

Voeding.

Bewegen en sport.

Roken, alcohol en drugspreventie.

Gouden schoolkantine.

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 ook 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.
- Leren over roken, alcohol en drugs maakt jongeren weerbaarder en beter bestand tegen groepsdruk.

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.
- Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijstructuur rond vragen en problemen over voeding, gewicht en evt. verslavingen. Hiervoor hebben wij een mentor (en andere docenten), zorgteam, GGD jeugdarts en vertrouwenspersonen aangewezen.

2. Educatie

- Er wordt structureel (ieder schooljaar) aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen. Tijdens de lessen 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 de onderbouw bieden we het leefstijlprogramma voor jongeren met overgewicht aan in samenwerking met GGD en 'S-PORT.
- De onderbouwklassen hebben twee maal per week gymles met tijdens een van de twee momenten invulling in de vorm van 'clinics' vanuit sportverenigingen uit 's-Hertogenbosch.
- 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.

3. Leerlingen

- De leerlingenraad is actief betrokken bij het meedenken over een gezondere school. Dit onderwerp komt regelmatig terug als agendapunt.

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 in de kantine bestaat ten minste voor 90% uit betere keuzes en voor 10% uit uitzonderingen.
- De kantine biedt per aangeboden productgroep minimaal één betere keuze aan.
- 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.
- In de (enige)automaat (drank) worden 90% gezondere producten aangeboden naast de 10% minder gezonde producten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Deze heeft beperkte gebruikerstijden.
- 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 personeel op het schoolterrein.
- Naast een passieve pauze invulling is er keuze in verschillende actieve invullingen zoals airhockey, 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 eten en drinken op school via de website van onze school en nieuwsbrieven.

5. Evaluatie en procesbewaking

- De catering- en kookdocenten checken ieder schooljaar het aanbod d.m.v. de Kantinescan van Het Voedingscentrum en brengen hiervan verslag uit aan de schoolleiding.
- 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 en aanbod aan op de nieuwste ontwikkelingen.
- Het percentage aan “betere keuzes” in de kantine wordt op minimaal 90% geborgd.
- In 2020 hebben we geen rokende leerlingen en/of docenten.