

# Kansrijke rol voor LO-docent op een Gezonde School (2)

## Gezonde School in de praktijk, een kijkje in de keuken

*Veel scholen hebben de Gezonde School-aanpak omarmd. Hoewel er verschillende gezondheidsthema's zijn om aan te pakken blijkt het thema Sport en Bewegen favoriet. Van de Gezonde Scholen hebben 78 basisscholen en vier MBO-scholen het themacertificaat Sport en Bewegen gehaald. Hoe hebben deze scholen dat aangepakt? Een kijkje in de keuken van een gezonde basisschool, een VO-school op weg naar het vignet Gezonde School. In een volgend artikel een gezonde MBO-school. Lees, raak geïnspireerd en ga zelf aan de slag!*

**Door: Tilly de Jong e.a.**

De Gezonde School-aanpak biedt scholen uit primair, voortgezet- en middelbaarberoepsonderwijs ondersteuning om op een structurele en samenhangende manier te werken aan de gezondheid van leerlingen en medewerkers. Gezonde School-aanpak gaat uit van wat de school al doet, versterkt wat er al gebeurt en sluit aan bij wensen en behoeften van de school. Binnen de Gezonde School-aanpak werken scholen aan verschillende gezondheidsthema's. Hierna kan een school voor het vignet Gezonde School gaan. Dit is een erkenning voor scholen die goed bezig zijn met één of meerdere gezondheidsthema's (themacertificaten). Een school mag zich dan officieel een Gezonde School noemen. Een kroon op het goede werk!

Om bijvoorbeeld het themacertificaat Sport en bewegen te behalen moeten de scholen voldoen aan de criteria binnen de vier Gezonde School-pijlers:

1. gezondheidseducatie
2. signaleren en doorverwijzen
3. schoolomgeving
4. schoolbeleid en regelgeving.

Deze Gezonde Scholen profileren zich met het feit dat zij met name de bewegingslessen van voor-, tussen- en na-schooltijd in samenhang met de theorie van verschillende thema's een inbedding hebben gegeven in het schoolbeleid. De LO-docent speelt daarin een cruciale rol. Het betreft uitdaging en verbreding van het werk, subsidie aanvragen, netwerkpartners zoeken en een ketenaanpak starten om een Gezonde School te worden en verder uit te bouwen. Bovendien biedt dit een kans om je vak ook sterker te verankeren binnen school.

### Voetiuschool Vlijmen (po)

**José van Laarhoven, Combinatiefunctionaris Vlijmen/Nieuwkuijk/Haarsteeg**

José van Laarhoven begeleidt de Voetius-school op weg naar een Gezonde School. "Als school heb je een voorbeeldfunctie en een maatschappelijk belang. Daarom



wil de Voetiuschool een Gezonde School worden. Uit een gemeenteanalyse bleek dat inwoners uit de wijk, rond de Voetiuschool, een relatief minder gezonde levensstijl hebben. Zo is er een hoger percentage mensen met overgewicht dan in andere wijken. Als school is het belangrijk kinderen een keuze te bieden en zich bewust te laten worden van de voordelen van een gezond leven. Daarom is de Voetiuschool gestart met de Gezonde School-aanpak."

### De start

In samenwerking met combinatefunctionaris José maakte de school eerst een selectie uit de gezondheidsthema's. Met de gemeenteanalyse in het achterhoofd werden dat Sport en bewegen, Voeding en Sociaal emotionele ontwikkeling'. Daarna heeft de school via »



Contact:

[ellen.mijnders@rivm.nl](mailto:ellen.mijnders@rivm.nl)



het ondersteuningsaanbod Gezonde School financiële ondersteuning van €2000,-. aanvraagd en ontvangen. Op dit moment heeft de school het themacertificaat Sport en bewegen behaald en ligt er een aanvraag voor het themacertificaat Sociaal emotionele ontwikkeling. Het vignet geeft naar ouders toe een bevestiging dat de school extra aandacht heeft voor gezondheidsbevordering, waardoor ouders bewust kunnen kiezen voor onze school.

### Vier Gezonde School-pijlers

Vanuit de drie gekozen gezondheidsthema's is er *beleid* geschreven hoe in de komende jaren de school de themacertificaten kan halen en het onderwijsprogramma invult.

Voor de Gezonde School-pijler *educatie* is er vanuit dat beleid een vertaalslag gemaakt naar de lessen die verzorgd worden. Deze staan ingepland in de jaarplanner. In de jaarplanner worden techniek en spellessen afgewisseld. Daarnaast worden gastdocenten uitgenodigd om hun expertise te delen en aandacht te vestigen op een specifieke sport. Een voorbeeld van een les is het

schooljudo project van groep 3-4, waarbij kinderen onder schooltijd bezig zijn om kennis te maken met de judosport en de bijbehorende waarden.

Een deel van de educatie komt voort uit *signalering*. José: "We signaleerden dat een grote groep kinderen niet of nauwelijks extra beweegt buiten schooltijd, vandaar dat we in samenwerking met combinatiefunctionaris, SPORT na school zijn gaan aanbieden en onder schooltijd ook extra, een minder bekend sportaanbod zijn gaan organiseren.

Qua *omgeving* werkt de school aan een nieuw schoolplein. Op dit moment zijn de werkzaamheden in volle gang om er een natuurlijk speelplein van te maken. Het schoolplein wordt onderverdeeld in verschillende zones, zoals een rustige spel zone, actieve spel zone en een zone waar de kinderen kunnen leren spelen in de natuur en een beleefstuin. Kinderen kunnen gaan klimmen, klauteren, spelen met water en zand, voetballen en nog meer.

### Ervaring

"Het vignet leidt bij ouders tot een meer bewuste keuze voor de school. Daarnaast denk je samen met ouders en leerkrachten bewust na over wat je wilt bereiken rond gezond gedrag. Kinderen worden door de Gezonde School bewuster gemaakt van de keuzes die ze hebben om tot een gezonde levensstijl te komen. Fijne bijkomstigheid is dat je veel makkelijker en eerder met individuele ouders in gesprek gaat over hun kind aan de hand van de gezondheidsthema's. De financiële ondersteuning is bijzonder prettig om iemand vrij te roosteren, die een en ander coördineert. Een tip is: besef dat het proces tijd kost en dat je draagvlak moet creëren bij ouders en team."

### Agnietencollege Locatie Wezep (VO)

**Alexandra Venhorst, project coördinator Gezonde School/docent**



José van Laarhoven: "De Voetiuschool heeft in samenwerking met de combinatiefunctionaris allereerst de subsidie aangevraagd. Met of zonder subsidie, hebben we allereerst een selectie gemaakt van themacertificaten die in aanmerking komen voor de school om te gaan halen. De focus ligt in eerste instantie op Sport en bewegen, maar daarnaast ook op Voeding en Sociaal emotionele ontwikkeling."



Sinds 1 september 2014 kunnen VO-scholen themacertificaten en het vignet Gezonde School aanvragen. Vrijdag 14 november ontvingen de eerste drie VO-scholen een vignet Gezonde School. Het Blariacumcollege in Venlo het Vechtdal College in Dedemsvaart en het Hilversumse Comenius. Ook het Agnietencollege is een enthousiaste VO-school die met de Gezonde School-aanpak aan de slag is gegaan. Alexandra: "We hebben als motto voor onze school: de persoonlijke school. Daarnaast bieden we zorg op maat. Daarom heeft ook de Gezonde School een plek in ons zorgbeleid."

### De start

"We zijn klein gestart met het thema Sport en bewegen, daarna hebben we steeds in kleine stapjes meer thema's uitgewerkt. Recent hebben we bijvoorbeeld een gezonde kantine ingevoerd met positief resultaat. Dit kon omdat we hiervoor financiële ondersteuning vanuit het ondersteuningsaanbod Gezonde School kregen."

### Vier Gezonde School-pijlers

"We hebben de Gezonde School-aanpak een plek in het schoolbeleid gegeven en algemene regels opgesteld die met leerlingen, ouders en personeel gedeeld zijn. We hebben extra bewegen opgenomen in de lessentabel. Daarnaast zijn in projecten extra bewegingsactiviteiten ruimschoots opgenomen. Op het gebied van *educatie* besteden de docenten LO in hun lessen extra aandacht aan een gezonde leefstijl en wijzen zij op de risico's van overgewicht (uiteraard zonder een theorieles te worden). Om te zorgen voor een goede *signalering* werken leerlingen, docenten en onderwijs-

Alexandra Venhorst: "Leerlingen en docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben we verantwoordelijk gemaakt om naar elkaar om te zien. Bij melding van incidenten wordt contact opgenomen met mentor en ouders. We hebben een zorgadviesteam dat ons begeleidt bij het inzetten van hulp. Bij buitenschoolse activiteiten voegen we regelmatig bewegingsactiviteiten toe aan de activiteitenkalender. Daarnaast stimuleren we deelname aan toernooien tussen scholen. De combifunctionarissen van de gemeente staan in goed contact met de sectie LO en er zijn dan ook regelmatig bewegingsactiviteiten zichtbaar rondom de school. We maken gebruik van het stimuleringsfonds van de gemeente en de subsidiemogelijkheden voor gezinnen onder de armoedegrens."

## Kom naar stand en workshops van Gezonde School op de NOT!

Van 27 januari tot en met 31 januari kunt u bij ons op bezoek in de stand Gezonde School: 09.00-20.00. Op dinsdag 27 januari om 14.15 uur, op woensdag 28 januari om 11.15 uur, op donderdag 29 januari om 14.15 uur en op zaterdag 31 januari om 11.15 organiseren we de volgende workshop:

### Een Gezonde School worden: een praktische inleiding

Nieuwsgierig naar wat een Gezonde School precies inhoudt? Luister naar ervaringsverhalen, leer de meerwaarde kennen en ontdek wat uw school kan doen om een Gezonde School te worden. En gaat uw school aan de slag met Gezonde School, dan kunt u ondersteuning (financieel of inhoudelijk) aanvragen. Wilt u meer weten? Kom dan naar één van de sessies en doe alvast de test op [www.hoegezondisjouwsschool.nl](http://www.hoegezondisjouwsschool.nl). Aanmelden voor de sessies kan door u voor te registreren op [www.not-online.nl](http://www.not-online.nl) of klik op deze link: <https://www.databadge.net/not2015/reg/?link=d1fe88bd063c5317d14c>

### Ondersteuningsaanbod Gezonde School

De vierde en laatste ondersteuningsronde Gezonde School vindt plaats van 12 februari tot en met 16 maart 2015. Alle scholen uit het primair- en voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs kunnen via een digitaal keuzemenu op [www.gezondeschool.nl/ondersteuningsaanbod](http://www.gezondeschool.nl/ondersteuningsaanbod) weer een aanvraag indienen voor advies-op-maat, ondersteuning bij Gezonde School-activiteiten en/of vergoeding van taakuren.

ondersteunend personeel allemaal samen. Bij melding van incidenten nemen we contact op met de mentor en de ouders. Waar nodig leggen we contact met hulpverlening als bijvoorbeeld overgewicht echt problematisch is en er wordt extra aandacht besteed aan hygiëne. Over het laatste onderwerp hebben we ook contact met ouders voor oplossingen. Verder proberen we via nieuwsbrieven en ouderavonden de *omgeving* van de leerlingen zoveel mogelijk te betrekken.

Ook bij buitenschoolse activiteiten voegen we regelmatig bewegingsactiviteiten toe aan de activiteitenkalender. Daarnaast stimuleren we deelname aan toernooien tussen scholen. De combifunctionarissen van de gemeente staan in goed contact met de sectie LO en er zijn dan ook regelmatig bewegingsactiviteiten zichtbaar rondom de school. We maken gebruik van het stimuleringsfonds van de gemeente en de subsidiemogelijkheden voor gezinnen onder de armoedegrens."

### Ervaring

"Tot nu toe resulteert de Gezonde School aanpak voor ons in tevreden leerlingen, ouders en collega's, en een gezonde vorm van betrokkenheid onder leerlingen. In de toekomst willen wij ons gezondheidsbeleid nog verder uitbreiden. Er zijn nog punten die extra aandacht verdienen. Binnenkort zoeken we nadrukkelijke samenwerking met mbo Sport en Bewegen om ook hen te betrekken bij de verdere ontwikkeling van activiteiten op het

gebied van gezondheid en bewegen. Met de gemeente rollen we op dit moment drie projecten uit: scholing, vroeg-signalering en ouderbetrokkenheid. Dit borgen we in de schoolorganisatie, te weten 'social media' in klas 1, weerbaarheid (Rots&Water) in klas 2 en seksualiteit in klas 4. En we zijn bezig met een programmaontwikkeling rond geld. Een goede tip is: zoek contact met ouders en organisaties in de gemeente. Je moet een breed draagvlak hebben, anders komt het niet van de grond. Betrek onder andere ouders en collega's bij de totstandkoming. Iedereen moet erachter staan, anders is het onbegonnen werk."

### Over de auteur

Tilly de Jong is educatief adviseur en auteur bij Projectil educatieve marketing, communicatie en events  
Bart van den Bosch is adviseur op de thema's sport, gezondheid en ondernemerschap binnen de Landstede Groep en heeft zijn eigen consultancy bureau.  
Ivo Dokman is trainer en programmaontwikkelaar bij FitalSports en de L&Ving Factory  
Renata van Wijck is Adviseur Gezonde-SchoolNL en Gezonde Kinderopvang  
Ellen Mijnders is eindredacteur Gezonde-school.nl

Dit artikel is gemaakt in opdracht van RIVM Centrum Gezond Leven

Foto's José van Laarhoven ◀