

Gebruikershandleiding Gezonde School-matrix

In deze matrix vult u per gezondheidsthema in welke activiteiten uw school al uitvoert op de vier pijlers van Gezonde School. Hiermee krijgt u een compleet overzicht van wat u al allemaal doet en kunt u vervolgens bepalen waar nog kansen liggen. U kunt de Gezonde School-matrix samen met de werkgroep Gezonde School invullen. Het invullen van de Gezonde School-matrix kan u in Stap 3 helpen bij de themakeuze en het formuleren van doelen. In Stap 4 kan de ingevulde Gezonde School-matrix als basis dienen voor het opstellen van een plan van aanpak.

In de bovenste rij ziet u vier pijlers van Gezonde School.

Bij Educatie vermeldt u de lessen of voorlichtingen die gegeven worden over een bepaald gezondheidsthema. Het gaat niet alleen om kennis aanreiken, maar ook om het bevorderen van gezond gedrag. Een trainingsactiviteit is dus ook een vorm van gezondheidseducatie. Bijvoorbeeld: er wordt gewerkt bij het thema Relaties en seksualiteit met het lesprogramma 'Kriebels in je buik' en bij Welbevinden met het lesprogramma 'KiVa'. Of er is in het begin van het jaar voor alle leerjaren een themaweek over gezonde voeding.

De Schoolomgeving is gezonder als de fysieke en sociale omgeving stimulerend, veilig en uitdagend zijn voor leerlingen (en medewerkers). Denk bijvoorbeeld aan een buitenomgeving die uitnodigt om te bewegen, een schooltuin in de wijk die je met leerlingen kunt bezoeken of een veilige omgeving waarin leerlingen zich prettig voelen. Onder de pijler Schoolomgeving valt ook de betrokkenheid van partners in de wijk en ouderbetrokkenheid bij Gezonde School.

Bij Signaleren gaat het om vroegtijdig signaleren van gezondheidsproblemen of risicofactoren bij leerlingen. Denk bijvoorbeeld aan pesten, psychische problemen of overgewicht. Bij dit onderdeel vermeldt u op welke manier deze problemen vroegtijdig en met regelmaat worden gemonitord.

Onder Beleid vallen afspraken, regels en protocollen met betrekking tot gezondheidsthema's, plus de handhaving daarvan. Voorbeelden zijn een protocol rondom (cyber)pesten, een voedingsbeleid en een antirookbeleid.

Hierna volgt een voorbeeld voor de thema's Voeding en Relaties en seksualiteit.

Ook vindt u op de laatste pagina een lege Gezonde School-matrix. Per thema vult u in op welke pijlers uw school al wat doet.

Als u in de linkerkolom op het thema klikt, komt u op de bijbehorende themapagina. Hier vindt u wat u voor dat thema op alle vier de pijlers kunt doen. Dit kan inspiratie geven bij het in kaart brengen van wat uw school al doet.

Bewaar de ingevulde matrix goed, zodat u deze op een later moment kunt aanvullen.

Ingevulde Gezonde School-matrix

| | Educatie | Schoolomgeving | Signaleren | Beleid |
|--------------------------|--|--|--|--|
| Voeding | In het begin van het schooljaar is er voor alle leerjaren een themaweek over gezonde voeding. Jaarlijks brengt groep 4 in deze themaweek een bezoek aan een boerderij. | In elke klas is een kraan waar water getapt kan worden. | Leerlingen waarbij zorgen zijn over hun gewicht worden besproken in het ZAT. | Gezond trakteren wordt gestimuleerd, dit is ook opgenomen in het beleid. |
| Relaties en seksualiteit | De Gezonde School-activiteit Kriebels in je buik wordt jaarlijks ingezet. | Er is altijd toezicht op het schoolplein. Ook staan op alle computers internetfilters. | De seksuele ontwikkeling van de leerlingen wordt jaarlijks in kaart gebracht in het leerlingvolgsysteem. | Gedragsregels voor een respectvolle omgang met elkaar zijn opgenomen in het beleid. Hieronder vallen ook regels omtrent seksueel grensoverschrijdend en discriminerend gedrag. |

Lege Gezonde School-matrix

| | Educatie | Schoolomgeving | Signaleren | Beleid |
|--|----------|----------------|------------|--------|
| Voeding | | | | |
| Bewegen en sport | | | | |
| Welbevinden | | | | |
| Roken en alcohol | | | | |
| Relaties en seksualiteit | | | | |
| Fysieke veiligheid | | | | |
| Milieu en natuur | | | | |
| Mediawijsheid | | | | |
| Hygiëne | | | | |