

Van gezondheidsproject naar gezond *schoolbeleid* (1)

“OSG Echnaton: De gezondste school in de gezondste wijk”

Dit artikel gaat over een vruchtbare samenwerking tussen OSG Echnaton te Almere en de Amsterdamse ALO. In de samenwerking staat het ontwikkelen van een integrale gezondheidsinterventie die effectief is om de gezondheid van de leerlingen te bevorderen centraal. De leraar LO heeft daarbij een belangrijke regierol. De ervaringen die hierbij zijn opgedaan worden in twee artikelen beschreven. Het eerste deel beschrijft belangrijke randvoorwaarden en de inhoudelijke verantwoording van het gezondheidsproject. Het tweede deel gaat in op de implementatie van het project, en worden er enkele resultaten en voorlopige conclusies beschreven.

Door: drs. J. H. van de Kop, dr H.Toussaint, R. Maertens, Elina van der Linde, Sven van Campen

De tijd waarin doelstellingen binnen ons vak amper verbonden mochten zijn aan het bevorderen van fitheid en gezondheid van leerlingen ligt nog niet zo heel ver achter ons. Dat was ook niet nodig. Kinderen speelden genoeg buiten om fit en gezond te zijn. In de jaren tachtig viel er dan ook weinig effect te verwachten van lessen Lichamelijke Opvoeding (LO) op het verbeteren van de lichamelijke fitheid (Kemper e.a., 1974). Tegenwoordig bewegen jongeren te weinig, zijn mede daardoor zwaarder en krijgen reeds op jonge leeftijd te maken met chronische gezondheidsaandoeningen. Binnen de context van de school wordt de docent LO niet alleen als expert op het gebied van leren bewegen gezien, maar wordt hij bovendien beschouwd als gezondheidsdeskundige, die een bijdrage dient te leveren aan de bevordering van de gezondheid van leerlingen. Een heroriëntatie op de doelstellingen van bewegingsonderwijs en de rol en bijdrage van de docent LO lijken maatschappelijk relevant.

De gesignaleerde ongezonde trend bij de jeugd om minder en minder te bewegen leidt tot ander beleid en wetgeving. Zo wordt in het Beleidskader Sport en Onderwijs van de ministeries OCW en VWS, NOC*NSF het promoten van een actieve leefstijl bepleit. In de wet Passend Onderwijs die in augustus 2014 in werking treedt hebben scholen een zorgplicht voor hun leerlingen waar het gaat om de gezonde ontwikkeling en die zich dus niet beperkt tot cognitieve ontplooiing. Daarnaast krijgen scholen een regierol om in samenspraak met de Jeugd Gezondheidszorg de juiste zorg voor leerlingen in de zorgketen te ontsluiten. Het monitoren van leerlingen op het vlak van bewegen en gezondheid met een leerlingvolgsysteem is dan wettelijk verplicht. Ondanks de, ook in dit vakblad beschreven, initiatieven om de trend van overgewicht een halt toe te roepen, ontbreekt het aan effectief bewezen interventies om een gezonde en actieve leefstijl bij jongeren te bevorderen.

Inleiding: Kwaliteit in effectiviteit nastreven

Naar aanleiding van een indruk van docenten dat overgewicht bij leer-

lingen steeds vaker voorkomt is besloten om enkele lessen te geven over gezonde voeding. De lessen werden ontwikkeld en gegeven door ALO- en Voeding-studenten, die samen deelnamen aan het studieonderdeel van de minor Health en Active Lifestyle. Uit onderzoek bleek dat de effecten van deze lessen op het kennisniveau van de leerlingen mager zijn. Dit was aanleiding voor de vaksectie LO om vragen over de lifestyle van leerlingen en het effect ervan te stellen: Neemt bij onze leerlingen het voorkomen van overgewicht toe? Welke aanpak werkt om de lifestyle bij deze kinderen te veranderen? Hoe zou een dergelijke aanpak eruit zien en ingevoerd dienen te worden? Met welke metingen is het effect van een dergelijke aanpak vast te stellen? En nog een stap verder: als we de gezondste school willen zijn, wat is dan een stappenplan om dat doel te bereiken?

Om deze vragen te beantwoorden is gekozen voor een opzet en uitvoering van een breed gezondheidsproject. De methode voor PReventieve EFFectieve Interventie (Preffi) is gebruikt om aan het inhoudelijk proces en de te creëren randvoorwaarden richting te geven (Molleman, 2005).

Randvoorwaardelijke aspecten

1 Draagvlak

Het omvormen van een school tot de gezondste school vergt inspanning van eigenlijk iedereen die betrokken is bij de school. Dat lukt pas echt goed als er draagvlak is voor het veranderingsproces. Voor het creëren van draagvlak, zowel binnen als buiten de school, zijn er intern focusgroepsgesprekken georganiseerd, waarbij leerlingen en medewerkers nadachten over herkenning van het gezondheidsprobleem en over de inrichting van de gezonde school van de toekomst. Het probleem van overgewicht en ongezond gedrag werd herkend en er werden nuttige ideeën aangedragen om de lifestyle van leerlingen op een positieve wijze te beïnvloeden. Voor het nemen van deze maatregelen bleek een breed draagvlak te bestaan onder leerlingen en medewerkers.





FOTO: ARCHIEF HVA

De leefstijl van schoolmedewerkers werd in kaart gebracht en ook die leefstijl bleek voor verbetering vatbaar. De suggesties daarvoor zijn meegenomen in de ontwikkeling van een interventie. Draagvlak onder medewerkers, leerlingen en hun ouders is verder versterkt door continue communicatie over de gezondste school in wording in de vorm van nieuwsbrieven, mails en mededelingen op ouderavonden. Afspraken met externe partners, zoals de gemeente Almere (beleid), de GGD (aanbod van zorg) en de Hogeschool van Amsterdam Domein Bewegen, Sport en Voeding (inzet stagiaires), maakten te ondernemen stappen mede mogelijk. De breed gedragen herkenning van het gezondheidsprobleem en de intentie om er iets aan te doen en de hulp van partners heeft geleid tot de start van het project "Echnaton; de gezondste school in de gezondste wijk".

2 Capaciteit

Het project vraagt op allerlei vlak inspanning en expertise om de lifestyle van leerlingen gezonder te maken en om de eventuele effecten daarvan in beeld te brengen. Om die capaciteit op de werkvloer beschikbaar te maken is een samenwerkingsovereenkomst met de Hogeschool van Amsterdam gesloten. Stage-studenten van zowel de ALO als van Voeding & Diëtetiek werden direct betrokken bij het project. De inzet van studenten is gericht op het uitvoeren van effect metingen en de ontwikkeling en het uitvoeren van onderdelen van de interventie.

De gemeente heeft het project financieel ondersteund en dit werd aangevuld met een subsidie van het agentschap Natuur, Milieu en Educatie. De ALO en het Echnaton dragen bij aan personele inzet voor de begeleiding van studenten.

3 Sturing door de projectleider

Op het Echnaton is een projectleider aangesteld. Hij is docent Lichamelijke Opvoeding (LO) en werkzaam als coördinator van het projectbureau. Het project "Echnaton, de gezondste school in de gezondste wijk" valt onder zijn verantwoordelijkheid. Recentelijk zijn omvangrijke projecten met succes volbracht (sportiefste school van Nederland, aanleg Playground, fitnessruimte, twee extra sportzalen, schoolrestaurant en keuken). Door de directe werkstijl en snelle wijze van communiceren van de projectleider wordt er op adequate wijze op ontwikkelingen en veranderingen ingespeeld.

Belangrijke randvoorwaarden zijn:

- planmatige aanpak
- breed intern en extern draagvlak
- inzet van stagiaires (koppeling stage met onderzoek)
- competente projectleider
- financiële ondersteuning

Inhoudelijk proces

1 Probleemanalyse

De opzet van het project is systematisch aangepakt. Literatuuronderzoek, een oriëntatie op bestaande interventies in Nederland en de eerder genoemde focusgroepsgesprekken hebben geleid tot een beleidsplan voor de OSG Echnaton getiteld: De gezonde school. Dit door studenten opgestelde adviesrapport gaf meer inzicht in de maatschappelijke problematiek rondom overgewicht bij jongeren waarbij verschillende aspecten in beeld zijn gebracht: zoals verschillen tussen jongens en meisjes, de samenhang van opleidingsniveau met etnische achtergrond en gezinssituatie. Vooral onder VMBO-leerlingen komt overgewicht en beweegarmoede veel voor.

Een omgevingsscan van de school leert dat het voor leerlingen gemakkelijk is een ongezonde snack te halen. 30% van de leerlingen in het eerste jaar ontbijt niet iedere schooldag. Bovendien geven zij aan dat de kantine ongezeellig is en er lange wachttijden bestaan. Een scan van het kantine-aanbod leert dat het assortiment gezonder kan worden samengesteld. Het schoolplein daagt niet uit tot bewegen. Verder blijkt uit een eerste meting bij brugklassers dat kinderen lichamelijk minder fit zijn dan landelijke normgegevens. Tegelijkertijd is het percentage van leerlingen met overgewicht 18% boven het landelijk gemiddelde. Kortom, een verkenning van literatuur en inventariseren van de lokale situatie levert waardevolle informatie op over de gezondheid van het Echnaton. Daarnaast geeft het richting aan maatregelen om de

>>

Probleemanalyse: vmbo leerlingen:

- Bewegen minder
- Zijn lichamelijk minder fit
- Eten ongezonder
- Zijn zwaarder
- Hebben groter schoolverzuim
- Blijven vaker zitten

Contact:

E-mailadres

gezondheid van leerlingen, hun ouders en de medewerkers positief te beïnvloeden.

2 Interventie keuze en -ontwikkeling

Het project "De gezondste school in de gezondste wijk" heeft zich laten inspireren door de succesvolle Franse methode Epode (Ensemble, Prévenons l'Obésité Des Enfants). Voor het samenstellen van een mix van interventies is gekeken naar bestaande effectieve of theoretisch goed beschreven interventies. De data base van het Centrum Gezond Leven geeft een mooi overzicht van deze interventies. Voor de situatie op het Echnaton is gekozen voor de volgende mix.

● Extra bewegen

Er is een groot aanbod van sport- en beweegactiviteiten. Naast de reguliere lessen i.o. wordt er pauze- en naschoolse sportactiviteiten aangeboden op de nabij de school gelegen luxe playground. Deze activiteiten staan onder leiding van een combinatiefunctionaris. Er zijn twee sportklas varianten, waarbij leerlingen structureel meer uren bewegen op het programma hebben. De extra sportklas is bij uitstek geschikt voor leerlingen die verschillende sporten leuk vinden en ervoor openstaan nieuwe sporten uit te proberen. Er is een afwisselend programma van verschillende sporten binnen en buiten de school. Het aanbod behelst in totaal vier klokuren in de week. De Highschool klas is bedoeld voor leerlingen die in één sport geïnteresseerd zijn en nog net niet met de top mee kunnen komen. Deze leerlingen richten zich op één sport en krijgen, naast twee klokuren i.o., vier klokuren training van professionele trainers. Het Echnaton is een erkende Topsport Talent School (Landelijke Organisatie Onderwijs & Topsport). Voor topsporters en talenten biedt het Echnaton een aangepast rooster en extra ondersteuning, die het deze leerlingen mogelijk maakt om topsport te combineren met het succesvol volgen van het onderwijsprogramma.

Momenteel worden voorbereidingen getroffen om het schoolplein direct bij school te verrijken met een beach playground en een multifunctioneel sportveldje.

● Lesprogramma DOI

De lesmethode DOI richt zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl bij vmbo-leerlingen en de preventie van overgewicht (www.doiproject.com). Het doel is een blijvende positieve gedragsverandering en bewustwording van de invloed van de omgeving op voeding en beweeggedrag. Er wordt gestreefd naar vermindering van de inname van gesuikerde frisdranken en ongezonde snacks, vermindering van zittend gedrag en bevordering van lichaamsbeweging.

Integrale Interventie keuze:

- Extra lessen bewegen
- Pauze en naschools beweegaanbod
- Lesprogramma DOI
- Gezonde schoolkantine
- Leerlingvolgsysteem
- Opnemen in portfoliogesprek
- Koppeling screening en zorgaanbod
- Gratis aanbod water
- Aanbod gezonde lunch en ontbijt
- Gebruik producten stadsakker
- Beweegvriendelijk schoolplein
- Niet roken en snacks meenemen

● De gezonde Schoolkantine

De methode van 'De Gezonde Schoolkantine' verloopt volgens het aanbevolen stappenplan (www.degezondeschoolkantine.nl). Doel is om met draagvlak van leerlingen, medewerkers en directie, het aanbod in de kantine te verbeteren, waardoor leerlingen gezondere producten gaan kopen en zich meer bewust worden van het belang van een gezond voedingspatroon.

● Een leerlingvolgsysteem

Het leerlingvolgsysteem bestaat uit het monitoren van gezondheid gerelateerde kenmerken van de leerlingen zoals gewicht, lengte, lichamelijk prestatievermogen, voeding- en beweeggedrag en kwaliteit van leven. De data worden gebruikt om leerlingen met overgewicht te adviseren contact op te nemen met de diëtist op het wekelijkse spreekuur op school. Via de GGD wordt hen een beweegprogramma aangeboden. Verder worden de data gebruikt om de effectiviteit van de interventie te bepalen. De individuele resultaten van de leerling worden besproken met de mentor tijdens de portfoliogesprekken zodat de koppeling tussen lifestyle en gezondheidseffecten meer bewust wordt gemaakt.

● Overige maatregelen

Met een subsidie van het agentschap Natuur Milieu en Educatie is in de Stedenwijk een stadsakker aangelegd. In samenwerking met de Agrarische Hogeschool te Almere is een plan opgesteld over het beheer waarbij ouders en wijkbewoners zijn betrokken. De verbouwde producten worden gebruikt bij het aanbieden van een gezonde lunch en ontbijt. De kantine wordt verbouwd om er prettiger te kunnen vertoeven. Met de inzet van social media worden leerlingen attent gemaakt op de aanbieding van de dag en op speciale gezondheids-thema's. De inzet van het eigen Echnaton radio- en tv station besteedt met regelmaat aandacht aan het project. Een deel van het schoolplein wordt ingericht voor beachvolleybal activiteiten, met bijbehorend 'fruitmeubulair'. Met de sectorale indeling van het curriculum is gekozen voor een nieuwe richting 'facilitair'. Hierbij zijn de kantine en keuken een leerwerkplek geworden waar leerlingen om toerbeurt stagelopen. Lesprogramma's worden door studenten ontwikkeld en gegeven voor speciale doelgroepen zoals het modulair Sport en Voeding. In het tweede deel van het artikel wordt ingegaan op de wijze waarop het onderzoek naar de effecten van alle maatregelen is opgezet. Ingegaan zal worden op het leerlingvolgsysteem zoals dat op OSG Echnaton is ingevoerd. Tenslotte worden enkele voorlopige resultaten en conclusies geformuleerd.

Voor meer informatie

Drs J.H. van de Kop
Opleidingsdocent HvA/ALO
j.h.van.de.kop@hva.nl

Dr. H.Toussaint
Lector HvA/ALO
h.toussaint@hva.nl

R. Maertens
Docent LO/projectleider
r.maertens@echnaton.nl

Elina van der Linden
Sven van Campen
Studenten ALO Amsterdam ◀

