



ouders van waarde

Tien tips voor gezondheid thuis en op school

Vanuit de kerndoelen van het basis- en voortgezet onderwijs moet de school leerlingen leren wat gezondheid is voor henzelf en anderen. Gezonde leerlingen vertonen betere onderwijsprestaties, een gezonde leeromgeving wordt als prettiger ervaren en schoolverzuim en schooluitval zijn lager. Bovendien levert gezondheidsbevordering bij jonge kinderen op latere leeftijd grote gezondheidswinst op.

Veel organisaties zetten zich in voor gezondheidsbevordering thuis en op school. OUDERS VAN WAARDE maakte een selectie en geeft tien bruikbare tips voor ouders en school om samen mee aan de slag te gaan.

1. Test de gezonde levenswijze van uw kind en de school

De rijksoverheid ziet het grote belang van het bevorderen van de gezondheid van scholieren. In 2010 ontwikkelde het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) de handleiding 'Gezonde School voor het basisonderwijs'. Om te zien in hoeverre u, uw kind en de school van uw kind al gezond bezig zijn kunt u op www.gavoorgezond.nl een test doen. U komt dan te weten wat al goed gaat en waaraan u meer aandacht kunt besteden. Er is een test voor ouders en voor leerlingen.



2. Eet thuis en op school gezond

- Een goed ontbijt is de beste start van de dag. Het is wetenschappelijk bewezen dat scholieren zich beter kunnen concentreren en beter presteren als ze goed hebben ontbeten. Na een goed ontbijt is er minder behoefte aan calorierijke tussendoortjes.
- De school kan als beleid hanteren dat er alleen gezonde tussendoortjes en traktaties mee naar school mogen. Dit is alleen succesvol als iedereen hier consequent in is. Voorbeelden van gezonde traktaties zijn te vinden op www.gezondtrakteren.nl.
- Meer fruit en groente eten op school: SchoolGruiten is een programma (inclusief lesmateriaal) waarbij leerlingen en leraren op de basisschool minstens 2 vaste dagen in de week samen groenten en fruit eten. Het woord gruiten is een samentrekking van de woorden groenten en fruit. SchoolGruiten helpt basisscholen om kinderen op een leuke en leerzame manier gezonde voedingsgewoonten aan te leren.
De school kan in aanmerking komen voor gratis schoolfruit gedurende een periode van 10 weken via www.schoolfruit.nu.
- Scholen voor voortgezet onderwijs kiezen steeds vaker voor een gezonde schoolkantine. Steeds meer jongeren vinden zelf ook dat er gezonde (en betaalbare!) producten op school moeten worden aangeboden. Uit onderzoek is al gebleken dat wanneer er meer gezonde producten op school wordt aangeboden, de leerlingen dit ook daadwerkelijk kopen. De school kan hiervoor een werkgroep 'Gezonde schoolkantine' oprichten waarin leerkrachten, ouders en leerlingen zijn vertegenwoordigd. De website www.degezondeschoolkantine.nl biedt veel informatie en tips.

3. Zorg thuis en op school voor voldoende beweging

Overgewicht ontstaat als de 'energiebalans' verstoord raakt: een kind krijgt meer energie (calorieën) binnen dan het verbruikt. Anders gezegd: een kind met overgewicht eet te veel en beweegt te weinig. Inmiddels is bij 15% van kinderen in de leeftijd van 4 tot 15 jaar sprake van overgewicht. Daarom is het belangrijk dat ouders hun kinderen leren te zorgen voor hun eigen lichamelijke en psychische gezondheid. Zorg dat uw kind dagelijks in elk geval 60 minuten of meer beweegt. Een deel hiervan lukt al door te lopen of te fietsen naar school. Ook buitenspelen en 1x per week intensief sporten zorgt voor voldoende beweging.

De school werkt al mee aan voldoende bewegingsonderwijs als de leerlingen van groep 3 tot en met 8 tenminste minimaal 2x per week drie kwartier les in lichamelijke opvoeding krijgen. In het voortgezet onderwijs bestaat de verplichting om lichamelijke opvoeding elk leerjaar en gespreid over de weken in het schooljaar aan te bieden. De vakvereniging van leerkrachten KVLO stimuleert zelfs uitbreiding van het aantal uren bewegingsonderwijs. Zo wil de KVLO met haar campagne '3+2 = een fit idee' ook inspelen op het stimuleren van sport en bewegen binnen- en naschools. 3+2 staat voor : drie uur gym en twee uur een naschools sportaanbod voor iedere leerling van 6 tot 18 jaar. Meer informatie is te vinden op www.3plus2.nl

Daarnaast kan een school zich profileren met het inrichten van het schoolplein waar veel sport- en activiteiten tijdens de pauzes mogelijk zijn. Maar ook bewegingsgames in een e-sportlokaal zijn een goede stimulans om te bewegen, met name voor oudere leerlingen. Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging, www.nisb.nl, heeft een uitgebreid productenaanbod voor scholen.

4. Ga thuis en op school gezond achter de computer

Computers op school en thuis zijn niet meer weg te denken. Veel en vaak computeren kan leiden tot gezondheidsklachten. Leer een kind daarom goed op zijn houding te letten en nooit te lang achter elkaar achter het beeldscherm te zitten. Meer informatie over een gerichte aanpak van gezond computeren vindt u in de gratis download 'Tien tips voor verantwoord mediagebruik' van OUDERS VAN WAARDE op www.ouders.net.

'Het heeft geen zin om je te verzetten tegen een ontwikkeling die niet te stoppen is. Je kunt niet ict de school binnenhalen en dan niets doen aan mediawijsheid. Dat is als boeken kopen zonder de leerlingen te leren lezen en schrijven.', aldus mediawijsheidsdocent F. Zwanenberg. Het is daarom van belang dat de school in het ict-beleid heeft vastgelegd welke regels de school hanteert over computergebruik en wat de school aan mediawijsheid voor de leerlingen aanbiedt. Een werkgroep ict/mediawijsheid kan hiervoor een opzet maken. Het handboek Mediawijsheid van Mijn Kind Online, www.mijnkindonline.nl, is een handig hulpmiddel hierbij.

5. Stimuleer een positief zelfbeeld van kinderen

Zelfvertrouwen en zelfwaardering zijn belangrijke aspecten als het gaat om je fit en gezond voelen. Ouders en leerkrachten kunnen kinderen bewust maken van hun goede eigenschappen en talenten. Dat kan in de dagelijkse omgang (de positieve benadering van kinderen), maar ook via specifieke lesmethoden en projecten.

In scholen die actief optreden tegen pesten voelen kinderen zich veiliger, hebben kinderen een beter zelfbeeld en presteren daardoor beter. De school doet er daarom goed aan te beschrijven wat de school doet om pesten te voorkomen en aan te pakken. In een pestprotocol kunnen schoolregels hierover worden opgesteld. Een pestprotocol werkt alleen als het bij iedereen bekend is en consequent wordt nageleefd.

Op www.ouders.net vindt u een aantal gratis downloads over pesten, zoals 'Tien tips tegen pesten' en 'Tien tips voor het ontwikkelen van een pestprotocol'. Ook vindt u hier handige ouderbrochures zoals 'Help! Hoe ga ik om met pesten?' en 'Help! Hoe leer ik mijn kind

zelfvertrouwen?' Door individuele ouders te bestellen maar ook door scholen om uit te delen tijdens een themaweek of School&Ouderbijeenkomst

Informatie voor leerlingen, ouders en scholen over het onderwerp pesten is ook te vinden op www.pestweb.nl.

6. Bevorder een gezond binnenmilieu

Een slechte kwaliteit van het binnenmilieu kan lichamelijke klachten, stress en andere problemen veroorzaken. Voor alle kinderen, en in het bijzonder voor kinderen met astma en/of allergieën, is het belangrijk te zorgen voor een gezond binnenmilieu. Een eerste stap daarin zijn goed geventileerde lokalen. Er is een namelijk een directe relatie tussen gezond binnenmilieu en betere leerprestaties. Bovendien worden besmettelijke infecties bij goede ventilatie minder snel overgedragen. Meer info: www.binnenmilieu.nl en www.schonescholen.nl.

U vindt checklists en praktische informatie hierover in de gratis brochure 'Naar een schone school' via www.ouders.net.

Ook nuttig: de gratis download 'Tien tips voor een schone school' via www.ouders.net en www.gezondleren.nl.

7. Geef voorlichting over genotsmiddelen

De laatste jaren is steeds meer bekend geworden over de schadelijke gevolgen van het gebruik van alcohol, tabak en drugs op jonge leeftijd. Het is nadelig voor de ontwikkeling van de hersenen, schadelijk voor diverse organen en vergroot de kans op verslaving op latere leeftijd. Uit onderzoek blijkt dat jongeren minder drinken en roken als ouders duidelijke regels stellen en zelf het goede voorbeeld geven. Het is daarom belangrijk dat ouders hierover met hun kinderen praten en afspraken maken. Dit lukt het best als uw kind nog geen genotsmiddelen gebruikt. De overgang naar de brugklas is daarvoor een goede moment. Informatie en voorbeelden van afspraken en regels kunt u vinden op www.uwkindenalcohol.nl, www.alcoholinfo.nl, www.stap.nl, www.stivoro.nl, www.uwkindenroken.nl en www.drugsinfo.nl.

Verder is bekend dat jongeren in hun keuze voor het al dan niet gebruiken van genotsmiddelen sterk worden beïnvloed door hun omgeving. De school is een belangrijke leefomgeving van jongeren waar ze veel tijd doorbrengen. De school kan hierin een belangrijke voortrekkersrol te nemen en leerlingen voorlichtingslessen geven over het gebruik van alcohol, tabak en drugs.

Vanaf schooljaar 2011-2012 zijn scholen verplicht om drugs-incidenten te registreren. Het kabinet wil verder dat coffeeshops minimaal op 350 meter van scholen komen. De school doet er goed aan uitgebreid na te denken over het beleid voor genotsmiddelen en dat vastleggen in een goed reglement. Heel concreet kan de school in het veiligheids-, gezondheids- en welzijnsbeleid opnemen dat drugs en roken verboden zijn op school/schoolplein en dat er geen alcohol wordt verkocht op schoolfeesten. Goede voorbeelden hiervan vindt u op de site van De gezonde school en genotsmiddelen: www.dgsg.nl.



8. Ga voor het Vignet gezonde school

Scholen die structureel aandacht besteden aan gezondheidsbevordering op school kunnen vanaf januari 2011 het Vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als gezonde School. Dit kan ook op deelgebieden, zoals voeding, sport en bewegen of roken en alcohol. Meer informatie kunt u vinden op www.loketgezondleven.nl/gezondeschool.

9. Beslis mee via de MR

Ook via de medezeggenschapsraad (MR) kunnen ouders invloed uitoefenen op het gezondheidsbeleid van de school. De MR heeft instemmingsbevoegdheid over de vaststelling of wijziging van regels op het gebied van het veiligheids-, gezondheids- en welzijnsbeleid voor zover niet behorend tot de bevoegdheid van de personeelsgeleding (artikel 10 e Wms). In het medezeggenschapsreglement van OUDERS VAN WAARDE heeft de MR een instemmingsbevoegdheid over het ict-beleid van de school (artikel 21k).

Het is belangrijk dat ouders in de MR goed weten wat er bij de ouders speelt. Dit kan bijvoorbeeld door regelmatig overleg te voeren met de ouderraad (OR).

Voor wensen of klachten met betrekking tot de gezonde school kunnen ouders in eerste instantie terecht bij de directeur. Mocht dat niet tot resultaten leiden dan kunnen ouders altijd met vragen terecht bij de oudergeleding van de MR. Deze kan vanuit het initiatiefrecht het onderwerp 'gezonde school' op de agenda zetten.

10. Volg een School&Ouderbijeenkomst of MR-cursus

Scholen organiseren steeds vaker een voorlichtingsavond voor ouders over gezond gedrag. Via OUDERS VAN WAARDE kunt u ook een School&Ouderbijeenkomst op school (basis- en voortgezet onderwijs) boeken. Er zijn verschillende avonden waarin bijvoorbeeld gezond eten, gezond internet, grenzen stellen aan pubers en omgaan met groepsdruk als thema naar voren komen. Naast informatie wordt op een School&Ouderbijeenkomst ook een belangrijk deel besteed aan uitwisseling van ervaringen van ouders.

Voor de MR kan de cursus 'Goed geventileerd' worden geboekt. Uitgebreide informatie en het actuele aanbod van ouderavonden vindt u op www.ouders.net >School&Ouderbijeenkomsten>oudersacademie.

Meer informatie

Op www.ouders.net vindt u verschillende verwante folders met betrekking tot gezondheid en gezonde school, bijvoorbeeld:

- Tien tips voor een schone school
- Tien tips voor een veilige school

Over gezondheid, jongeren en school is op het internet veel informatie te vinden. Hieronder een opsomming van sites met relevante informatie hierover.

- www.ouders.net
- www.gavoorgezond.nl
- www.loketgezondleven.nl
- www.gezondeschool.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.hartstichting.nl
- www.teleac.nl/schooltv
- www.gezondebasis.nl
- www.gezonderwijs.nl
- www.overgewicht.org
 - www.caloriechecker.nl
 - www.rivm.nl
 - www.nisb.nl
 - www.hartstichting.nl
 - www.gezondvgz.nl

- www.beweegkriebels.nl
- www.astmafonds.nl
- www.schoolontbijt.nl
- www.trimbos.nl
- www.jellinek.nl

ouders van waarde, januari 2014

ouders van waarde is de landelijke organisatie van en voor ouders, ouder- en medezeggenschapsraden in het christelijk, katholiek en oecumenisch onderwijs. Kijk voor meer informatie op www.ouders.net.

ouders van waarde | Postbus 125 | 3970 AC Driebergen | 0343 513434 | www.ouders.net

