

Beleidsplan Gezonde School



Het Hooghuis, Oss
Januari 2018

Inhoud	
Algemene inleiding	3
Visie	4
Het Hooghuis en de Gezonde Schoolambitie	6
Beleid ‘Voeding’	8
Beleid ‘Roken, alcohol- en drugspreventie’	12
Beleid ‘Bewegen en sport’	16
Borging	20
Communicatie	20
Evaluatie	21
Interne partners	21
Externe partners	21
Gezonde school Het Hooghuis	22

Algemene inleiding

De Gezonde schoolaanpak vanuit het RIVM is een praktische aanpak om ondersteuning te bieden bij het structureel werken aan gezondheid op school.

De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hierop voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. De school kiest zelf een aantal gezondheidsthema's die op school verder worden uitgewerkt en uitgevoerd.

De gezondheidsthema's zijn:

1. Voeding
2. Roken, alcohol- en drugspreventie
3. Bewegen en sport
4. Welbevinden
5. Relaties en seksualiteit
6. Fysieke veiligheid
7. Binnenmilieu
8. Mediawijsheid (onderdeel van het themacertificaat 'Welbevinden' en 'Relaties en seksualiteit')

De ministeries van Onderwijs Cultuur en Wetenschap (OCW) en Volksgezondheid Welzijn en Sport (VWS) hebben in samenwerking met de po-, vo- en mbo-raad de 'Onderwijsagenda Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl' opgesteld.

Hiermee willen ze scholen stimuleren om te werken aan het schoolgezondheidsbeleid, aan een gezonde leeromgeving, om zo een gezonde school te worden.

Het Hooghuis heeft ervoor gekozen om in te zetten op de thema's **'Voeding'**, **'Roken, alcohol- en drugspreventie'** en **'Bewegen en sport'**.

Visie

Onze visie:

We willen graag bewustzijn creëren voor een gezonde leefstijl bij onze leerlingen en onze medewerkers.

De maatschappij verandert snel. Om recht te kunnen doen aan onze leerlingen moet ons onderwijs mee veranderen. In verschillende beleidsbrieven van Carmel en Het Hooghuis komen drie hoofdtaken voor het onderwijs naar voren:

- **Kwalificatie:** kennis, vaardigheden en competenties.
- **Socialisatie:** tradities, cultuur van de school, identiteit van de school.
- **Persoonsvorming:** de ontwikkeling van de persoon, persoonlijkheid, identiteit.

Uit deze drie hoofdtaken kunnen we opmaken dat het bij onderwijs gaat om aandacht voor de mens, zijn omgeving en zijn kennis.

Vanuit de visie van Het Hooghuis moet er aandacht zijn voor deze drie aandachtspunten. School levert meer dan alleen een 'product', de school is geen leerfabriek. We gaan bij scholing en vorming uit van het ontwikkelingsproces van elke leerling afzonderlijk: hun ontwikkeling op het vlak van kennis, vaardigheden en persoonlijkheid, waarbij een degelijk en goed onderbouwd onderwijsleerproces de leerling verbindt met de maatschappelijke context. De leerling moet zichzelf in beeld krijgen samen met de docenten en ouders. De ontwikkeling moet terug te zien zijn op diverse vlakken; kennis, vaardigheden en persoonlijkheid.

De Gezonde Schoolaanpak is daarbij een belangrijk onderdeel:

- Kwalificatie: een Gezonde School draagt bij aan de ontwikkeling van kennis, vaardigheden en competenties;
- Socialisatie: een gezonde schoolomgeving die rook- en alcoholvrij is, gezonde voeding aanbiedt en sport en bewegen stimuleert, geeft een duidelijke identiteit aan de school;
- Persoonsvorming: een Gezonde School ondersteunt en stimuleert het maken van gezonde keuzes en draagt zo bij aan de persoonsontwikkeling.

Samenwerken aan de hand van de 5 V's (Vertrouwen, Vrijheid, Verantwoordelijkheid, Verantwoording en Verbondenheid) vormt de basis van ons onderwijs. Dankzij de Gezonde Schoolaanpak werkt Het Hooghuis structureel aan gezondheid op alle Hooghuislocaties. We willen onze leerlingen al op jonge leeftijd bewustmaken van een gezonde leefstijl. Ouders

vinden de gezondheid van hun kind erg belangrijk en waarderen het dat de school hier aandacht aan besteedt. Een Gezonde School maakt het voor ouders makkelijker om hun kind gezond op te voeden. De school is, naast het gezin, een voor de hand liggende omgeving voor het bevorderen van de gezondheid en een gezonde leefstijl.

We maken onze leerlingen bewust van een gezonde leefstijl, maar zij kiezen uiteindelijk zelf. Tijdens hun schooltijd worden ze voorbereid op het leven in de samenleving. Daarvoor moeten ze leren over en bewust leren kiezen voor **gezondere leefgewoonten**.

De school heeft niet alleen aandacht voor gezondere (eet)gewoonten, maar ook voor educatie, een gezonde schoolomgeving, signaleren en doorverwijzen, leerlingenzorg en regelgeving. Gebleken is dat gezondheid en onderwijsresultaten nauw met elkaar samenhangen. Gezondere keuzes zijn de basis voor een optimale ontwikkeling bij leerlingen.

Onze missie:

'Samen leren en werken aan een kansrijke toekomst in een Gezonde Schoolomgeving en aan de hand van de 5V's, in lijn met de door Het Hooghuis uitgezette koers'.

Het Hooghuis en de Gezonde Schoolambitie

Het Hooghuis verzorgt eigentijds, innovatief onderwijs gericht op kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming. We hebben hoge verwachtingen van iedere leerling en medewerker. Op Het Hooghuis werken we met de Gezonde Schoolaanpak. Hierdoor werken we effectief aan de gezondheid van onze leerlingen en ons personeel.

Het Hooghuis werkt op een structurele manier aan gezondheid als onderdeel van het schoolbeleid. Er wordt aandacht besteed aan:

1. Educatie
2. Beleid
3. Omgeving
4. Signalering

De Gezonde Schoolaanpak wordt landelijk ondersteund door de volgende ambities en ervaringen:

- Betere gezondheid voor leerlingen en leerkrachten;
- Gezondere leerlingen leveren betere schoolprestaties;
- Ouders stellen een Gezonde School op prijs.

Deze notitie waarin het beleid voor de komende jaren wordt geformuleerd, dient als basis voor de route van de Gezonde School en geldt voor het gehele Hooghuis (alle locaties). Voor de komende jaren streven we immers voortgang na.

Er wordt door Het Hooghuis op elke locatie aandacht besteed aan de kernelementen die passen bij de Gezonde School, op de wijze die het beste bij de locatie past.

De uitgangspunten van de Gezonde School dragen bij aan de ontwikkeling van de leerlingen en het personeel en ze beïnvloeden de hele school in positieve zin.

We streven ernaar dat de keuze voor een gezonde levensstijl binnen Het Hooghuis voor iedereen bereikbaar is.

Het Hooghuis streeft naar een gezond en duurzaam aanbod van allerlei verschillende activiteiten die een gezonde levensstijl bevorderen. Er zijn bijvoorbeeld ouderavonden van de GGD over alcohol, roken en drugs, er zijn sportactiviteiten en andere bijeenkomsten op onze school en we hebben de gezonde schoolkantine.

De school probeert zoveel mogelijk het goede voorbeeld te geven en stimuleert gezonde keuzes.

Gezondheidsbevordering en preventie worden aangepakt in een breder perspectief. We hebben een integraal schoolgezondheidsbeleid waarin we aandacht besteden aan een gezond en veilig schoolklimaat, een helder voedingsbeleid, het stimuleren van sport en bewegen, bewustzijn en risico-inschatting creëren van alcohol, roken en drugs en een rookvrij schoolplein

Op Het Hooghuis worden onderstaande thema's van de Gezonde School onderkend en uitgevoerd:

1. Voeding
2. Bewegen en sport
3. Roken, alcohol- en drugspreventie

Het aanbod van voeding op onze scholen voldoet aan de criteria van de Gezonde School. Als school streven we ernaar een bijdrage te leveren aan een gezonder leefklimaat in Oss. Dit doen we echter niet alleen, maar in nauwe samenwerking met de GGD Hart voor Brabant, JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht), het Sport Expertise Centrum (SEC), het Centrum Jeugd en gezin en Stichting Vivaan.

Zo ondersteunt de GGD ons bij de uitwerking van de Gezonde Schoolthema's binnen Het Hooghuis; ze begeleiden het proces. Met deze ondersteuning komen we tot een plan van aanpak, dat vervolgens Hooghuisbreed en per locatie door werkgroepen wordt uitgevoerd. In samenwerking met JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht) Oss en het Sport Expertise Centrum ontwikkelen we een programma dat we samen uitvoeren.

Binnen onze organisatie wordt ook vanuit de onderwijsondersteuning (facilitaire processen) hulp gegeven aan de realisatie van de Gezonde Schoolaanpak. De uitvoering wordt kwalitatief ondersteund door een docent die expert is op dit gebied, Marnetta van Raak. De organisatie (management en docenten) wordt regelmatig geïnformeerd over de gerealiseerde activiteiten en effecten.

In dit beleidsplan worden per thema de ambitie, het plan van aanpak en de jaarplanning beschreven. De jaarplanning is gemaakt door projectleiders en werkgroepen en past bij de ontwikkeling van de school én de kaderbrief van Het Hooghuis.

Beleid 'Voeding'

Waarom kiezen we voor een voedingsbeleid op school? De school is een omgeving om te leren en juist daarom willen we onze leerlingen bijbrengen hoe belangrijk hun gezondheid is. Als je gezond bent, heb je misschien wel honderd wensen, maar zodra je ziek bent heb je er maar één en dat is beter worden. Gezonde voeding is essentieel voor je gezondheid! Daarom hebben wij een gezonde kantine en bieden we vooral gezonde producten aan, zoals groenten, fruit en bruine broodjes. Ook bieden we op verschillende plaatsen in de school water aan.

Daarnaast hangen onderwijsresultaten en gezondheid met elkaar samen. Goede onderwijsresultaten versterken bijvoorbeeld het zelfvertrouwen en leiden op lange termijn tot een grotere kans op maatschappelijk succes (Schrijvers en Storm, 2009).

Door educatie, gezondheidsbevorderende projecten en een gezonde kantine werken we aan een Gezonde School. Dit stimuleren we door zowel in de onder- als bovenbouw lessen te geven over de schijf van vijf en gezonde voeding. Ieder kind heeft namelijk recht op een gezonde toekomst. Om gezondheidsbevordering te laten slagen werken we samen met de GGD, het Voedingscentrum, het personeel en de leerlingen. Ook de steun van ouders is hierbij heel belangrijk.

Het Hooghuis werkt structureel aan gezonde voeding met behulp van de vier pijlers: 'Educatie', 'Beleid', 'Fysieke en sociale omgeving' en 'Signalering'.

Deze pijlers worden hieronder verder uitgewerkt.

1. Educatie

Het thema Voeding van de Gezonde School komt terug in onze lesprogramma's; in de verschillende methodes die op de locaties worden gebruikt en in het lesprogramma van het Voedingscentrum 'Weet wat je eet'.

Reguliere lessen over gezonde leefstijl en voeding vinden plaats bij verschillende vakken:

- Natuur en Gezondheid
- Mens en Maatschappij
- Mens en Gezondheid
- Biologie
- Zorg en Welzijn
- TAT-lessen (talententijd)

Voor het thema Voeding hebben al onze locaties inmiddels het vignet behaald.

2. Beleid

Het beleid wordt op de volgende manieren Hooghuisbreed ondersteund en structureel gerealiseerd:

- We bieden bewust gezonde voeding aan in de schoolkantine. Hiervoor werken we samen met de GGD en het Voedingscentrum. Dagelijks bieden we vers fruit, groentensnacks, verse groenten, verse soep en zuivel aan.
- De samenwerking met het Voedingscentrum is intensief, omdat we het doel nastreven de Gezonde Schoolkantine op niveau te houden.
- Het aanbod in de schoolkantine wordt ieder jaar gecheckt via de Kantinescan van het Voedingscentrum. Hieruit komen rapporten voort. Als er nieuwe producten worden toegevoegd, wordt eerst gekeken of ze voldoen aan de criteria van het Voedingscentrum.
- We verkopen geen energiedrankjes in de kantine of automaten.
- Op onze locaties staan alleen automaten die goedgekeurd zijn door het Voedingscentrum. De leveranciers Mars en Coca-Cola hebben de automaten in samenwerking met het Voedingscentrum aangepast en ze mogen deze alleen plaatsen als ze zijn goedgekeurd door het Voedingscentrum. Er wordt jaarlijks gecontroleerd of de automaten nog voldoen aan de eisen van het Voedingscentrum.
- Er zijn op verschillende plaatsen in de school watertappunten aanwezig, om zo water drinken te stimuleren.
- We bieden educatieve programma's aan over 'Gezonde voeding en leefstijl'

3. Fysieke en sociale omgeving

Het is belangrijk dat de omgeving van de leerlingen aansluit bij wat er op school gebeurt. Daarom stimuleren we ouders in te spelen op wat kinderen op school leren over gezonde voeding.

- Wij hebben geen frituur.
- Wij verkopen geen energiedrankjes in de kantine of automaten.
- Het aanbod wordt elk jaar gecheckt via de Kantinescan van het Voedingscentrum. Nieuwe producten moeten voldoen aan de criteria van het Voedingscentrum.
- Leerlingen en personeel kunnen eenvoudig zelf water tappen bij een watertap in de kantine, garderobe of docentenkamer.
- Via de website van onze school en via nieuwsbrieven houden we ouders op de hoogte van het beleid omtrent eten en drinken op school.

Kantine

Een Gezonde Schoolkantine moet voldoen aan de 'Richtlijnen Gezondere Kantines' van het Voedingscentrum. In 2015 voldeden alle Hooghuiskantines hieraan. We bieden groente en fruit aan en de aankleding van de kantines stimuleert leerlingen onbewust om betere keuzes te maken.

Vanaf begin 2016 hebben we gewerkt met de oude richtlijnen en vanaf augustus 2016 met de nieuwe richtlijnen van het Voedingscentrum en de nieuwe schijf van vijf. Alle locaties hebben in 2016 en 2017 het niveau zilver of goud behaald voor hun kantine. In een zilveren kantine bestaat het aanbod ten minste voor 60% uit betere keuzes en voor 40% uit uitzonderingen. In een gouden kantine is deze verhouding 80%-20%.

Onze Gezonde Schoolkantine heeft de volgende basis:

A. De kantine biedt per aangeboden productgroep minimaal één betere keuze aan

Binnen de verschillende aangeboden productgroepen (zoals dranken, brood, zuivel, etc.) biedt de kantine minstens één betere keuze aan. Dit geldt voor het uitgestalde aanbod én voor het aanbod in de automaten. Betere keuzes zijn gedefinieerd door het Voedingscentrum.

B. De kantine legt op de opvallende plekken alleen betere keuzes

De kantine hanteert deze drie uitstralingspunten:

1. Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod staan alleen betere keuzes
2. Op de opvallende plaatsen in de automaten staan alleen betere keuzes
3. Als je eten of drinken aanbiedt bij de kassa, staan daar alleen betere keuzes

C. De kantine stimuleert water drinken

In onze Gezonde Schoolkantine is water altijd beschikbaar, zowel bij het uitgestalde aanbod, als in de automaten. We bieden een watertappunt, watercooler, kannen met water of flesjes water.

Tevens:

- hangen er in de kantine posters over de Gezonde Schoolkantine en het aanbod;
- worden onze kantinemedewerkers jaarlijks geschoold door de GGD;
- wordt er in de school alleen reclame gemaakt voor gezonde producten;
- zijn er voldoende zitplaatsen in de kantine beschikbaar voor alle leerlingen.

We hebben de ambitie in 2018 het niveau gouden kantine te bereiken, waarbij we nauw bijven samenwerken met de GGD en het Voedingscentrum.

Automaten

In de automaten bieden we 80% gezondere producten aan naast 20% minder gezonde

producten, volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Duurzaamheid

In de toekomst willen wij duurzame producten gebruiken, afval scheiden en minder plastic gebruiken. We willen een kantine creëren waar aandacht is voor milieu-, dier- en mensvriendelijke producten. Ook willen we een omgeving stimuleren waarin fietsen en lopen de standaard is.

4. Signalering

Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijsstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht. Hiervoor hebben wij een ZAT-team, docenten, een zorgcoördinator, mentoren, een jeugdarts, een schoolverpleegkundige en vertrouwenspersonen aangewezen.

Om te bereiken dat meer leerlingen tussen de 12 en 18 jaar een gezonde leefstijl ontwikkelen, werkt Het Hooghuis samen met de GGD Hart voor Brabant. Onze scholen hebben inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen. Ze maken hiervoor gebruik van *Jij en je gezondheid*, dat de jeugdgezondheidszorg (JGZ) faciliteert om de gezondheid van jongeren in het voortgezet onderwijs en op het mbo te monitoren.

Uit cijfers van de GGD jongerenmonitor 2016 (12-18 jaar) komt het volgende naar voren:

- 57% van de jongeren tussen de 12 en 18 jaar uit de Gemeente Oss drinkt dagelijks water of thee zonder suiker, dit ten opzichte van 62% in de regio Hart voor Brabant.
- 5% van de jongeren uit de gemeente Oss drinkt weleens 3 blikjes energiedrank per week, dit ten opzichte van 3% in de regio Hart voor Brabant.
- 19% van de jongeren uit de gemeente Oss eet minder dan 5x per week groente, dit ten opzichte van 16% in de regio Hart voor Brabant.

Doelstellingen thema 'Voeding'

- Het Hooghuis streeft er in samenwerking met GGD Hart van Brabant naar om het Gezonde voedingsaanbod in alle schoolkantines verder uit te breiden naar 80% gezond aanbod, ten opzichten van 20% uitzonderingsproducten.
- Tevens streven wij er naar om door het vergroten van de kennis over gezonde voeding onder leerlingen, het makkelijk, aantrekkelijk en openlijk aanbieden van deze gezonde keuzes in onze kantines en automaten leerlingen te equiperen om gedurende schooltijd te kiezen voor een gezonde lunch en tussendoortjes.

Beleid 'Roken, alcohol- en drugspreventie'

De school is één van de plaatsen waar jongeren geconfronteerd worden met roken, drinken en cannabisgebruik. Maatregelen in de schoolomgeving, zoals de invoering van een middelenbeleid en zorgstructuur, kunnen effect hebben op het gebruik door de leerlingen: een strikt verbod van roken, drinken en druggebruik in en om de school helpt om het aantal leerlingen dat middelen gebruikt te verlagen. Beperking van plekken waar gerookt en gedronken mag worden heeft positieve effecten op de gezondheid. Jongeren beginnen later met drinken, rokers roken minder en er wordt minder meegerookt. Bovendien wordt de sociale norm versterkt als er in de openbare ruimte meer plekken zijn waar niet gerookt en gedronken mag worden.

1. Educatie

Op Het Hooghuis werken we structureel aan het thema 'Roken, alcohol- en drugspreventie' van de Gezonde School.

We maken gebruik van de Stichting Trimbos Instituut <https://www.dgsg.nl/>

DGSG heeft een integrale aanpak.

DGSG is een unieke combinatie van voorlichting, ouders, regels en signalering van problematisch gebruik!

De overgang naar de brugklas is een belangrijke fase in het leven van jongeren. Ze gaan naar een nieuwe school, worden vatbaarder voor de invloed van leeftijdsgenoten en hun attitude ten opzichte van alcohol en drugs verandert van negatief naar meer positief. De brugklas is hierdoor een goed moment om preventieprogramma's gericht op roken, alcohol drinken en blowen uit te voeren.

- 'Frisse Start'; hiermee willen we bereiken dat leerlingen zo lang mogelijk de negatieve attitude over genotsmiddelen vasthouden.
- Ouderavond Frisse Start (uitvoer GGD).
- ELO Module 'Roken'
- ELO Module 'Alcohol'
- PAS (Preventie Alcohol Scholieren) ouderavond over roken/alcohol: een presentatie van 15 minuten tijdens de eerste ouder introductieavond of het vertonen van de PAS-film.
- Voorlichting / workshop Stichting Voorkom
- Daarnaast zijn er reguliere lessen uit de verschillende lesmethodes van vakdocenten over dit thema.

Reguliere lessen vinden op Het Hooghuis plaats bij verschillende vakken:

- Natuur en Gezondheid
- Mens en Maatschappij
- Mens en Gezondheid
- Biologie
- Zorg en Welzijn
- TAT-lessen (talententijd)

2. Beleid

Dit wordt ondersteund en gerealiseerd door:

- GGD
- Stichting Trimbos Instituut
- DGSG (De Gezonde School en Genotmiddelen) wetgeving middelen
- Stappenplan rookvrije school
- Rookvrije school en Gezonde School
- Website 'Frisse Start' en ouderavond door GGD
- Schoolgids met de regels over roken, alcohol en drugs

3. Fysieke en sociale omgeving

We vinden het belangrijk dat de omgeving van de leerlingen aansluit bij wat er op school gebeurt. Daarom stimuleren we ouders in te spelen op wat kinderen op school leren over gezond leven. Via onze website communiceren we actief met ouders over activiteiten aangaande genotsmiddelen. Zo verzorgt de GGD in leerjaar 1 de ouderavond 'Frisse Start'.

4. Signalering

- We houden onze leerlingen zorgvuldig in de gaten, zodat we eventuele knelpunten en problemen tijdig signaleren. We doen dit in samenwerking met de GGD en onze zorgteams. Waar nodig geven we individuele ondersteuning of verwijzen we door naar gespecialiseerde hulp. Aan alle locaties is een GGD-jeugdverpleegkundige verbonden. Ook controleert de politie elk jaar de leerlingenkluisjes op dingen die verboden zijn op school, zoals drugs.
- Het schoolondersteuningsprofiel is een beschrijving van de voorzieningen die zijn getroffen voor leerlingen die extra ondersteuning behoeven. Deze voorzieningen kunnen eventueel in samenwerking met ketenpartners worden geboden. De basisondersteuning die binnen het samenwerkingsverband op

iedere school wordt geboden, wordt eveneens in de beschrijving opgenomen (Referentiekader Passend Onderwijs).

- In de 2^e klas worden alle leerlingen op school door de GGD gescreend. Het screeningsprofiel hiervoor wordt per locatie opgesteld. De uitkomsten worden per locatie besproken met de zorgcoördinator, een lid van het management, de jeugdverpleegkundige JGZ en de GVO-medewerker (GezondheidsVoorlichting en Opvoeding) van de GGD. Dit profiel biedt input voor collectieve preventie van onder andere roken, alcohol- en drugsgebruik.

De screening in klas 2 vindt structureel plaats binnen de teams. Als de zorg die geboden wordt in zorgniveau 2 voor een leerling niet voldoende blijkt, kan de mentor de leerling aanmelden voor het intern zorgteam. De zorg vindt dan plaats op zorgniveau 3. In het zorgteam zitten, naast de mentor, ook de zorgcoördinator, de zorgspecialist en een medewerk(st)er van Team Onderzoek & Expertise (orthopedagoog/(GZ)psycholoog). Zij adviseren en ondersteunen de mentor en het team in het opstellen van de juiste begeleiding van de leerling.

Ook is de aansluitfunctionaris van het Basisteam Jeugd en Gezin (BJG) altijd inzetbaar voor lichtere ondersteuning op dit vlak. Door de implementatie van het protocol 'Vroegsignaleren risicovol alcoholgebruik jongeren' en de deskundigheidsbevordering vroegsignaleren is er een korte lijn met preventiewerkers van Novadic-Kentron en de GGD (jeugdverpleegkundigen) voor advies, consult, extra gesprekken met leerlingen en eventueel doorverwijzing naar zorg.

Uit cijfers van de GGD jongerenmonitor 2016 (12-18 jaar) komt het volgende naar voren:

- 33% van de Osse jongeren tussen de 12 en 18 jaar drinkt weleens alcohol, dit ten opzichte van 33% van de jongeren in de regio Hart voor Brabant.
- 8% van de Osse jongeren tussen de 12 en 18 jaar heeft weleens drugs gebruikt, dit ten opzichte van 10% in de regio Hart voor Brabant.
- 18% van de Osse jongeren wordt thuis aan passief roken blootgesteld, dit ten opzichte van 14% in de regio Hart voor Brabant.

Doelstellingen thema 'Roken, Alcohol- en Drugspreventie'

Om te bereiken dat meer leerlingen tussen de 12 en 18 jaar een gezonde leefstijl ontwikkelen, werken we samen met de GGD Hart voor Brabant.

Doelstellingen voor Het Hooghuis zijn:

- Een rookvrije school: alle locaties zijn en blijven in de toekomst rookvrij.
- Onze schoolactiviteiten waar leerlingen bij betrokken zijn, zijn en blijven alcoholvrij, zoals het galabal, het carnavalsfeest, de diploma-uitreiking, schoolreisjes, etc.
- Een drugsvrije school: alle locaties zijn en blijven in de toekomst drugsvrij. We continueren de jaarlijkse controle van de leerlingen- en personeelskluisjes door de politie.
- We blijven richting 2020 inzetten op een goede voorlichting van ouders/verzorgers, zodat wat we op school doen aan de preventie van roken, alcohol- en drugsgebruik doorwerkt in de thuisomgeving van onze leerlingen (ouderparticipatie). Het Hooghuis streeft er op alle locaties naar zoveel mogelijk ouders te bereiken via onze website en door ouder- en thema-avonden te organiseren, zoals de ouderavond 'Frisse Start'.

Beleid 'Bewegen en sport'

In 2017 is Het Hooghuis in het kader van de Gezonde School van start gegaan met het behalen van het themacertificaat 'Bewegen en sport'. Dit themacertificaat gaat over het stimuleren van een actieve leefstijl. Denk daarbij aan het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten op school, het in kaart brengen van het beweeggedrag van de leerlingen en aandacht geven aan leerlingen die niet of nauwelijks actief zijn op het gebied van bewegen en sport.

Sporten en bewegen, maar ook andere aspecten van een gezonde leefstijl, zijn belangrijk voor het presteren op school en voor het (sociaal) welbevinden van jongeren. Een gezonde leefstijl kan leiden tot betere schoolprestaties en minder uitval. Vooral voor kinderen die thuis niet worden gestimuleerd om gezond en actief te leven, kan school, eventueel in combinatie met professionele ondersteuning, een belangrijke basis vormen om gezonder te gaan leven.

Het streven van Het Hooghuis is om voor alle locaties op korte termijn het themacertificaat 'Bewegen en sport' te behalen. Hiervoor moet er aan een aantal criteria voldaan worden binnen de pijlers:

1. Educatie
2. Fysieke en sociale omgeving
3. Signalering
4. Beleid

We lichten ze hieronder één voor één toe.

1. Educatie

Het Hooghuis heeft een breed aanbod van sport en bewegen voor haar leerlingen én medewerkers.

Alle locaties voldoen aan de richtlijn van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap op grond van het amendement uit 2006 met betrekking tot het minimum aantal lessen lichamelijke opvoeding.

Er wordt gewerkt met een vakwerkplan lichamelijke opvoeding. Elk schooljaar worden er voor alle leerjaren (behalve de eindexamenklassen) één of meerdere sportdagen georganiseerd. Het Hooghuis heeft daarnaast voor het schooljaar 2017-2018 de intentie om voor haar leerlingen na lestijd een structureel aanbod van sport- en beweegactiviteiten te gaan verzorgen. Dit zal in samenwerking gaan met het SEC (Sport Expertise Centrum Oss)

2. Fysieke en sociale omgeving

Zowel voor de lessen lichamelijke opvoeding, als voor het naschoolse sport- en beweegaanbod is het belangrijk dat de school samenwerkt met meerdere beweeg- en sportaanbieders, zoals sportclubs en gemeentelijke instanties. De leerkracht lichamelijke opvoeding en de buurtsportcoach/combinatiefunctionaris kunnen hierin een verbindende rol spelen. Het Hooghuis werkt nauw samen met het Sport Expertise Centrum (SEC).

Gezamenlijk worden er diverse (buitenschoolse) activiteiten georganiseerd. Daarnaast wordt er structureel samengewerkt met buitenschoolse sport- en beweegaanbieders zodat leerlingen kennis kunnen met maken diverse takken van sport.

Op de locaties is er de mogelijkheid voor leerlingen om buiten op het schoolplein te sporten.

3. Signalering

Er wordt nauw samengewerkt met andere partijen, zoals de GGD, om periodiek onderzoek te doen naar bijvoorbeeld sportdeelname, gewicht/lengte/BMI of motorische vaardigheden van onze leerlingen. Aan de hand van de resultaten kan een doelgericht programma opgezet worden. De leraar lichamelijke opvoeding heeft hierbij ook een belangrijke signaleringsfunctie. Het is goed om leerlingen die motorisch zwak of zeer talentvol zijn extra aandacht te geven, specifieke hulp te bieden en/of gericht door te verwijzen.

Zoals eerder aangegeven, neemt de GGD in het tweede schooljaar een gezondheidsonderzoek af op Het Hooghuis. Op school vullen alle tweedejaars tijdens een lesuur een digitale vragenlijst in. Door deze screening hebben we inzicht in de gezondheid en het gewicht van onze leerlingen. Alle locaties van het Hooghuis hebben een signalerings-, zorg- en verwijzingsstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht. Hiervoor hebben we een ZAT-team, docenten, een zorgcoördinator, mentoren, een jeugdarts, een schoolverpleegkundige en vertrouwenspersonen aangewezen.

4. Beleid

Het Hooghuis voldoet aan de beleidslijn van de onderwijsinspectie (september 2014) op grond van het amendement uit 2006 met betrekking tot het (minimaal) aantal lessen lichamelijke opvoeding. Hierin staat dat een leerling over zijn hele schoolcarrière over alle leerjaren verdeeld respectievelijk minimaal 2 (vwo), 2,2 (havo) of 2,5 (vmbo) lessen van 50 minuten lichamelijke opvoeding per week moet krijgen.

Achtergrondinformatie over waarom sporten en bewegen zo belangrijk is:

- Sport kan van waarde zijn door succesvolle methodes en beweegprogramma's aan te bieden als oplossing voor sociale vraagstukken van anderen (Jas & van Rijn, 2014). In het artikel 'Kracht van sport en bewegen in het sociaal domein' (NISB, 2015) worden enkele voorbeelden gegeven van hoe de sport- en beweegsector met al haar krachten een belangrijke bijdrage kan leveren aan het sociaal domein. Een sportvereniging zorgt voor sociale binding en participatie. Sport en bewegen dragen bij aan gezond opgroeien. Sport heeft een preventief aspect en kan leiden tot kostenbesparing. Sport- en beweegprogramma's kunnen gespecialiseerde zorg beperken of effectiever maken. Sport in combinatie met goede voeding voorkomt obesitas. De maatschappelijke waarde van sport is voor steeds meer partijen zichtbaar en erkend. Sport en bewegen is goed voor de gezondheid, creëert en onderhoudt sociale contacten, stimuleert sociale cohesie in wijken, helpt bij de re-integratie op de arbeidsmarkt en vermindert schooluitval.
- Gezond eten en regelmatig bewegen zijn basis ingrediënten om gezond op te groeien en vitaal oud te worden.
- Sport is gezond, kan jeugd en jongeren inspireren, vrijwilligerswerk bevorderen, geeft energie en zorgt voor plezier en ontspanning. Breedtesport (alle sport behalve topsport) draagt bij aan verbinding en ontmoeting tussen mensen. Sport en bewegen zijn van grote waarde binnen het sociaal domein. Het kan zorgen voor betere leerprestaties, overgewicht voorkomen, helpen gezond oud te worden en eenzaamheid verminderen.
- De effecten van sporten en bewegen worden hierbij ingedeeld op basis van zes kernwaarden: fysieke waarde, emotionele waarde, sociale waarde, persoonlijke waarde, intellectuele waarde en financiële waarde. Deze kernwaarden zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Effecten en veranderingen binnen de ene kernwaarde hebben invloed op andere kernwaarden. Lichaamsbeweging heeft een positieve invloed op de gezondheid en vermindert de kans op ziekten. Het is bewezen dat lichaamsbeweging een positieve invloed heeft op emotionele stoornissen en stemmingsstoornissen. Beweging heeft hetzelfde effect als antidepressiva. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat je lichaam efficiënter om kan gaan met angst en stress. Behalve de fysieke voordelen is er genoeg bewijs dat lichaamsbeweging ook van invloed is op iemands emotionele welzijn, vooral bij kinderen en jongeren. Het bewijs is vooral sterk als het om zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde gaat. Sommige onderzoeken richtten zich op de invloed van bewegen bij specifieke doelgroepen, zoals vrouwen en risicjongeren. Hieruit blijkt dat bewegen vrouwen meer in hun kracht kan zetten en bij jongeren hun

zelfvertrouwen kan vergroten. Wanneer sport- en beweegactiviteiten op een gestructureerde, respectvolle en voor alle deelnemers veilige wijze worden georganiseerd kunnen deze activiteiten bijdragen aan de sociale ontwikkeling en kan het zelfs asociaal en crimineel gedrag onder jeugdigen tegengaan.

Doelstellingen thema 'Bewegen en sport'

- Leerlingen ervaren plezier in het bewegen en worden positief gestimuleerd.
- Leerlingen laten ontdekken en ontwikkelen van sportieve interesses en talenten.
- Leerlingen worden (op school) gestimuleerd en optimaal voorbereid op deelname aan de bestaande en toekomstige bewegingscultuur.
- Leerlingen worden normen en waarden bijgebracht zoals o.a. omgaan met verschillen, respect, fairplay, hulpvaardigheid en bereidheid tot samenwerken.
- Leerlingen worden (op school) bewust gemaakt van het belang van bewegen en sport voor zowel lichaam als geest. Dit gaat een leven lang door.

Borging

- Interne aanpak bestaat uit:
 - ✓ Directielid verantwoordelijk voor de Gezonde School
 - ✓ Coördinator Gezonde School
 - ✓ Projectleiders per Thema
 - ✓ Werkgroep leden per Thema
- Een aantal keer per jaar wordt door alle interne en externe partners van de Gezonde School van Het Hooghuis vergaderd en geëvalueerd.
- Jaarlijks wordt het aanbod van de Hooghuis kantines in samenwerking met de GGD en het voedingscentrum en de kantine medewerkers gecontroleerd. Waar nodig wordt het aanbod aangepast of verbeterd. Zie hiervoor de kantinescan:
<http://gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl>

Communicatie

- De PR-medewerker van Het Hooghuis verzorgt alle communicatie over de Gezonde School.
- Op de website van Het Hooghuis wordt alle informatie wat betreft de Gezonde School gecommuniceerd o.a.:
 - ✓ Voeding
 - ✓ Alcohol, roken en drugspreventie
 - ✓ Bewegen en sport
 - ✓ Voorlichtingsavonden voor ouders en medewerkers
 - ✓ Beleidsstuk Gezonde School Het Hooghuis
 - ✓ Schoolgids met relevante regels en informatie wat betreft de Gezonde School
 - ✓ Activiteiten gerelateerd aan de Gezonde School
- Zie ook de website van de Gezonde School en het filmpje over Het Hooghuis:
<https://www.gezondeschool.nl/voortgezet-onderwijs/voorbeelden-en-ervaringen/alle-locaties-van-het-hooghuis-oss-hebben-vignet>
- Onze visie op gezond eten, ons kantinebeleid en de richtlijnen van het Voedingscentrum worden gecommuniceerd met ouders/verzorgers en leerlingen op de website van Het Hooghuis.

Evaluatie

- De intensieve samenwerking met de GGD zorgt voor een regelmatige evaluatie van de Gezonde Schoolaanpak.
- De school krijgt advies op maat van het Voedingscentrum en evalueren een aantal keren per jaar.
- De SEC zorgt voor een goede ondersteuning wat betreft “bewegen en sport”. Deze ondersteuning wordt regelmatig geevalueerd.
- Thema’s en projecten worden elk jaar een aantal keren geëvalueerd door interne en externe partners, zodat verbeterpunten het jaar daarna meegenomen kunnen worden.

Interne partners

- Directielid verantwoordelijk voor de Gezond School
- Coördinator Gezonde School Het Hooghuis
- Projectleiders thema’s Gezonde School
- Werkgroep leden thema’s Gezonde School
- Teamleiders, docenten, ondersteunend personeel
- CMR –DMR
- Leerlingenraad

Externe partners

- GGD Hart voor Brabant
- Sport Expertise Centrum (SEC)
- Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)
- Voedingscentrum
- Trimbos-instituut
- Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO)
- Sligro
- Gemeente Oss
- Oss4GlobalGoals
- Ouders en ouderraad

Gezonde school Het Hooghuis

Gezonde school Het Hooghuis

