

Beleidsplan Gezonde School 2022-2023



Het Hooghuis, Oss & Heesch

Inhoud

Algemene inleiding.....	3
Visie.....	4
Het Hooghuis en de Gezonde Schoolambitie.....	6
Beleid ‘Voeding’	8
Beleid ‘Roken, alcohol- en drugspreventie’	11
Beleid ‘Bewegen en sport’	16
Beleid Relaties en seksualiteit	20
Borging	22
Communicatie.....	22
Evaluatie	23
Interne partners	23
Externe partners.....	23

Algemene inleiding

De Gezonde School-aanpak 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. Hygiëne
7. Mediawijsheid (onderdeel van het themacertificaat 'Welbevinden' en 'Relaties en seksualiteit')
8. Slaap
9. Gehoor
10. Milieu en natuur

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**
- **Bewegen en sport**
- **Relaties en seksualiteit.**

Visie

Onze visie:

In de groei naar volwassenheid van onze leerlingen, is het creëren van bewustzijn dat leidt tot een gedragsverandering en wat daarmee een bijdrage levert aan een gezonde leefstijl, een belangrijke pedagogische opdracht.

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 'diploma', de school is daarmee meer dan een 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 School-aanpak is daarbij een belangrijk onderdeel:

- **Kwalificatie:** De Gezonde School-aanpak 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 daarmee aan dat dit de norm is voor een gezonde leefstijl
- **Persoonsvorming:** De Gezonde School-aanpak 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 School-aanpak 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.

Doelen

- Het Hooghuis streeft ernaar een bijdrage te leveren aan een gezond leefklimaat op school.
- Het Hooghuis streeft ernaar structureel en integraal aan gezondheid te werken.
- Het Hooghuis streeft ernaar de leerlingen en medewerkers bewust te maken van en aan te zetten tot een gezonde levensstijl.
- Het Hooghuis streeft ernaar dat de verschillende activiteiten die een gezonde levensstijl bevorderen duurzaam zijn.
- Het Hooghuis streeft ernaar dat er draagvlak is onder ouders en medewerkers voor een Gezonde School aanpak.

Onze missie:

Leerlingen bewust maken wat een gezonde leefstijl inhoudt en hoe je daar invulling aan geeft, om daarmee te bewerkstelligen dat zij zich daarnaar gaan gedragen en daarmee een gezonde leefstijl internaliseren in hun dagelijks (en toekomstig) gedrag.

Het Hooghuis en De Gezonde School-ambitie

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 School-aanpak. Hierdoor werken we effectief en structureel aan de gezondheid van onze leerlingen en medewerkers.

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 School-aanpak wordt landelijk ondersteund door de volgende ambities en ervaringen:

- Betere ervaringen 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 positief bij aan de ontwikkeling van de leerlingen en de medewerkers.

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 webinars van de GGD en expertorganisatie Novadic-Kentron over alcohol, roken en drugs, er zijn diverse sportactiviteiten voor leerlingen en medewerkers, er zijn theatervoorstellingen over de thema's en op elke locatie van Het Hooghuis een 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
4. Relaties en seksualiteit

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 en omgeving. 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, Stichting Vivaan en Novadic-Kentron.

Zo ondersteunt De Gezonde School-adviseur van de GGD Hart voor Brabant 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 School-aanpak. De uitvoering wordt kwalitatief ondersteund door een docent die expert is op dit gebied en Gezonde School-coördinator is, Marnetta van Raak.

In dit beleidsplan worden per thema de ambitie, het plan van aanpak beschreven, deze 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, bruin brood en water.

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', 'Fysieke en sociale omgeving', 'Signalering' en 'Beleid'.

Doelstellingen per pijler Gezonde school voor het thema 'Voeding'

Educatie

Het thema Voeding van De Gezonde School komt terug in onze lesprogramma's;

- Op onze locaties worden verschillende lesmethodes en lesprogramma's van het Voedingscentrum gebruikt zoals "Weet wat je eet", Schijf van Vijf en Kies ik gezond? - app
- We streven ernaar om op Het Hooghuis erkende Gezonde School educatiematerialen in te zetten.
- Het voedingseducatiemateriaal wordt structureel aangeboden in alle leerjaren/leerniveaus, dus een passend aanbod, zodat leerlingen hun kennis kunnen vergroten en vaardigheden kunnen ontwikkelen om een positieve houding te krijgen tegenover een gezonde leefstijl.

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

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

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.

- In de schoolkantes op Het Hooghuis is het gezonde aanbod 80%- 60%, ten opzichte van 20%-40% uitzonderingsproducten en wordt voldaan aan de voorwaarde voor de gouden of zilveren Schoolkantine Schaal.
- Het aanbod wordt elk jaar gecheckt via de Kantinescan van het Voedingscentrum. Nieuwe producten moeten voldoen aan de criteria van het Voedingscentrum.
- In de kantes worden de gezonde keuzes aantrekkelijk en openlijk aangeboden zodat leerlingen kunnen equiperen om gedurende schooltijd te kiezen voor een gezonde lunch en tussendoortjes.
- Wij verkopen geen energiedrankjes in de kantine of automaten en leerlingen worden aangesproken als er energiedrank gedronken wordt door FD-medewerkers, conciërges, docenten, teamleiders en mentoren op Het Hooghuis.
- De ongezonde snacks die verkregen zijn buiten de school (en de daaraan verbonden verpakkingen) worden ten sterkste ontraden te nuttigen op school omdat we een gezonde school zijn en dit ook uit willen dragen en het afval willen beperken.
- We stimuleren water drinken door middel van verschillende watertappunten per locatie.
- Via de website van onze school houden we ouders op de hoogte van het beleid omtrent eten en drinken op school.

Signaleren

- Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijsstructuur omtrent vragen en problemen over voeding en gewicht.
- 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.

- We streven ernaar om ongewoon eet- en drinkgedrag te signaleren op Het Hooghuis zoals overgewicht, boulimia en anorexia. De collega's signaleren en communiceren dit met mentor. Dit wordt door de jeugdverpleegkundige tijdens een 1 op 1 gesprek met de leerlingen besproken.
- We streven ernaar op Het Hooghuis dat medewerkers gezondheids- of leefstijlproblemen onder hun leerlingen in een vroegtijdig stadium signaleren.
- We streven ernaar op Het Hooghuis gebruik te maken van de 2- en 4VO screeningsprofiel onderzoeken van o.a. GGD zodat leerlingen tijdig doorverwezen worden naar passende hulpverlening.

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, groentesnacks, verse groenten 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 van de automaten hebben in samenwerking met het Voedingscentrum de automaten 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'.
- Jaarlijks worden de kantinemedewerkers geschoold over de Gezonde Schoolkantine.

- Het beleid Gezonde School voor het thema Voeding is uitgewerkt en vastgelegd voor de komende jaren.

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 opzichte van 20% uitzonderingsproducten.
- Ook streven wij ernaar 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.
- We streven ernaar om duurzame producten te gebruiken, afval te scheiden en minder plastic te gebruiken. We willen een kantine creëren waar aandacht is voor milieu-, dier- en mensvriendelijke producten.
- Ook willen we een omgeving stimuleren waarin bewegen, fietsen en lopen de standaard is.
- We streven ernaar elk jaar de Schoolkantine Schaal te behalen.
- We streven ernaar elke drie jaar het vignet thema Voeding te behalen.
- We streven ernaar om op Het Hooghuis erkende Gezonde School educatiematerialen in te zetten voor het thema Voeding.

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 op 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.

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.

Educatie

Op Het Hooghuis werken we structureel aan het thema 'Alcohol, roken en drugspreventie' van de Gezonde School.

- We volgen de richtlijnen van het Trimbos-Instituut en voor de uitvoering op alle onderdelen hiervan maken we gebruik van de diensten van verslavingspreventie van Novadic-Kentron.
- We maken gebruik van het Trimbos-Instituut met verschillende lespakketten van het programma Helder op School (<https://www.trimbos.nl/aanbod/helder-op-school>).
- PAS (Preventie Alcohol Scholieren).
- Elk jaar bieden we verschillende voorstellingen, workshops en voorlichtingsprogramma's aan van externe deskundigen o.a. van Helder theater en Playback.
- Het educatiemateriaal wordt structureel aangeboden zodat leerlingen hun kennis kunnen vergroten en vaardigheden kunnen ontwikkelen om een positieve houding te krijgen tegenover een gezonde leefstijl.
- Elk jaar organiseren wij één voorlichtingsbijeenkomst (online) voor ouders en leerlingen wat betreft middelengebruik en hoe hierover in gesprek te gaan met hun kind.
- Elk jaar delen we artikelen, informatie en acties met leerlingen en ouders via onze kanalen (website, nieuwsbrief, ...) met informatie over middelengebruik en opvoedingstips.
- Het educatiemateriaal wordt structureel aangeboden in alle leerjaren/ leerniveaus, dus een passend aanbod.

Reguliere lessen over Alcohol, roken en drugs vinden plaats bij verschillende vakken:

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

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 hierover.

- We continueren op Het Hooghuis een rookvrije school: de locaties zijn rookvrij volgens de wetgeving.
- We hebben aandacht voor SNUS (een nieuw nicotineproduct) en lachgas.
- We continueren de jaarlijkse controle van de leerlingenkluisjes door de politie.
- We continueren dat onze schoolactiviteiten waar leerlingen bij betrokken zijn alcoholvrij zijn. Denk hierbij aan het galabal, carnavalsfeest, diploma-uitreiking, schoolreisjes etc.

Signalering

We houden onze leerlingen zorgvuldig in de gaten, zodat we eventuele knelpunten en problemen tijdig signaleren. Trainingen over het signaleren van en in gesprek gaan over middelengebruik, geeft docenten handvatten en zorgt voor het ontwikkelen van voelsprietten op dit gebied. We doen dit in samenwerking met de GGD, Novadic-Kentron 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 tweede en vierde klas worden deze 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 twee 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 'Vroeg signaleren risicovol alcoholgebruik jongeren' en de deskundigheidsbevordering vroeg signaleren 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. Denk dan aan individuele trajecten die mogelijk zijn vanuit preventie Novadic-Kentron en toeleiding naar zorg vanuit het PITD-project.

Beleid

Dit wordt ondersteund en gerealiseerd door:

- GGD
- Trimbos-Instituut
- Helder op School
- Stappenplan rookvrije school
- Rookvrije school en Gezonde School
- Novadic-Kentron
- Schoolgids met de regels over roken, alcohol en drugs
- Het beleid Gezonde School voor het thema Roken Alcohol- en Drugspreventie uitgewerkt en vastgelegd voor de komende jaren.

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 en schoolpleinen 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 in de toekomst inzetten op een goede voorlichting van ouders/verzorgers, zodat wat we op school doen aan 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.
- We streven ernaar om op Het Hooghuis erkende Gezonde School educatiematerialen in te zetten voor Roken, Alcohol- en Drugspreventie.

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 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

Educatie

Het Hooghuis heeft een breed aanbod van sport en bewegen voor haar leerlingen én medewerkers. De locaties voldoen aan de richtlijn van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap op grond van het amendement uit 2006 met betrekking tot het minimumaantal 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 de intentie om voor haar leerlingen na lestijd een structureel aanbod van sport- en beweegactiviteiten te verzorgen. Dit zal in samenwerking gaan met het SEC (Sport Expertise Centrum).

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 zijn er mogelijkheden voor leerlingen om buiten op het schoolplein te sporten o.a. op een pannaveld. Op de locaties zijn fietsenstallingen en hier zijn voldoende fietsenrekken, in de omgeving van de locaties zijn wandel- en fietspaden. Hierdoor wordt het aantrekkelijker om naar school te fietsen of te lopen.

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 bv. MRT. De leraar lichamelijke opvoeding heeft hierbij ook een belangrijke signaleringsfunctie. Het is goed om leerlingen die motorisch minder ontwikkeld of juist 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 en vierde 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 verwijsstructuur omtrent vragen en problemen over voeding en gewicht. Hiervoor hebben we een ZAT-team, docenten, een zorgcoördinator, mentoren, een jeugdarts, een schoolverpleegkundige en vertrouwenspersonen aangewezen.

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 zijn 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 richten zich op de invloed van bewegen bij specifieke doelgroepen, zoals vrouwen en risicojongeren. 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.

Beleid Relaties en seksualiteit

Op Het Hooghuis vinden wij dat het thema relaties en seksualiteit veel verschillende terreinen beslaat. Denkende aan lichaamsbesef, hygiëne, lichamelijke veranderingen in de puberteit, weerbaarheid, het aangeven van eigen grenzen, het rekening houden met de grenzen van anderen, seksuele normen en waarden, vriendschappen, verliefdheid, omgaan met sociale media, relaties, intimiteit, seksuele voorlichting en geaardheid.

We onderschrijven dat relationele en seksuele vorming de basis vormt van een gezonde seksuele ontwikkeling, dat het bijdraagt aan een positief zelfbeeld en aan weerbaarheid. Deze basis van de relationele en seksuele ontwikkeling wordt al op jonge leeftijd vormgegeven. Als school dragen we hier samen met de ouders aan bij.

Doelstellingen thema 'Relaties en Seksualiteit'

Educatie

- Per jaar bieden we verschillende voorstellingen, workshops en voorlichtingsprogramma's aan van externe deskundige, o.a. "Can you fix it", Helder theater, Lang leve de liefde, Beloved, Wat doe jij? Toolkit L.O.V.E.
- Het educatiemateriaal over relaties en seksualiteit wordt structureel aangeboden in alle leerjaren/leerniveaus, dus een passend aanbod.

Reguliere lessen over Relaties en Seksualiteit vinden plaats bij verschillende vakken:

- Natuur en Gezondheid
- Mens en Maatschappij
- Biologie
- Zorg en Welzijn
- TAT-lessen (talententijd)
- Maatschappijleer
- Op Het Hooghuis sluit relationele en seksuele vorming aan bij de ontwikkelingsniveaus en de onderwijsbehoeften van de leerling. Hierbij dient rekening te worden gehouden met de lichamelijke, verstandelijke en de emotionele ontwikkeling van de leerlingen (leerjaar 1 t/m 6).

Fysieke en sociale omgeving

- We zetten in op deskundigheidsbevordering Relaties en Seksualiteit door o.a. onveilige situaties wat betreft seksueel grensoverschrijdend gedrag te voorkomen, fysieke ruimtes aan te passen door bijvoorbeeld donkere plekken te verlichten, zicht is op werkplekken buiten het lokaal van leerlingen, toezicht op schoolplein, cameratoezicht en internetfilters.
- We continueren op Het Hooghuis de Paarse Vrijdag op de tweede vrijdag van de maand december. We vragen het gratis Paarse Vrijdag actiepakket aan en voorzien de leerlingen van paarse polsbandjes.

Signaleren

- We continueren op Het Hooghuis dat leerlingen weten waar zij terecht kunnen met vragen of problematiek over relaties en seksualiteit (docent, mentor, vertrouwenspersoon).
- We continueren dat de schoolverpleegkundige van de GGD maandelijks spreekuur heeft op Het Hooghuis waar de leerlingen met al hun vragen of problemen terecht kunnen.
- We continueren op Het Hooghuis dat medewerkers problemen aangaande relaties en seksualiteit onder hun leerlingen in een vroegtijdig stadium signaleren.
- We continueren op Het Hooghuis het pestprotocol en handelen daarnaar.
- We continueren op Het Hooghuis door gebruik te maken van het onderzoek van o.a. GGD dat leerlingen doorverwezen worden naar passende hulpverlening.

Beleid

- Het beleid Gezonde School voor het thema Relaties en Seksualiteit is uitgewerkt en vastgelegd voor de komende jaren.

Doelstellingen thema 'Relaties en Seksualiteit'.

- Zorgen dat de school- en gedragsregels rondom relaties en seksualiteit worden toegepast. Regels over seksueel grensoverschrijdend gedrag of acceptatie van seksuele diversiteit en genderdiversiteit. Ook kunnen regels de interactie tussen leerlingen en medewerkers stimuleren. Zo zorgen we ervoor dat de regels worden nageleefd:
 - Toezicht houden.
 - We hechten aan een prettige en veilige omgang met elkaar, ook op het gebied van seksualiteit.
 - We nemen deel aan diverse projecten rondom seksualiteit en diversiteit en ontwikkelen zo positieve attitudes betrekking tot LHTB.

- Diverse onderwerpen rondom seksuele diversiteit en respect komen in de curricula over alle leerjaren terug.
- Onderwerpen rond LHTB zijn normale gesprekstof en zijn ingebed in begeleidings- en ondersteuningsprogramma's, waardoor preventief aandacht is voor discriminatie.
- In het kader van "Niet over de streep" vindt er structureel voorlichting plaats over onderwerpen als diversiteit, Loverboys, grensoverschrijdend middelengebruik.
- Ouders zijn onderdeel van het uitvoeren van het beleid rondom genoemde thema.
- Medewerkers volgen scholing en coaching.
- Er wordt gebruikgemaakt van diverse methodes. Lang leve de liefde, Helse Liefde, voorlichting en scholing door COC, etc.
- We streven ernaar om op Het Hooghuis erkende Gezonde School educatiematerialen in te zetten voor het thema Relaties en Seksualiteit.

Borging

- Interne aanpak bestaat uit:
 - ✓ Directielid verantwoordelijk voor de Gezonde School
 - ✓ Coördinator Gezonde School
 - ✓ Kernwerkgroep
- Een aantal keer per jaar wordt door interne en externe partners van de Gezonde School van Het Hooghuis vergaderd en geëvalueerd.
- Jaarlijks wordt het aanbod van de Hooghuiskantines in samenwerking met de GGD en het voedingscentrum en de kantinemedewerkers gecontroleerd. Waar nodig wordt het aanbod aangepast of verbeterd. Bekijk hier meer informatie over 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

- ✓ Relaties en seksualiteit
- ✓ 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.
- 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 School-aanpak.
- De school krijgt advies op maat van het Voedingscentrum en evalueren een aantal keren per jaar.
- De samenwerking met Novadic-Kentron zorgt voor een goede aanpak en preventie van alcohol en drugs.
- Het SEC zorgt voor een goede ondersteuning wat betreft “bewegen en sport”. Deze ondersteuning wordt regelmatig geëvalueerd.
- De school krijgt ondersteuning van Rutgers en Stichting School en Veiligheid voor het thema Relaties en Seksualiteit.
- Thema’s en projecten worden elk jaar een aantal keren geëvalueerd door interne en externe partners, zodat verbeterpunten het volgende jaar meegenomen kunnen worden.

Interne partners

- Directielid verantwoordelijk voor De Gezonde School
- Coördinator Gezonde School Het Hooghuis
- Kernwerkgroep
- 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
- Novadic-Kentron
- Rutgers
- Stichting school en veiligheid
- Siriz
- Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO)
- Sligro
- Gemeente Oss
- Oss4GlobalGoals
- Ouders en ouderraad