

Beleid Gezonde School van De Rijzert

01-10-2022

Voeding (gouden schoolkantine 2022)

Bewegen en sport

Roken, alcohol en drugspreventie

Relatie en seksualiteit

In ontwikkeling: sociale veiligheid en welbevinden

Visie op gezondheid

Op De Rijzert staan gezondheid, welzijn en bewegen al jaren hoog in het vaandel.

De Rijzert voelt zich verantwoordelijk voor de mentale en fysieke gezondheid van de leerlingen en wil daarom investeren in een gezonde toekomst voor de leerlingen.

De Rijzert heeft de afgelopen jaren een goede samenwerking gevonden met GGD, Novadic-kentron, powerupp, voedingscentrum en 'S-PORT Jongeren van de gemeente 's-Hertogenbosch. Dit heeft geresulteerd in een aanbod waarin we signaleren en informeren. Daarnaast is het continueren van een gezonde schoolomgeving, samen met onze leerlingen een belangrijk punt van aandacht. Omdat het bezig zijn met gezondheid een continu proces is, zijn het schoolgebouw en het schoolterrein de basis. Wij streven naar een opgeruimde en aantrekkelijke school waarin leerlingen zichzelf kunnen zijn en worden gestimuleerd tot gezond gedrag. Het team heeft hierin een duidelijke voorbeeldrol. Leerlingen en hun ouders/verzorgers zijn de belangrijkste partners waarmee wij ons beleid van Gezonde School kunnen uitvoeren en uitstralen.

Hieronder de redenen voor de extra aandacht aan de verschillende thema's op een rijtje met de pijlers van de gezondeschool.nl

| | |
|------------------------|------|
| Voeding | V |
| Sport& bewegen | Sp&B |
| Relaties&seksualiteit | R&S |
| Rokeb, alcohol, drugs | RAD |
| Veiligheid&welbevinden | V&W |

| | |
|-----------|--|
| Sp&B | Wie sport en beweegt voelt zich gezonder, fitter, sterker en leert spelenderwijs tal van vaardigheden. |
| | Sport en bewegen verlaagt het risico op het ontstaan van ziektes als diabetes, overgewicht en depressie. |
| Sp&B | Kinderen/jongeren die op jonge leeftijd voldoende sporten en bewegen zijn ook op latere leeftijd vaker actief |
| Sp&B | Sport en bewegen is goed voor de sociale en cognitieve ontwikkeling van kinderen/jongeren. Zo leren kinderen/jongeren samen te werken, doelen te stellen en met teleurstellingen om te gaan. Ook leren kinderen meerdere taken tegelijkertijd uit te voeren, zelfstandig beslissingen te nemen en prioriteiten te stellen. |
| Sp&B | Sport en bewegen zijn daarnaast inzetbaar als middel om te zorgen dat kinderen/jongeren lekkerder in hun vel zitten. Denk aan het vergroten van zelfvertrouwen, opdoen van sociale contacten en weerbaar(der) worden! |
| V/ RAD | Kinderen/jongeren die gezond eten en gezond leven (niet roken, geen alcohol of drugs) vertonen betere schoolprestaties en een lager verzuim. |
| V | Leerlingen die op school lessen over gezond eten krijgen, eten meer groenten en fruit, drinken meer water en hebben minder kans op overgewicht dan leerlingen die dit niet krijgen. |
| V | Leren over gezond eten draagt bij aan vitale en fitte kinderen/jongeren. |
| V | Leren over voeding en gezonde keuzes maakt leerlingen tot individuen met bewustere keuzes in de eetomgevingen buiten de school |
| RAD | Door aandacht te besteden aan de preventie van roken, alcohol en drugs, levert de school een belangrijke bijdrage aan de fysieke en mentale gezondheid van de leerlingen. |

| | |
|------------|---|
| | |
| RAD | Door aandacht te besteden aan de preventie van roken, alcohol en drugs, levert de school een belangrijke bijdrage aan de fysieke en mentale gezondheid van de leerlingen. |
| R&S | Leren over roken, alcohol en drugs maakt jongeren weerbaarder en beter bestand tegen groepsdruk. |
| | Leren over relaties en seksualiteit draagt bij aan de preventie van ongewenste zwangerschappen, seksuele grensoverschrijding, soa Seksueel overdraagbare aandoeningen /hiv en homonegatief gedrag. |
| R&S | Leren over relaties en seksualiteit leidt tot meer zelfbewuste, seksueel gezonde jongeren, en uiteindelijk ook minder schooluitval en een beter toekomstperspectief. |
| R&S V&W | Leren over relaties en seksualiteit leidt tot een prettig en veilig leer- en leefklimaat voor alle leerlingen en leerkrachten. |
| V&W | Leren over sociale veiligheid maakt onze leerlingen bewuste, volwaardige, ruimdenkende en tolerante leerlingen op school en burgers in de toekomst in onze maatschappij. Dit draagt bij aan een prettig en veilig klimaat op onze school in en buiten de lessen |
| V&W | Leren over welbevinden maakt leerlingen bewust van het belang om zich sociaal-emotioneel prettig en veilig te voelen en welke invloed dit heeft op de persoonlijke ontwikkeling en groei. |
| V&W | Leren over welbevinden laat leerlingen zien wat zij zelf kunnen doen om zich positief, gelukkig en veilig te voelen en dat ze verantwoordelijkheid samen met anderen dragen om te zorgen voor het welbevinden van alle andere leerlingen en leerkrachten op school. |

1. Signalering

- Onze school heeft inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen en maakt hiervoor gebruik van Jeugdmonitor en overleg met de GGD jeugdarts. Daarnaast houdt de medewerker van 'S-PORT Jongeren een jaarlijkse weging en gesprek over gezond gedrag. Hierna volgt aanbod voor een extra sportmoment voor leerlingen met overgewicht.
- Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijsstructuur rond vragen en problemen over voeding, gewicht, sporten en seksueel opvallend gedrag. Hiervoor hebben wij een mentor (en andere docenten), zorgteam, GGD jeugdarts en vertrouwenspersonen aangewezen.
- Extra ondersteuning op het gebied van alcohol en drugs wordt geboden via een hulpvraag vanuit de mentor (signaleringsfunctie) die wordt neergelegd bij het zorgteam. Zoco en SMW zijn voldoende op de hoogte van de evt. te nemen stappen. Zij maken indien nodig gebruik van Moti-4 of de Wiet-Check.

2. Educatie

- Er wordt structureel (ieder schooljaar) aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen. Tijdens de lessen burgerschap, leefstijl, koken en catering is gezondheid en gezond gedrag prominent in het curriculum opgenomen. Ook wordt er gewerkt met het lesprogramma 'Weet wat je eet'. In de activiteitenweken wordt er structureel met een vast curriculum van lessen gewerkt gerelateerd aan voeding, gezond eten, bewuste keuzes. Dit is eigen ontworpen lesmateriaal. Het keert in een vaste cyclus in elke fase met verschillende onderwerpen en lesvormen/activiteiten terug. De leerling heeft aan het einde van zijn schoolloopbaan op deze manier 18 verschillende korte lessen series gevolgd naast het vaste basis aanbod dat in elke fase bij de lessen leefstijl en burgerschap is vastgelegd.
- In fase 1 bieden we het leefstijlprogramma voor jongeren met overgewicht aan in samenwerking met GGD en 'S-PORT.

- De fase 1 en 2 hebben twee maal per week gymles met tijdens een van de twee momenten invulling in de vorm van 'clinics' vanuit sportverenigingen uit 's-Hertogenbosch.
- In fase 1 en 2 komen de thema's aan bod binnen het vastgestelde lesaanbod en de activiteitenweken.
- We zijn volledig rookvrij sinds 23 oktober 2015 en hebben op individuele basis de mogelijkheid om leerlingen te ondersteunen met het stoppen met roken door gesprekken met een ambulante medewerker van Novadic-kentron. Het volledige team heeft een training middelen gebruik gevolgd via Novadic-Kentron en deze wordt eens in de twee jaar aangeboden om kennis te actualiseren. Elk jaar is er via Novadic Kentron een korte 'maatwerk' scholing voor de medewerkers 'gezonde schoolbrigade'. De algemene basiskennis van deze 3 medewerkers van de school worden in een workshop-training van een dagdeel weer geactualiseerd. Zij brengen vervolgens de info en kennis over tijdens een van de studiedagen aan het onderwijzend personeel van de school
- Er is een vaste contactpersoon vanuit Novadic- Kentron. Deze preventiemedewerkster maakt trainingen op maat voor medewerkers, is direct te benaderen voor advies, ondersteuning en het inzetten van interventies bij individuele casussen van leerlingen. Daarnaast houdt zij ons direct op de hoogte van de verschillende ontwikkelingen en aanbod aan hulp- en dienstverlening vanuit Novadic-Kentron
- We hebben een vastgesteld aanbod binnen SoVa m.b.t. seksuele ontwikkeling. Daarnaast hebben we per fase een aanbod m.b.t. dit onderwerp en maken we regelmatig gebruik van gastdocenten vanuit bijv. Humanitas.
-

2 b. Educatie/ deskundigheidsbevordering

- Op alle 5 de pijlers is er minimaal 2 maal per jaar een plenaire training/ bijeenkomst/ korte scholing om docenten op deze gebieden te actualiseren, te verbreden en persoonlijk te ondersteunen in hun kennis en handelen naar leerlingen. Denk hierbij aan bijeenkomsten van Novadic verslavingszorg, maatschappelijk werk met betrekking tot welzijn en welbevinden, COC betreffende diversiteit en persoonlijke veiligheid, voedingscentrum en GGD betreffende gezonde voeding en algehele fitheid.

3. Leerlingen en ouders

- De leerlingenraad is actief betrokken bij het meedenken over een gezondere school. Dit staat minimaal eens per schooljaar op de agenda van de leerlingenraad.
- Tijdens de verschillende lessen is er ruimte voor de leerlingen om mee te denken over het aanbod.
- Leerlingen verwerken het onderwerp Gezonde School in hun halfjaarlijkse presentatie waarbij zij vertellen wat zij precies hebben geleerd m.b.t. de verschillende thema's. Op deze manier worden de ouders/verzorgers actief geïnformeerd door hun eigen kind.
- Informatie over ons beleid en richtlijnen betreffende de gezonde school en alle thema's (onze 5 pijlers) zijn te vinden via onze website.

4. Omgeving

- Wij ondersteunen vanuit school de aanpak gezondere leefomgevingen zoals deze wordt uitgedragen door het voedingscentrum
- Wij verkopen geen energiedrankjes of 'gewone' chips in de kantine. We hebben bewust geen automaten meer. Er zijn duidelijke afspraken (gouden afspraken) hieromtrent gemaakt en aangeduid in de aula. Deze zijn in samenwerking met de leerlingen opgesteld en overeengekomen.
- Water drinken wordt gestimuleerd: onze leerlingen kunnen eenvoudig zelf water tappen bij twee watertappunten in de aula en 1 watertappunt buiten. Er wordt door de school aan alle leerlingen eenmalig een schoolbidon met logo uitgereikt om gebruik te maken van de tappunten. In klas mag met de bidons water gedronken worden

- Het aanbod van de schoolkantine bestaat uit minimaal 80% betere keuzes. De aankleding van de kantine verleidt tot een betere keuze. De kantine biedt per aangeboden productgroep minimaal één betere keuze aan. Hiermee hebben we een 'Zilveren schoolkantine' volgens de richtlijnen van het voedingscentrum
- De kantine legt op de opvallende plekken alleen betere keuzes.
- In de school wordt geen reclame gemaakt voor ongezonde producten.
- Middels posters en aanduidingen worden leerlingen gestimuleerd om gezonde productkeuzes te maken.
- In de kantine hangt een poster met onze richtlijnen. Hierop onderverdeeld: gezonde/ bewuste keuzes uit de kantine (groene keuzes), matig gezonde producten uit de kantine of toegestane matig gezonde producten van buiten school (oranje) en niet toegestane ongezonde producten die ook alleen buiten school te verkrijgen zijn (rood). Op de poster staan een aantal verwijzingen naar alternatieven in de groene of oranje categorie voor producten uit de rode categorie
- In de kantine hangen posters over de gezonde kantine.
- Er is gratis groente, fruit en regelmatig verse soep te verkrijgen in de pauzes.
- Als er nieuwe producten worden toegevoegd dan wordt eerst gekeken, m.b.v. de Kantinescan of deze producten voldoen aan de criteria voor een zilveren of gouden kantine.
- Wij hebben een rookvrije school. Dit wil zeggen dat er niet wordt gerookt door leerlingen en medewerkers op het schoolterrein.
- Naast een passieve pauze invulling is er keuze in verschillende actieve invullingen zoals air hockey, pingpong en voetballen en beweging op de outdoor gym-apparaten op het schoolplein
- Tijdens sportdagen en andere buitenschoolse activiteiten (die door De Rijzert worden georganiseerd) houden we bij het aanbod rekening met de richtlijnen van Het Voedingscentrum.
- Wij houden ouders/verzorgers op de hoogte van het beleid omtrent De Gezonde school via de website van onze school en nieuwsbrieven. Daarnaast vertellen leerlingen aan hun ouders tijdens de halfjaarlijkse presentaties iets over een van de 4 pijlers van de gezonde school. Hierdoor worden ouders op de hoogte gebracht van de richtlijnen, omgang, activiteiten en lesaanbod betreffende de gezonde school onderdelen
- we hebben een vertrouwenspersoon op school waar leerlingen ook terecht kunnen voor vragen met betrekking tot de thema's van de gezonde school. Er hangen posters op school wie de vertrouwenspersoon is. Mentoren zijn op de hoogte en verwijzen actief door.
- We bespreken evt. gesignaleerd overgewicht van leerlingen met ouders/verzorgers en bekijken wat we kunnen inzetten om de leerling (en ouders/verzorgers) te ondersteunen om op een gezonder gewicht te komen.
- Alle medewerkers van De Rijzert zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie omtrent gezond gedrag in het kader van eten, sporten, roken en omgangsvormen.
- Als leerlingen op school aanwezig zijn (les of een andere activiteit), wordt er geen alcohol geschonken.
- Bij schoolfeesten houden we steekproefsgewijs alcoholcontrole.
- Mocht worden geconstateerd dat een leerling alcohol of drugs heeft gebruikt (ook bij een vermoeden van) dan worden ouders en evt. politie (volgens protocol) geïnformeerd en volgt er een passende sanctie. Dit wordt altijd vastgelegd in het leerlingvolgsysteem van de individuele leerling. Waar nodig schakelen we ondersteuning in voor de thuissituatie.
- We hebben minimaal eens per jaar een onaangekondigde kluisjescontrole. Mochten hierbij verboden middelen worden gevonden informeren wij, volgens protocol, ouders en politie en volgt er een gepaste sanctie. Dit wordt altijd vastgelegd in het leerlingvolgsysteem van de individuele leerling. Waar nodig schakelen we ondersteuning in voor de thuissituatie.

5. Evaluatie en procesbewaking

- De coördinator Gezonde School zorgt voor een halfjaarlijkse check en update van ons beleid, via de site van De Gezonde school, op de verschillende deelgebieden. Hiervoor wordt hij ondersteund door een collega van bewegingsonderwijs en de coördinator sova, samen vormen zij: De Gezonde Schoolbrigade.
- De Gezonde Schoolbrigade komt, samen met de adjunct verantwoordelijk voor het lesaanbod, drie maal per schooljaar bij elkaar om het beleid te evalueren en evt. bij te sturen.
- Het curriculum wordt structureel geëvalueerd door docenten en de schoolleiding.
- De school krijgt advies op maat van het voedingscentrum en is bereid om met andere partijen samen te werken.
- De gezonde schoolbrigade heeft 3 tot 4 maal per jaar overleg met een vaste contactpersoon (gezondeschool adviseur) van de GGD Hart van Brabant om het (les)aanbod op alle pijlers door te nemen, te actualiseren en op de hoogte te worden gebracht van nieuwe ontwikkelingen, projecten mogelijkheden voor lesaanbod binnen de school.
- Projecten worden ieder jaar geëvalueerd waardoor verbeterpunten het volgende jaar meegenomen kunnen worden.
- Elk jaar voeren we de Kantinescan uit. Directie wordt op de hoogte gebracht van de resultaten. De scan wordt gedaan om de kantineshaal te behalen van voedingscentrum en te voldoen aan de criteria van het vignet voeding van Gezonde School. Het streven om aan deze eisen te voldoen is de basis om op regelmatige basis het gezonde kantineniveau te checken en te borgen.

6. Ambitie

- Wij passen onze richtlijnen, ondersteuning een aanbod aan op de nieuwste ontwikkelingen.
- Het percentage aan “betere keuzes” blijft minstens voldoen aan de richtlijnen voor ‘de Zilveren schoolkantine’.
- In 2023 hebben we geen rokende leerlingen en/of docenten.
- In 2023 hebben we het deelcertificaat sociale veiligheid en welbevinden behaald en toegepast in ons curriculum lesaanbod alle fasen en activiteitenweken
- In 2023 werken we volgens de vaste format en curriculum van onze activiteitenweken. Daarin worden voor alle leerjaren van alle 5 de pijlers op ‘toerbeurt’ verschillende activiteiten aangeboden, zoals ervaringslessen, gastdocenten, excursies, theater workshops.
- In 2023 starten we aan fase 2 van ons vernieuwde schoolplein. Naast faciliteiten voor sport en bewegen wordt het plein vergroend en duurzamer gemaakt. Daarnaast zal er op het plein aandacht zijn voor diversiteit en inclusie door onder andere picknickbanken in de regenboog kleuren.