

Voeding (Zilveren schoolkantine)

Bewegen en sport

Roken, alcohol en drugspreventie

Relatie en seksualiteit

Visie op gezondheid

Op De Rijzert staan gezondheid en bewegen al jaren hoog in het vaandel.

De Rijzert voelt zich verantwoordelijk voor de gezondheid van de leerlingen en wil daarom investeren in een gezonde toekomst voor de leerlingen.

De Rijzert heeft de afgelopen jaren een goede samenwerking gevonden met GGD en 'S-PORT Jongeren van de gemeente 's-Hertogenbosch. Dit heeft geresulteerd in een aanbod waarin we signaleren en informeren. Daarnaast is het continueren van een gezonde schoolomgeving, samen met onze leerlingen een belangrijk punt van aandacht. Omdat het bezig zijn met gezondheid een continu proces is, zijn het schoolgebouw en het schoolterrein de basis. Wij streven naar een opgeruimde en aantrekkelijke school waarin leerlingen zichzelf kunnen zijn en worden gestimuleerd tot gezond gedrag. Het team heeft hierin een duidelijke voorbeeldrol.

Leerlingen en hun ouders/verzorgers zijn de belangrijkste partners waarmee wij ons beleid van Gezonde School kunnen uitvoeren en uitstralen.

Hieronder de redenen voor de extra aandacht aan de verschillende thema's op een rijtje:

- Wie sport en beweegt voelt zich gezonder, fitter, sterker en leert spelenderwijs tal van vaardigheden.
- Sport en bewegen verlaagt het risico op het ontstaan van ziektes als diabetes, overgewicht en depressie.
- Kinderen/jongeren die op jonge leeftijd voldoende sporten en bewegen zijn ook op latere leeftijd vaker actief.
- Sport en bewegen is goed voor de sociale en cognitieve ontwikkeling van kinderen/jongeren. Zo leren kinderen/jongeren samen te werken, doelen te stellen en met teleurstellingen om te gaan. Ook leren kinderen meerdere taken tegelijkertijd uit te voeren, zelfstandig beslissingen te nemen en prioriteiten te stellen.
- Sport en bewegen zijn daarnaast inzetbaar als middel om te zorgen dat kinderen/jongeren lekkerder in hun vel zitten. Denk aan het vergroten van zelfvertrouwen, opdoen van sociale contacten en weerbaar(der) worden!
- Kinderen/jongeren die gezond eten en gezond leven (niet roken, geen alcohol of drugs) vertonen betere schoolprestaties en een lager verzuim.
- Leerlingen die op school lessen over gezond eten krijgen, eten meer groenten en fruit, drinken meer water en hebben minder kans op overgewicht dan leerlingen die dit niet krijgen.
- Leren over gezond eten draagt bij aan vitale en fitte kinderen/jongeren.
- Door aandacht te besteden aan de preventie van roken, alcohol en drugs, levert de school een belangrijke bijdrage aan de fysieke en mentale gezondheid van de leerlingen.
- Het stimuleren van een alcohol-, rook- en drugsvrije omgeving op school is essentieel in het leerlingen leren omgaan met middelen. NIX18 is de regel die we uitstralen en naleven.
- Leren over roken, alcohol en drugs maakt jongeren weerbaarder en beter bestand tegen groepsdruk.
- Leren over relaties en seksualiteit draagt bij aan de preventie van ongewenste zwangerschappen, seksuele grensoverschrijding, soa Seksueel overdraagbare aandoeningen /hiv en homonegatief gedrag.
- Leren over relaties en seksualiteit leidt tot meer zelfbewuste, seksueel gezonde jongeren, en uiteindelijk ook minder schooluitval en een beter toekomstperspectief.

1. Signalering

- Onze school heeft inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen en maakt hiervoor gebruik van Jeugdmonitor en overleg met de GGD jeugdarts. Daarnaast

houdt de medewerker van 'S-PORT Jongeren een jaarlijkse weging en gesprek over gezond gedrag. Hierna volgt aanbod voor een extra sportmoment voor leerlingen met overgewicht.

- Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijzstructuur rond vragen en problemen over voeding, gewicht, sporten en seksueel opvallend gedrag. Hiervoor hebben wij een mentor (en andere docenten), zorgteam, GGD jeugdarts en vertrouwenspersonen aangewezen.
- Extra ondersteuning op het gebied van alcohol en drugs wordt geboden via een hulpvraag vanuit de mentor (signaleringsfunctie) die wordt neergelegd bij het zorgteam. Zoco en SMW zijn voldoende op de hoogte van de evt. te nemen stappen. Zij maken indien nodig gebruik van Moti-4 of de Wiet-Check.

2. Educatie

- Er wordt structureel (ieder schooljaar) aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen. Tijdens de lessen burgerschap, leefstijl, koken en catering is gezondheid en gezond gedrag prominent in het curriculum opgenomen. Ook wordt er gewerkt met het lesprogramma 'Weet wat je eet'.
- In fase 1 bieden we het leefstijlprogramma voor jongeren met overgewicht aan in samenwerking met GGD en 'S-PORT.
- De fase 1 en 2 hebben twee maal per week gymles met tijdens een van de twee momenten invulling in de vorm van 'clinics' vanuit sportverenigingen uit 's-Hertogenbosch.
- In fase 1 en 2 komen de thema's aan bod binnen het vastgestelde lesaanbod en de activiteitenweken.
- We zijn volledig rookvrij sinds 23 oktober 2015 en hebben op individuele basis de mogelijkheid om leerlingen te ondersteunen met het stoppen met roken door gesprekken met een ambulante medewerker van Novadic-kentron. Het volledige team heeft een training middelen gebruik gevolgd via Novadic-Kentron en deze wordt eens in de twee jaar aangeboden om kennis te actualiseren. Elk jaar is er via Novadic Kentron een korte 'maatwerk' scholing voor de medewerkers 'gezonde schoolbrigade'. De algemene basiskennis van deze 3 medewerkers van de school worden in een workshop-training van een dagdeel weer geactualiseerd. Zij brengen vervolgens de info en kennis over tijdens een van de studiedagen aan het onderwijzend personeel van de school
- We hebben een vastgesteld aanbod binnen SoVa m.b.t. seksuele ontwikkeling. Daarnaast hebben we per fase een aanbod m.b.t. dit onderwerp en maken we regelmatig gebruik van gastdocenten vanuit bijv. Humanitas.

3. Leerlingen

- De leerlingenraad is actief betrokken bij het meedenken over een gezondere school. Dit staat minimaal eens per schooljaar op de agenda van de leerlingenraad.
- Tijdens de verschillende lessen is er ruimte voor de leerlingen om mee te denken over het aanbod.
- Leerlingen verwerken het onderwerp Gezonde School in hun halfjaarlijkse presentatie waarbij zij vertellen wat zij precies hebben geleerd m.b.t. de verschillende thema's. Op deze manier worden de ouders/verzorgers actief geïnformeerd door hun eigen kind.

4. Omgeving

- Wij verkopen geen energiedrankjes of chips in de kantine of de automaat. Er zijn duidelijke afspraken (gouden afspraken) hieromtrent gemaakt en aangeduid in de aula. Deze zijn in samenwerking met de leerlingen opgesteld en overeengekomen.
- Water drinken wordt gestimuleerd: onze leerlingen kunnen eenvoudig zelf water tappen bij het watertappunt in de kantine.
- Het aanbod van de schoolkantine bestaat uit minimaal 60% betere keuzes. De aankleding van de kantine verleidt tot een betere keuze. De kantine biedt per aangeboden productgroep

minimaal één betere keuze aan. Hiermee hebben we een 'Zilveren schoolkantine' volgens de richtlijnen van het voedingscentrum

- De kantine legt op de opvallende plekken alleen betere keuzes.
- In de school wordt geen reclame gemaakt voor ongezonde producten.
- Middels posters en aanduidingen worden leerlingen gestimuleerd om gezonde productkeuzes te maken.
- In de kantine hangen posters over de gezonde kantine.
- Er is gratis groente en fruit te verkrijgen in de pauzes.
- Als er nieuwe producten worden toegevoegd dan wordt eerst gekeken, m.b.v. de Kantinescan of deze producten voldoen aan voorkeur/middenweg criteria.
- Wij hebben een rookvrije school. Dit wil zeggen dat er niet wordt gerookt door leerlingen en medewerkers op het schoolterrein.
- Naast een passieve pauze invulling is er keuze in verschillende actieve invullingen zoals air hockey, pingpong en voetballen.
- Tijdens sportdagen en andere buitenschoolse activiteiten (die door De Rijzert worden georganiseerd) houden we bij het aanbod rekening met de richtlijnen van Het Voedingscentrum.
- Wij houden ouders/verzorgers op de hoogte van het beleid omtrent De Gezonde school via de website van onze school en nieuwsbrieven. Daarnaast vertellen leerlingen aan hun ouders tijdens de halfjaarlijkse presentaties iets over een van de 4 deelgebieden van de gezonde school. Hierdoor worden ouders op de hoogte gebracht van de richtlijnen, omgang, activiteiten en lesaanbod betreffende de gezonde school onderdelen
- we hebben een vertrouwenspersoon op school waar leerlingen ook terecht kunnen voor vragen met betrekking tot de thema's van de gezonde school. Er hangen posters op school wie de vertrouwenspersoon is. Mentoren zijn op de hoogte en verwijzen actief door.
- We bespreken evt. gesignaleerd overgewicht van leerlingen met ouders/verzorgers en bekijken wat we kunnen inzetten om de leerling (en ouders/verzorgers) te ondersteunen om op een gezonder gewicht te komen.
- Alle medewerkers van De Rijzert zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie omtrent gezond gedrag in het kader van eten, sporten, roken en omgangsvormen.
- Als leerlingen op school aanwezig zijn (les of een andere activiteit), wordt er geen alcohol geschonken.
- Bij schoolfeesten houden we steekproefsgewijs alcoholcontrole.
- Mocht worden geconstateerd dat een leerling alcohol of drugs heeft gebruikt (ook bij een vermoeden van) dan worden ouders en evt. politie (volgens protocol) geïnformeerd en volgt er een passende sanctie. Dit wordt altijd vastgelegd in het leerlingvolgsysteem van de individuele leerling. Waar nodig schakelen we ondersteuning in voor de thuissituatie.
- We hebben minimaal eens per jaar een onaangekondigde kluisjescontrole. Mochten hierbij verboden middelen worden gevonden informeren wij, volgens protocol, ouders en politie en volgt er een gepaste sanctie. Dit wordt altijd vastgelegd in het leerlingvolgsysteem van de individuele leerling. Waar nodig schakelen we ondersteuning in voor de thuissituatie.

5. Evaluatie en procesbewaking

- De coördinator Gezonde School zorgt voor een jaarlijkse check van ons beleid, via de site van De Gezonde school, op de verschillende deelgebieden. Hiervoor wordt hij ondersteund door een collega van bewegingsonderwijs en de coördinator sova, samen vormen zij: De Gezonde Schoolbrigade.
- De Gezonde Schoolbrigade komt, samen met de adjunct verantwoordelijk voor het lesaanbod, drie maal per schooljaar bij elkaar om het beleid te evalueren en evt. bij te sturen.
- Het curriculum wordt structureel geëvalueerd door docenten en de schoolleiding.

- De school krijgt advies op maat van het voedingscentrum en is bereid om met andere partijen samen te werken.
- Projecten worden ieder jaar geëvalueerd waardoor verbeterpunten het volgende jaar meegenomen kunnen worden.

6. Ambitie

- Wij passen onze richtlijnen, ondersteuning een aanbod aan op de nieuwste ontwikkelingen.
- Het percentage aan “betere keuzes” blijft minstens voldoen aan de richtlijnen voor ‘de Zilveren schoolkantine’.
- In 2022 hebben we geen rokende leerlingen en/of docenten.