

# Gezonde school over de grenzen: leren van de buren

Nederland is Gezonde Schoolland aan het worden. Daar is een lange aanloop van meer dan dertig jaar aan vooraf gegaan. Veel van wat we nu doen, is gebaseerd op jarenlange ervaring vanuit de praktijk en het onderzoek, in Nederland en daarbuiten. De kern is hoe gezondheid het onderwijs kan versterken en een bijdrage kan leveren aan een gezondere jeugd. In dit artikel lees je over de herkomst van Gezonde School, over wat we weten dat werkt en wat we kunnen leren van onze buren.

Door: Goof Buijs

## Wortels van Gezonde School

**H**et zal je niet zijn ontgaan: in Nederland gonst en bruist het van Gezonde School. De ambitie is dat in 2016 een kwart van alle PO-, VO- en mbo-scholen een vignet Gezonde School heeft. Er gaan stemmen op om in 2025 alle scholen in Nederland Gezonde School te laten zijn. Er zijn ook Gezonde Schoolinitiatieven in het hbo en de voorschoolse opvang. Gezonde School kent een lange geschiedenis. Al in de negentiende eeuw leerden leerlingen leefregels voor een gezond leven; variërend van goed eten, voldoende bewegen, handen wassen en vooral tot rust en regelmaat. Een belangrijke mijlpaal was de invoering van gymnastiek als vak in het lager onderwijs. Vanaf 1857 konden scholen dat

geven. Al duurde het tot 1920 tot het vak lichamelijke opvoeding verplicht werd. Een andere grote stap vooruit voor de gezondheid van de minder bedeelde kinderen was de introductie van de schoolarts, ruim een eeuw geleden. Zo kregen ook zij toegang tot de gezondheidszorg. In 1937 werd het Centraal Schoolmelk Comité opgericht, later gevolgd door de M-brigade, waarmee via schoolmelkprogramma's de voedingstoestand van kinderen verbeterde.

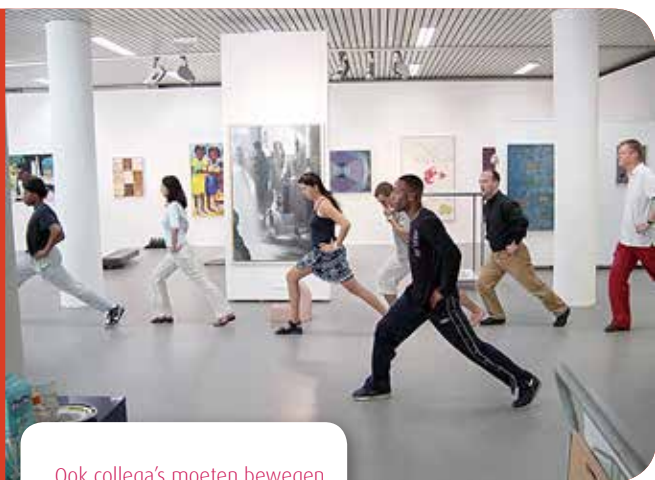
Toen met het toenemen van de welvaart ook de welvaartsziekten opkwamen, gingen scholen, vaak met steun van gespecialiseerde organisaties (zoals het Voorlichtingsbureau voor de Voeding), aandacht aan gezondheidsvoorlichting besteden. Daarbij lag het accent op kennis. Logisch natuurlijk, want via school bereik je veel kinderen en scholen konden die kennis goed overdragen. Jong geleerd is oud gedaan.

Met het besef dat kennis alleen niet voldoende is om je gezonder te gaan gedragen, werd het begrip schoolgezondheidsbeleid geïntroduceerd in de jaren tachtig. Destijds een totaal nieuw concept dat naast kennisoverdracht rekening hield met houding en vaardigheden, maar ook met het inrichten van een gezonde omgeving en het hebben van regels en afspraken. Als een kind op school leert hoe het gezond moet eten, maar er op diezelfde school geen goede regels en afspraken zijn of als er thuis geen mogelijkheden zijn om gezond voedsel op tafel te zetten, werkt voorlichting niet of zelfs averechts. Zonder de ouders en schoolomgeving erbij te betrekken is voorlichting over gezond eten weinig zinvol.

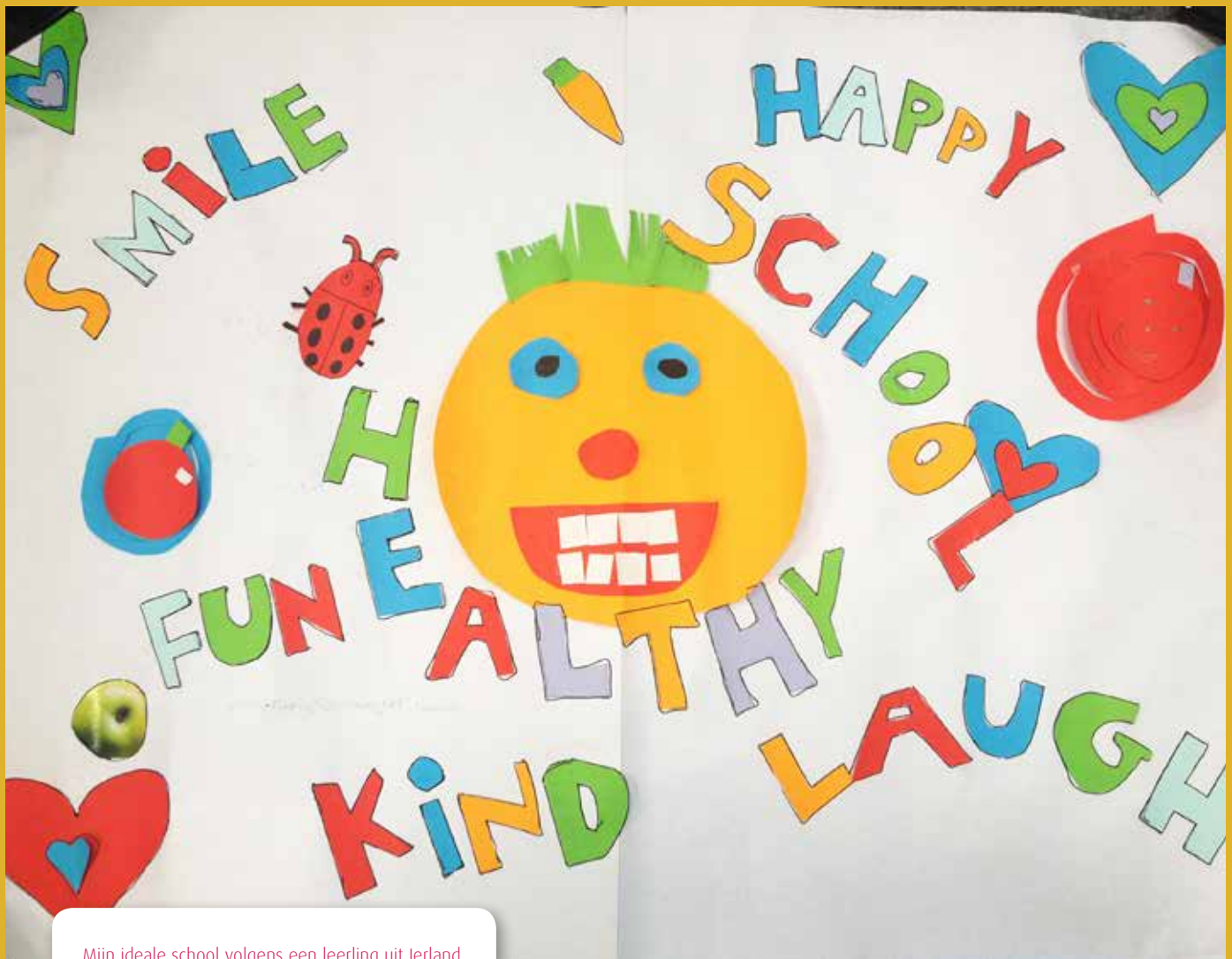
## Van thema's naar schoolbreed

Bij Gezonde School gaat het vaak over gezondheidsthema's: voeding, bewegen en sport, drugs en alcohol, roken, veiligheid, relaties en seksualiteit, pesten, gehoorschade, et cetera. Deze thema's zijn duidelijk herkenbaar in het vignet Gezonde School dat PO en mbo-scholen kunnen aanvragen en dat voor het VO dit najaar volgt.

Scholen hebben al jaren te maken met een enorm aanbod aan lesmateriaal, projecten en andere initiatieven. Scholen zeggen ook al jaren dat ze door de bomen het bos niet meer zien. De maatschappelijke relevantie voor genoemde thema's blijkt uit allerlei onderzoek, zoals de vierjaarlijkse HBSC-studie in Nederland die het gezondheidsgedrag van 11-,



Ook collega's moeten bewegen



Mijn ideale school volgens een leerling uit Ierland

13- en 15-jarige leerlingen meet, de onderzoeken van GGD'en (zoals EMOVO en de Jeugdmonitor) en *Testjeleefstijl.nu* in het mbo. Hieruit leren we dat gezonder gedrag flinke gezondheidswinst kan opleveren. De meeste thema's worden volgens de Gezonde School-aanpak breed ingevuld: niet alleen kijken we naar lessen in de klas, maar ook naar afspraken, regels, voorzieningen en beleid. Ook het monitoren en screenen van leerlingen en studenten valt hieronder. Deze brede aanpak blijkt effectief (zie hieronder), maar is in de praktijk lastig vorm te geven. Scholen worden gestimuleerd om beleid te maken en niet alleen aan gezondheidsbevordering te werken in de vorm van projecten of eenmalige activiteiten. Voordelen van het hebben van beleid zijn:

- planmatig werken
- overzicht verkrijgen en houden
- efficiëntere aanpak en aansluiting op wat er op school gebeurt
- adequaat inspelen op actuele gebeurtenissen
- continuïteit
- makkelijker keuzes kunnen maken en 'nee' leren zeggen

- versterken van het primaire proces op school
- integraliteit: laten zien hoe gezondheid binnen alle geledingen en sectoren binnen de school aan bod kan komen.

Scholen vragen om instrumenten die hen kunnen helpen in het proces richting een Gezonde School. Naast het aanbod rond thema's die op zichzelf kwalitatief goed moeten zijn, liefst bewezen effectief en opgenomen in de activiteitendatabase van het RIVM-Centrum Gezond Leven, is er voor PO-, VO- en mbo-scholen de Gezonde School-aanpak beschikbaar die hen helpt bij het proces om beleid te maken. De Nederlandse Gezonde School-aanpak vind je op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl). Sinds kort is ook een Engelstalige handleiding 'five steps to become a health promoting school' beschikbaar via [www.schoolsforhealth.eu](http://www.schoolsforhealth.eu).

Het is voor Nederlandse scholen niet vanzelfsprekend om te kiezen voor gezondheid. Hun kerntaak is kinderen basisvaardigheden bijbrengen en hen voorbereiden op hun rol in de maatschappij. Veel scholen zien gezondheid als een van de vele onderwerpen waar ze aandacht aan moeten geven.

### Wat werkt?

Centraal bij Gezonde School is de vraag of dit bijdraagt aan beter onderwijs. Er is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de Gezonde School-aanpak. Dit is gebaseerd op onderzoek rond gezonde voeding, sport en bewegen, pesten en dergelijke en anderzijds op de schoolbrede aanpak, in het Engels 'the whole school approach'. Uit een recent overzicht van het SHE-netwerk<sup>1</sup> blijken de effecten van Gezonde School zowel op onderwijsprestaties als op gezond gedrag aantoonbaar te zijn. Die zijn het meest duidelijk voor programma's voor sociaal-emotionele vaardigheden die volgens de Gezonde School-aanpak worden uitgevoerd. Psychosociale gezondheid zou onderdeel moeten zijn van alle Gezonde School-initiatieven, zo leert de SHE-factsheet (Schools for Health in Europe) ons. »

Contact:

[g.buijs@cbo.nl](mailto:g.buijs@cbo.nl)



Mijn ideale school volgens een leerling uit Rusland



Bewegen op het schoolplein

Programma's over bewegen en lichamelijke activiteit zijn het meest effectief, als deze zich richten op het aanleren van vaardigheden, het inrichten van een gezonde, fysieke omgeving en mogelijkheden die tot bewegen uitnodigen en ondersteunend beleid voeren die alle leerlingen/studenten bij bewegen betrekken. Dagelijks lichamelijk actief op school verbetert de motivatie van leerlingen en studenten en stimuleert ook cognitieve ontwikkeling. Actieve participatie en betrokkenheid van de leerlingen en studenten bij het opstellen en uitvoeren van beweegprogramma's zijn hierbij een vereiste.

Ook is er internationaal bewijs dat de Gezonde School-aanpak een positieve invloed heeft op het veranderingsproces op school naar een Gezonde School. Effectieve invoering van de Gezonde School-aanpak vraagt onder meer:

- tijd
- politieke wil
- goede samenwerking en wederzijds begrip tussen de onderwijs- en gezondheidssector
- leiderschap door en steun van schoolleiders
- verantwoordelijkheid, die de school zelf neemt bij Gezonde School-initiatieven
- training en bijscholing van docenten.

Bij het enorme aanbod van gezondheidsprogramma's in Nederland wordt met deze aspecten niet altijd rekening gehouden. Ook ontbreekt vaak tijd en geld om die schoolprogramma's op effectiviteit te toetsen. Toch is dat een verantwoordelijkheid van de aanbieders en ontwikkelaars. Ze moeten met elkaar zorgen voor een kwalitatief hoogstaand, onderling samenhangend en compleet

aanbod. Daarmee wordt het onze scholen die aan de slag willen met gezondheidsprogramma, makkelijk gemaakt en kunnen ze ervan uitgaan dat zo'n programma, mits goed uitgevoerd, effecten heeft op de gezondheid en leerprestaties. We gaan in Nederland de goede kant op, al zijn er nog veel stappen te zetten. Een belangrijke ontwikkeling is het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl dat SLO (nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling) nu in opdracht van het ministerie van OCW ontwikkelt voor het onderwijs, van de voorschoolse opvang tot het hbo. Dit is naar verwachting eind 2014 beschikbaar.

### Gezonde School: een zaak van lange adem

Het heeft tientallen jaren geduurd voordat scholen echt werk zijn gaan maken van gezondheid en duurzaamheid. Mentale gezondheid en welzijn, en actief bewegen lijken onderwerpen die zich bij uitstek lenen voor een schoolbrede aanpak, die ook nog effectief blijkt te zijn. Die het liefst structureel in het aanbod van de school is opgenomen. Met aandacht voor educatie, omgeving, zorg en beleid. Daarbij gaat het niet alleen om de gezondheid van leerlingen en studenten, maar ook van medewerkers. Zo kunnen beweegprogramma's zich goed richten op zowel de leerlingen of studenten als het schoolpersoneel. Elke school heeft sport- en beweegfaciliteiten, die na schooltijd prima gebruikt kunnen worden voor fitness voor docenten. Er zijn in Nederland diverse scholen die schoolbreed met bewegen en sport bezig zijn.

Gezonde School werkt, als we uitgaan van de vragen en wensen van de school. Er is niemand tegen beter onderwijs, tegen gezondere leerlingen/studenten en docenten die tevreden zijn met hun werk. In enkele buurlanden, zoals Duitsland en Schotland, is veel ervaring opgedaan met een integrale aanpak van gezondheid in het curriculum en de lespraktijk. Gezondheid en welzijn zijn daar een van de bouwstenen van goed onderwijs. Van onze burens kunnen we dus nog veel leren. ◀

*Goof Buijs is senior consultant bij het CBO.*

*Foto's aangeleverd door Goof Buijs*

#### Noten

<sup>1</sup> SHE factsheet 2: School health promotion: from evidence to effective action. CBO, 2013 ([www.schoolsforhealth.eu](http://www.schoolsforhealth.eu))