



Gezonde scholen *presteren beter*

informatie voor het
middelbaar beroepsonderwijs



Werken aan gezondheid op uw school

Een gezonde student presteert beter, verzuimt minder en heeft betere maatschappelijke kansen, zoals een passende baan. Een Gezonde School bevordert bovendien de prestaties en het welzijn van medewerkers van een school. Deze effecten kan een school bereiken met de Gezonde School-aanpak. U leest er meer over in deze brochure.

Wat is een Gezonde School?

Een Gezonde School stimuleert planmatig en structureel de gezondheid van haar studenten en medewerkers door per gekozen thema aandacht te besteden aan de vier zogenoemde 'pijlers' van Gezonde School:



1. **Gezondheidseducatie.** In de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid. Bijvoorbeeld door specifieke lessen op een thema uit te voeren.
2. **Fysieke en sociale omgeving.** Gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Denk hierbij aan een rookvrij schoolplein of een gezonde schoolkantine en aan het geven van het goed voorbeeld door ouders en medewerkers.
3. **Signaleren.** Gezondheidsproblemen worden signaleerd. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van testjeleefstijl.nl.
4. **Beleid.** Alle maatregelen voor de gezondheid van studenten en medewerkers zijn vastgelegd in het schoolbeleid.

Meerwaarde Gezonde School

- Gezonde studenten en medewerkers.
- Betere leerprestaties en minder ziekteverzuim.
- Meer inzicht in gezondheidsproblemen bij studenten.
- Veiliger schoolklimaat met minder pesten en discriminatie.
- Een beter binnenmilieu.
- Hogere arbeidsparticipatie en arbeidsproductiviteit.
- Positieve mogelijkheid tot profilering van de school.
- Structureel en planmatig aandacht voor gezondheid.
- Effectief inzetten van tijd en middelen voor gezondheid.
- Professionele hulp bij het opstellen van gezondheidsbeleid.
- Toetsing en beoordeling door deskundigen.

Tip:

Meer lezen over de argumenten voor een Gezonde School? Download dan de Argumentenkaart Gezonde School op www.gezondeschool.nl.

De Gezonde School-aanpak

Veel mbo-scholen besteden al aandacht aan een gezonde leefstijl van hun studenten en medewerkers. De Gezonde School-aanpak gaat uit van wat een school al doet, bouwt hier op voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school.

De Gezonde School-aanpak bestaat uit vier verschillende fases die de school helpen om planmatig en structureel te werken aan gezondheid.

1. Draagvlak creëren

Creëer draagvlak voor werken aan gezondheid bij directie, medewerkers, ouders en studenten. Gebruik hierbij de Argumentenkaart Gezonde School of de presentatie Gezonde School.

2. Inzicht in gezondheidsgegevens (voorbereiden)

Wat is de gezondheidssituatie van studenten en medewerkers? Wat doet de school nu al aan het bevorderen van een gezonde leefstijl? En welke wensen en behoeften hebben ouders, studenten en de school voor de toekomst? De Gezonde School-aanpak helpt bij het opstellen van een 'schoolprofiel', zodat u een onderbouwde keuze kunt maken voor het werken aan specifieke gezondheidsthema's.

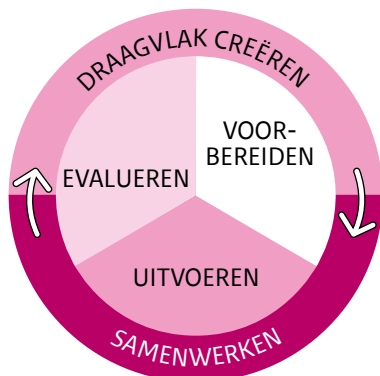
3. Activiteiten kiezen en prioriteiten stellen (uitvoeren)

De school kiest activiteiten die passen bij de gezondheidsthema's waar zij aan wil werken. Om de effectiviteit van de activiteiten te vergroten is het belangrijk om per gezondheidsthema activiteiten uit te voeren op alle vier de pijlers van Gezonde School. Dit betekent dus: lesaanbod verzorgen, aanpassingen in de omgeving doorvoeren, gezondheidsproblemen signaleren en de ingestelde maatregelen en regels vastleggen in beleid.

In een projectplan beschrijft u voor welke thema's u gekozen heeft en welke doelen u wilt bereiken. Geef in het plan ook aan welke activiteiten worden uitgevoerd, wie hiervoor verantwoordelijk is en hoe hiervoor wordt samengewerkt.

4. Evalueren

Door te evalueren wordt duidelijk wat wel of niet werkt. U gaat verder met wat werkt en past activiteiten die niet werken aan, of vervangt ze door andere activiteiten. Zo wordt tijd en aandacht voor gezondheid zo effectief mogelijk besteed.



Figuur: de Gezonde School-aanpak.

Gezonde School thema's en vignet Gezonde School

Op basis van het **schoolprofiel** kiest de school voor één of meer thema's waarbinnen u activiteiten gaat uitvoeren. Door voor maximaal drie thema's te kiezen brengt u focus aan en bereikt u sneller resultaten.

De Gezonde School thema's waar u uit kunt kiezen zijn:

- Bewegen en sport
- Voeding
- Psychosociaal welbevinden
- Roken, alcohol, drugs en gehoorschade
- Relaties en seksualiteit
- Fysieke veiligheid
- Binnenmilieu
- Mediawijsheid

Als de school binnen een gekozen thema alle vier de 'pijlers' van Gezonde School op orde heeft, kan de school voor dit thema het themacertificaat van het vignet Gezonde School aanvragen. Externe deskundigen beoordelen dan of u in aanmerking komt voor het vignet. Het vignet Gezonde School is een kwaliteitskeurmerk, u laat hiermee zien dat u de gezondheid van uw studenten en medewerkers belangrijk vindt. De school kan het vignet aanvragen door een digitale vragenlijst in te vullen. Een vignet Gezonde School aanvragen kost € 150 per locatie.



Van start met Gezonde School

- Begin met de quickscan www.hoegezondisjouschool.nl. Hiermee krijgt u snel inzicht in wat uw school al doet en waar nog winst te behalen is.
- Gebruik de Argumentenkaart Gezonde School om ook anderen te overtuigen van het nut van Gezonde School.
- Zorg voor draagvlak voor Gezonde School bij directie, medewerkers, ouders en studenten.
- Stel een werkgroep samen, bepaal wie de coördinatie van Gezonde School op zich neemt.
- Stel een schoolprofiel op. Vraag de GGD u hierbij te helpen en gebruik testjeleefstijl.nl.
- Stel haalbare doelen, qua kosten, tijd en gewenste kwaliteit.
- Kies activiteiten die passen bij uw doelen. Op www.gezondeschool.nl staan erkende Gezonde School-activiteiten.
- Bekijk de tips voor het uitvoeren van activiteiten op de website en leer van ervaringen van andere scholen.
- Stel een projectplan op, u vindt een voorbeeld op de website.
- Voer de geplande activiteiten uit.
- Evalueer de activiteiten.
- Vraag het vignet Gezonde School aan en vul de vignetvragenlijst in.

Ondersteuning

Uw school kan ondersteuning krijgen bij de vier verschillende fases van de Gezonde School-aanpak die u helpen om planmatig en structureel te werken aan gezondheid. Een Gezonde School-adviseur kan bijvoorbeeld helpen bij het creëren van draagvlak voor Gezonde School, het opstellen van een schoolprofiel en het kiezen van activiteiten die aansluiten bij de behoeften en mogelijkheden van de school. Beweegactiviteiten kunnen vaak worden uitgevoerd in samenwerking met lokale sportverenigingen.

Meer informatie

Voor meer informatie over de Gezonde School-aanpak en het behalen van het vignet Gezonde School kijkt u op www.gezondeschool.nl. Daar staan ook de namen van de organisaties die de school kunnen helpen een Gezonde School te worden. Met een abonnement op de digitale nieuwsbrief Gezonde School blijft u op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen en activiteiten. U vindt Gezonde School ook op Facebook, LinkedIn en Twitter.

Samenwerkingspartners

De PO-Raad, VO-Raad, MBO Raad, het RIVM Centrum Gezond Leven en GGD GHOR Nederland zijn verantwoordelijk voor de landelijke organisatie van het programma Gezonde School. Diverse thema-instituten en gezondheidsfondsen verzorgen de informatie over de thema's en de beoordeling van de aanvragen voor themacertificaten. De ministeries van VWS en OCW maken het programma Gezonde School mogelijk.



'Wij hebben als ambitie het thema Bewegen en sport onderdeel te maken van het lesprogramma van alle


opleidingen. Dit is inmiddels gerealiseerd voor onze eerstejaarsstudenten. Samen met de sportdeskleiders hebben we voor maar liefst tien locaties het vignet Gezonde School behaald! Naast de praktijklessen wordt er ook les gegeven over verschillende leefstijlonderwerpen zoals voeding, gezond gewicht en alcohol en drugs. Samen met de schoolcateraar richten we al onze schoolkantines in volgens de norm van het Voedingscentrum. Inmiddels hebben we op twee locaties de Gezonde School-kantineschaal behaald en willen we in augustus 2016 op alle locaties een gezonde schoolkantine hebben. Ook gaan we op alle locaties watertappunten aanleggen. Daarna kunnen we het themacertificaat Voeding aanvragen.'


*Bas van den Brand, Collegedirecteur
ROC Midden Nederland*

Dit is een uitgave van het RIVM Centrum Gezond Leven

www.gezondeschool.nl

gezondeschool@rivm.nl

 [Facebook.com/gezondeschool.nl](https://www.facebook.com/gezondeschool.nl)

 [@GezondeSchoolNL](https://twitter.com/GezondeSchoolNL)

 [Gezonde School](https://www.linkedin.com/company/GezondeSchool)

september 2016



**GEZONDE
SCHOOL**