

# Gezondeschoolbeleid 2024

de Noord  
gouw







## Inhoud

1. Inleiding	3
2. Uitgangspunten	3
3. Pijlers	3
3.1 Gezondheidseducatie	3
3.2 Fysieke en sociale omgeving	4
3.2.1 Kernwaarden	4
3.2.2 Veiligheid	4
3.2.3 Pesten en sociale media	4
3.2.4 Roken	5
3.2.5 Gezonde schoolkantine	5
3.2.6 Water	6
3.3 Signaleren	6
4. Tot slot	6



## 1. Inleiding

Een gezonde geest in een gezond lichaam is een bekend gezegde. Als je gezond bent en je lekker zit in je vel, dan presteer je op je best! Het is daarom belangrijk om goed voor jezelf (te leren) zorgen en gezonde gewoontes aan te leren. Vanuit de 'Zeven eigenschappen die jou succesvol maken' van Sean Covey weten we ook hoe belangrijk het is om goed voor je lichaam, je geest, je ziel en je hart te zorgen. Balans in je leven is belangrijk. Zo blijf je op de lange duur gezond en fit. Op jonge leeftijd wordt een belangrijke basis gelegd voor de toekomstige (on)gezondheid. Een deel van de gezondheidsproblemen op volwassen leeftijd is al in de jeugd te voorkomen, of uit te stellen, door gezond gedrag te ontwikkelen. Daarom willen we leerlingen en medewerkers een gezonde leef- en werkomgeving bieden en gezond gedrag gemakkelijk en vanzelfsprekend maken.

## 2. Uitgangspunten

Om te leven in een gezonde balans met jezelf en je omgeving zijn vier aspecten van belang:

- Zorg goed voor je lichaam. Beweeg daarom voldoende, zorg voor voldoende rust en ontwikkel een gezond eet- en drinkpatroon (schijf van vijf).
- Zorg goed voor je geest. Zoek steeds voldoende uitdaging zodat je geest geprikkeld wordt om na te denken en zich te blijven ontwikkelen. Gun je geest ook voldoende rust om nieuwe informatie te verwerken.
- Zorg goed voor je ziel. Neem regelmatig tijd om na te denken over wat je echt belangrijk vindt in het leven. Dagelijks openen we de dag met een stukje bezinning vanuit het blad Oase.
- Zorg goed voor je hart. Zorg dat je emotionele bankrekening voldoende buffer heeft en dat je je problemen niet wegstopt maar erover praat met anderen. Denk ook aan wat je tegen en over anderen zegt. Is zo'n opmerking een opname of een storting op relatiebankrekening van de ander?

## 3. Pijlers

Om gezond te leven gaan we uit van de Gezonde School-pijlers.

1. Gezondheidseducatie: in de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid.
2. Fysieke en sociale omgeving: gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving.
3. Signaleren: gezondheidsproblemen worden gesignaleerd.
4. Beleid: alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen zijn vastgelegd in het schoolbeleid.

### 3.1 Gezondheidseducatie

In de lessen biologie wordt schoolbreed en structureel aandacht besteed aan gezondheid. Er zijn lessen over voeding, alcohol, drugs en seksualiteit. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van de methode "Lang leve de liefde" en "Weet wat je eet".



Daarnaast wordt bij de lessen bewegingsonderwijs aandacht besteed aan het belang van voldoende beweging en wordt het plezier in het bewegen benadrukt. Verder organiseren we jaarlijks de Noordgouw midwintersurvivalrun waarbij de basisschoolleerlingen van groep 8 uit de wijde omgeving en onze eigen tweede klas sportprofiel leerlingen (editie 2018 440 deelnemers) meedoen. Bij het sportprofiel krijgen onze brugklassers 2 uur extra bewegingsonderwijs in de week naast de reguliere 3 lessen en in klas 2 is dat nog een half jaar 2 lessen per week extra. Elke periode zijn er sporttoernooien waaraan de deelname vrijwillig is. In klas 4 bestaat een van de buitenlandreizen uit een aantal dagen survivals in de Ardeche. Ook maken leerlingen in de klas 4 kennis met diverse niet alledaagse sporten. Leerlingen uit de bovenbouw krijgen ook de kans om mee te doen met de jaarlijkse Athenespelen.

### 3.2 Fysieke en sociale omgeving

We streven naar een gezonde fysieke en sociale omgeving. Daar hoort bij dat we voortdurend letten op wat er om ons heen gebeurt en hoe we met de omgeving en elkaar omgaan. Duurzaamheid hoort daar ook bij. We streven ernaar om ons gebouw steeds meer energiezuinig en duurzaam te maken, onze afvalstromen te scheiden en de opdracht om zorg te dragen voor de schepping aan de leerlingen voor te leven en mee te geven.

#### 3.2.1 Kernwaarden

Met elkaar staan we voor onze vijf kernwaarden:

- **Veilig.** Samen zorgen we dat je hier veilig bent.
- **Eerlijk.** Doe wat je zegt en zeg wat je doet.
- **Respect.** Toon respect en verwacht respect.
- **Aandacht.** Wat aandacht krijgt groeit.
- **Ambitie.** De Noordgouw werk(t) met jouw talent.

De kernwaarden zijn verder uitgewerkt in ons identiteitsprofiel.

#### 3.2.2 Veiligheid

Het open gebouw met voldoende (camera)toezicht biedt een veilige plek voor onze leerlingen. Jaarlijks wordt geëvalueerd of de veiligheid nog voldoende wordt ervaren. In het Leerlingenstatuut en de schoolregels staan de wederzijdse plichten en rechten. Het Leerlingenstatuut en de schoolregels wordt tweejaarlijks herzien in samenwerking met de Leerlingenraad.

#### 3.2.3 Pesten en sociale media

We besteden in de mentorlessen en tijdens schoolkampen/introductieactiviteiten ruimschoots aandacht aan een veilige sfeer en proberen daarmee pestgedrag te voorkomen. Mocht er toch sprake zijn van pestgedrag dan treedt het Pestprotocol in werking en probeert de functionaris 'Aanspreekpunt pesten (AP-er)' snel tot een adequate oplossing te komen om het pestgedrag te stoppen. Voor het pestgedrag online is het Protocol Sociale Media opgesteld. De Noordgouw is zich ervan bewust dat sociale media een onlosmakelijk



onderdeel zijn van de huidige samenleving en de leefomgeving van haar leerlingen, hun ouders en andere belanghebbenden zoals o.a. omwonenden en de gemeente. De Noordgouw ziet het als haar verantwoordelijkheid om kinderen te leren de voordelen van sociale media te benutten alsmede de nadelen bespreekbaar te maken. Bovendien zien wij de kansen die sociale media bieden om de school te profileren in haar markt en om de communicatie met belanghebbenden toegankelijker en interactiever te maken. Alle genoemde documenten zijn te vinden onder Downloads op onze website. Het Pestprotocol en Protocol Sociale Media maken deel uit van het Protocol Veilige School en zijn in dit plan als bijlagen te vinden.

#### *3.2.4 Roken*

Bij een gezonde leefomgeving past roken niet meer. De hersenen van jongeren zijn extra gevoelig voor de verslavende werking van nicotine. Hoe jonger je bent als je ermee begint, hoe moeilijker het later is om ermee te stoppen. Met een rookvrije school heeft niemand last van de rook en stimuleren wij leerlingen om niet te gaan roken. Er mag nergens meer op het schoolterrein gerookt worden, ook niet buiten op het schoolplein. Dit geldt voor iedereen: leerlingen, leraren, ouders en bezoekers. Ook tijdens ouderavonden en andere activiteiten buiten schooltijd. Deze maatregel is door middel van borden/stickers duidelijk voor iedereen zichtbaar en er wordt op gehandhaafd. Personeelsleden wordt hulp aangeboden als zij willen stoppen met roken.

#### *3.2.5 Gezonde schoolkantine*

De Noordgouw wil een omgeving zijn waar gezond eten en drinken gemakkelijk is. We vinden het belangrijk dat het aanbod en de uitstraling in de kantine en in onze automaten tot die betere keuze verleid. Daarom hebben we een Gezonde Schoolkantine met eigen personeel en een aanbod waar leerlingen invloed op hebben. Hier worden dagelijks verse en gezonde producten bereid en aangeboden. Zowel leerlingen als personeel kunnen tegen betaling producten afnemen.

Onze ambitie is een gouden kantine. In een gouden kantine is de norm:

- Het uitgestalde aanbod en het aanbod in de automaten bestaat voor minimaal 80% uit betere keuzes.
- Er wordt groente en fruit aangeboden.
- De aankleding van de kantine stimuleert leerlingen onbewust om de betere keuze te maken.

De kantine hanteert drie uitstralingspunten:

1. Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod staan alleen betere keuzes.
2. Op de opvallende plaatsen in de automaten staan alleen betere keuzes.
3. Als er eten of drinken aangeboden wordt bij de kassa, dan staan daar alleen betere keuzes.

Jaarlijks wordt het aanbod van de kantine door de gezondeschoolcoördinator in kaart gebracht met de kantinescan van het voedingscentrum. De uitkomst wordt gerapporteerd aan de directie.



### 3.2.6 Water

De Noordgouw stimuleert het drinken van water. In de automaten worden flesjes water aangeboden. Centraal in de school staat een watertappunt, waar ook gratis gekoeld water kan worden getapt. Op de balie bij de Gezonde Schoolkantine wordt water op smaak gebracht met stukjes fruit aangeboden. In de personeelskamer wordt onbeperkt koffie, thee en (gekoeld en heet) water voor het personeel aangeboden. Verder is er in de pauze beschikking over zuivel en vruchtensap.

### 3.3 Signaleren

De mentor vervult een sleutelrol in het signaleren van problemen op de verschillende terreinen van het schoolse leven. Daarnaast heeft de verzuimcoördinator een belangrijke rol als het gaat om ongeoorloofde absentie en opvallend ziekteverzuim. De zorgcoördinatoren letten vooral op de leerlingen die meer zorg dan gemiddeld behoeven en bieden dagelijks hulp op maat via de faciliteiten van onze VIP-room. Verder wordt jaarlijks het EMVO-onderzoek uitgevoerd door de GGD. De uitkomsten worden teruggekoppeld in de schoolleiding. Signalen van ouders over het welbevinden van hun kind worden in de school bespreekbaar gemaakt en er wordt gezocht naar passende oplossingen. In ons Schoolondersteuningsprofiel(SOP) staat het aanbod uitgebreid omschreven. Het SOP is te vinden onder Downloads op onze website.

Er is een intensieve samenwerking van onze zorgcoördinatoren met team Jeugd Heerde, de gemeente Epe, de GGD, jeugdverpleegkundige, jeugdarts, de leerplichtambtenaren en de zorg om zo snel en adequaat te signaleren en de meest geschikte hulp te bieden.

Door het regelmatig voeren van werk- en functioneringsgesprekken met de personeelsleden kunnen problemen tijdig worden onderkend en aangepakt. We streven een open communicatie over een mogelijke hulpvraag na en reageren daar op door hulp op maat te bieden. De bedrijfsarts stelt als extern deskundige vast of er meer hulp nodig is.

## 4. Tot slot

De Noordgouw streeft met haar Gezonde Schoolbeleid ernaar om voor zowel leerlingen als personeel een stimulerende en gezonde werk- en leefomgeving te realiseren. Dat doen we naast het aanbieden van evenwichtige voeding onder andere door aandacht te hebben voor een leefstijl waarbij als kapstok de zeven gewoonten van Covey worden gehanteerd:

1. Wees proactief
2. Begin met het einddoel voor ogen
3. Belangrijke zaken eerst
4. Denk in win-win
5. Eerst begrijpen, dan begrepen worden
6. Creëer synergie (samen is beter) en
7. Houd de zaag scherp (evenwicht voelt het best).

Het is ons streven daarnaar te leven en onze schouders eronder te zetten.

werk(t) met  
jouw talent!

de Noord  
gouw  
christelijk college



**mavo, havo, atheneum**

0578 - 69 34 11

[www.noordgouw.nl](http://www.noordgouw.nl)

[info@noordgouw.nl](mailto:info@noordgouw.nl)

**bezoekadres**

Eperweg 34a, 8181 EW Heerde

**postadres**

Postbus 178, 8180 AD Heerde