagvlak voor Gezonde School, het opstellen van een schoolprofiel en het kiezen van activiteiten die goed passen bij de behoeften en mogelijkheden van uw school. Voor beweegactiviteiten kunt u soms gebruik maken van combinatiefunctionarissen en/of buurtsportcoaches.

Meer informatie

Voor meer informatie over de Gezonde School-aanpak en het behalen van het vignet Gezonde School kijkt u op www.gezondeschool.nl. Daar staan ook de namen van de organisaties die uw school kunnen helpen een Gezonde School te worden. Met een abonnement op de nieuwsbrief Gezonde School blijft u op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen en activiteiten. U vindt Gezonde School ook op Facebook, LinkedIN en Twitter.

Samenwerkingspartners

De PO-Raad, VO-raad, MBO Raad, het RIVM Centrum Gezond Leven en GGD GHOR Nederland zijn verantwoordelijk voor de landelijke organisatie van het programma Gezonde School. Diverse thema-instituten en gezondheidsfondsen verzorgen de informatie over de thema's en de beoordeling van de aanvragen voor themacertificaten. De ministeries van VWS en OCW maken het programma Gezonde School mogelijk.



Het Hooghuis bewust gezond

‘Het Hooghuis in Oss heeft op al haar acht locaties het vignet Gezonde School, thema-certificaat Voeding behaald. Daar zijn we trots op! Het is voor Het Hooghuis een erkenning en een stimulans om bewust gezond door te gaan. We willen onze leerlingen, maar ook het personeel, bewust leren kiezen voor een gezonde manier van leven, op een efficiënte, effectieve en natuurlijke wijze. Om dit te realiseren hebben we onder andere een enthousiaste coördinator voor de Gezonde School.

We hebben de smaak te pakken en gaan dit zeker voortzetten. Een eerste stap hierin is dat we aan de slag gaan met het thema roken, alcohol en drugspreventie. Daarnaast willen we nog intensiever samen met sociale partners ons beleid integraal verankeren. Om uiteindelijk op alle thema's (dus ook op het gebied van Bewegen en sport en Welbevinden en sociale veiligheid) vignetten te behalen.’


*Jeroen Donders, lid Centrale Directie
Het Hooghuis, Oss*

Dit is een uitgave van het RIVM Centrum Gezond Leven

www.gezondeschool.nl

gezondeschool@rivm.nl

 [Facebook.com/gezondeschool.nl](https://www.facebook.com/gezondeschool.nl)

 [@GezondeSchoolNL](https://twitter.com/GezondeSchoolNL)

 [Gezonde School](https://www.linkedin.com/company/Gezonde%20School)

september 2016



**GEZONDE
SCHOOL**