

Gezonde, fitte leerlingen presteren beter

“Omdat gezonde, fitte leerlingen beter presteren willen we graag een Gezonde School zijn. Zo halen we het beste uit de kinderen”, aldus Fonië Huigen, sportdocent aan het Thomas a Kempis College uit Zwolle, de in 2012 door de KVLO uitverkozen sportiefste VO-school van Nederland. “Het sportelement zit verweven in het onderwijs en in de manier hoe de leerlingen en leerkrachten met elkaar omgaan. Fairplay is ook buiten de gymzaal de norm. Naast sporten werken we ook aan andere gezondheidsthema’s, zoals gezonde voeding. Snoep en energiedranken verkopen we bijvoorbeeld niet op school.” Er is gekozen voor een groeimodel om veranderingen goed ingebed te krijgen. De school staat er niet alleen voor. Zo worden er onder meer verbindingen gelegd tussen de GGD, Windesheim en Sportservice Zwolle.

Door: Marieke Willemse

Wat is een Gezonde School?

Een Gezonde School stimuleert de gezondheid van leerlingen (PO en VO), studenten (mbo) en leerkrachten. De school heeft niet alleen aandacht voor educatie, maar ook voor een gezonde schoolomgeving, signaleren en doorverwijzen, leerlingenzorg en regelgeving. Door aandacht aan al deze aspecten te geven, neemt de effectiviteit toe. En door Gezonde School onderdeel te maken van het schoolbeleid zorgt de school er bovendien voor dat de resultaten blijvend zijn.

Voordelen van een Gezonde School

De redenen om te werken aan gezondheid op school zijn divers. Een gezonde leerling/student verzuimt minder, heeft meer kans op goede schoolprestaties en daarmee op maatschappelijk succes. Een gezonde leerling is zich bewust van de eigen leefstijl en leert gezondheidsrisico’s in te schatten en ermee om te gaan. Het zelfvertrouwen van leerlingen kan hierdoor stijgen, hun gewicht blijft op een gezonder peil en de kans dat ze ten onder gaan aan comazuipen of andere verslavingsmiddelen wordt beperkt. Een Gezonde School betekent ook een goede werkomgeving wat leidt tot grotere tevredenheid van het schoolpersoneel en lager ziekteverzuim. Medewerkers zijn beter in balans, kunnen zich beter inzetten en zijn zo een rolmodel voor de leerlingen. Een Gezonde School stimuleert de gezondheid en het welbevinden van leerlingen én leraren. Dit draagt bij aan positieve profilering van de school, wat kan leiden tot meer aanmeldingen.

Taak van de school?

Veel scholen zien de voordelen voor hun leerlingen en leerkrachten en vinden dat zij ook een rol hebben op het gebied van gezondheid. Zij beschouwen zich, naast de ouders, als medeopvoeders. Bovendien brengen kinderen en leerkrachten veel tijd door op school. De school kan het positieve gedrag ondersteunen door te zorgen voor een gezonde omgeving met een gezond kantineaanbod (VO/mbo) c.q. traktatieregels (PO) en zonder snoep- en frisdrankautomaten.

Een school die ook actief met gezondheid bezig is, is de school voor speciaal basis-onderwijs De Zeppelin, een Sportactieve School uit Amsterdam. Drie dagen per week biedt deze school naschoolse sport aan. Het is laagdrempelig. Kinderen die vanwege diverse omstandigheden niet in verenigingsverband sporten, sporten met veel plezier na schooltijd op school. Ook stimuleert SBO De Zeppelin lekker gezond eten. Er zijn lessen over gezonde voeding en tijdens de sportdagen nemen leerlingen fruit of groente mee. “Sport en Bewegen is voor ons een aangrijpingspunt om verder te gaan met de Gezonde School, we blijven ons ontwikkelen”, aldus vakleerkracht bewegingsonderwijs Joris Weller van de SBO De Zeppelin.

Gezonde Schoolthema’s

Sporten en bewegen is één van de Gezonde Schoolthema’s. Andere thema’s zijn voeding & mondgezondheid, sociaal-emotionele ontwikkeling, roken, alcohol & drugs, relaties & seksualiteit, fysieke veiligheid, binnenmilieu en persoonlijke verzorging. Het is niet nodig al deze thema’s tegelijkertijd op te pakken. De school kiest zelf één tot drie gezondheidsthema’s en geeft die gedurende minimaal drie jaar prioriteit. Op deze manier kan de aandacht die de school aan de thema’s geeft voldoende intensief zijn om ook echt resultaat te bereiken.

‘Sport en Bewegen’ is vaak een van de eerste thema’s waarmee scholen starten als ze gaan werken aan Gezonde School. Het kan dan gaan om kwalitatief goede lessen bewegingsonderwijs, het aanbieden van een breed en gevarieerd aanbod van voor-, tussen- en naschoolse sport- en bewegingsactiviteiten en de aandacht die de school heeft voor inactieve leerlingen/studenten. Sporten en bewegen vinden de meeste leerlingen/studenten erg leuk. Het is dan ook fijn te weten dat sporten en bewegen een belangrijke bijdrage leveren aan motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling en gezondheid van



Bewegen is gezond

kinderen. Hierover is inmiddels voldoende wetenschappelijk bewijs voorhanden. Reden genoeg om op school nog meer aandacht te besteden aan het sporten en bewegen en zo te werken aan een Gezonde School.

Vignet Gezonde School

Een school die heeft laten zien een Gezonde School te zijn wordt hiervoor beloond met het vignet Gezonde School. Sinds de invoering van het vignet in september 2012 voor de basisscholen hebben ruim 50 scholen het vignet Gezonde School toegekend gekregen. Mbo-scholen kunnen vanaf november 2013 het vignet aanvragen en voor het VO staat het in 2014 op de agenda. Dit betekent niet dat scholen moeten wachten met de voorbereidingen. Nu aan de slag gaan, betekent straks klaar zijn voor het vignet!

De eerste school die het vignet heeft gekregen is basisschool Speel- en Werkhoeve in Bodegraven. Het is een school die zich met veel passie blijft inzetten voor een Gezonde School. In overleg met ouders maar ook met derden, zoals de GGD, wordt gekeken op welke manier de Gezonde School blijvend onder de aandacht gebracht kan worden. "De uiteindelijke vertaling van het vignet is dat wij leerlingen, ouders en leerkrachten willen leren het gezond verstand te gebruiken", aldus Mark Oortwijn directeur basisschool Speel- en Werkhoeve. Meer informatie over het vignet lees je in het artikel 'Een sportactieve school is een Gezonde School, meerwaarde vignet Gezonde School' elders in dit blad.

Gemeenschappelijk doel

Vaak kunnen scholen ondersteuning krijgen bij het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van Gezonde Schoolactiviteiten. Zo hebben >>

Argumenten voor het Gezonde Schoolthema Sport & Bewegen, feiten & cijfers

- Lichamelijk actieve leerlingen/studenten scoren aantoonbaar betere resultaten dan hun minder fitte studiegenoten.
- Leerlingen/studenten die fit en sportief vaardig zijn, scoren hoger op leeraspecten als taakgerichtheid, planning, aandacht en probleemoplossend vermogen.
- Sportende kinderen die lid van een sportvereniging zijn, blijven minder vaak zitten dan niet of weinig sportende kinderen.
- Kinderen die hoger scoren op testen van balvaardigheid, behalen een betere CITO-rekenscore dan hun klasgenoten.
- Slechts een derde van alle mbo-studenten voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Twee derde beweegt dus minder dan één uur per dag.
- Zo'n veertien procent van de jongens en zeventien procent van de meisjes tussen de vier en vijftien jaar heeft overgewicht.
- Bijna één op de vijf mbo-studenten heeft overgewicht of obesitas.
- Medewerkers die sporten zijn meer ontspannen, fitter en productiever. Er is onder deze groep minder verloop en de binding met de organisatie is groter.
- Bedrijfsgezondheidsprogramma's leiden tot een gemiddelde daling van 27 procent in ziekteverzuim en 26 procent in medische kosten.

Uitspraken van scholen die aan Gezonde School werken

'De school heeft als primaire taak om kinderen verder te helpen in hun ontwikkeling: daar hoort ook voeding en gezondheid bij'.

'Alles viel op zijn plaats door met de aanpak Gezonde School te werken'.

'Vroeger was het veel meer hapsnap, wat er toevallig op ons afkwam. Het is nu een groeimodel op basis van de lijn die we samen met de GGD hebben opgesteld'.

'Met het vignet laat je ouders zien dat je gezondheid belangrijk vindt'. 'De Gezonde School is niet meer iets dat erbij moet, maar wat er gewoon bij hoort'.

Contact:

marieke.willemse@rivm.nl



Jeugdimpuls

veel GGD'en een Gezonde Schooladviseur die kan helpen bij het opstellen van een schoolprofiel en kan adviseren over activiteiten die goed passen bij de behoeften en mogelijkheden van de school. De GGD helpt ook bij vragen op het brede terrein van gezondheid. Vragen als hoe kun je beter signaleren als het gaat om seksueel geweld, onveilig klimaat, hygiëne, overgewicht en voeding? Hoe kun je nog beter vervolg geven aan wat je signaleert: op individueel niveau en op schoolniveau. En hoe schakel je makkelijker ouders in? Ook kunnen scholen Gezonde Schoolactiviteiten vaak uitvoeren in samenwerking met lokale sportverenigingen, binnen een Brede Schoolverband of door gebruik te maken van combinatiefunctionarissen. Neem eens contact op met de GGD in jou regio en vraag naar de mogelijkheden. Op www.gezondeschool.nl vind je de namen van de contactpersonen bij de GGD.

Wat kun je doen als vakleerkracht LO?

Ook enthousiast geworden over de Gezonde School? Je bent een van de eerste medewerkers op school die de kansen voor betere leerprestaties van leerlingen door een gezondere en actievere leefstijl direct op school in praktijk kan brengen. De insteek hierbij is natuurlijk sport en bewegen, maar

onvermijdelijk komen er ook andere gezondheidsvragen van mededocenten of ouders op je af. Bijvoorbeeld over voeding, de fysieke ontwikkeling van kinderen en jongeren of het signaleren van andere problemen.

Op www.gezondeschool.nl vind je allerlei informatie over Gezonde School. Zoals informatie over de Gezonde Schoolaanpak met modules die je helpen te werken aan gezondheid op school. Ook vind je informatie over het verkrijgen van draagvlak, overzichten van concrete activiteiten die jouw school kan uitvoeren en informatie over ondersteuning die scholen kunnen krijgen. Via de website kun je je ook aanmelden voor de nieuwsbrief Gezonde School en zo op de hoogte blijven van actuele ontwikkelingen en ondersteuningsmogelijkheden.

Op verschillende momenten in het jaar kunnen scholen zich via de website www.gezondeschool.nl inschrijven voor extra activiteiten en ondersteuning. Voorbeelden hiervan zijn 'scholen inspireren scholen' en het ondersteuningsaanbod voor scholen. Je blijft up-to-date door je aan te melden voor de Gezonde Schoolniewsbrief (aparte edities voor PO, VO en mbo) en je kunt de Gezonde School volgen via twitter @GezondeschoolNL. De extra ondersteuning via programma's als 'Jeugdimpuls en 'Onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl' wordt mede mogelijk gemaakt door de ministeries van VWS en OCW.

Samenwerking

Rond de Gezonde School werken onderwijs- en gezondheidsorganisaties samen: GGD Nederland en regionale GGD'en, Ivoren Kruis, Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO), KWF Kankerbestrijding, MBO Raad, Longfonds, Nationale Hoorstichting, Nederlandse Hartstichting, Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), NOC*NSF, Pharos, PO-Raad, Rutgers WPF, Trimbos-instituut, VeiligheidNL, Voedingscentrum, VO-raad en RIVM Centrum Gezond Leven. ◀■