

De gezonde school

MT	goedgekeurd op 2 juli 2019
(P)MR	ingestemd op 17 september 2019
College van Bestuur	formeel vastgesteld 20 september 2019

Versie: 9 juli 2019
Auteur: G. Steenbakkers
Looptijd: Onbepaald
Loopt af op: Onbepaald



Inhoudsopgave

1	Inleiding	3
2	Visie	4
3	Gezondheidsthema: voeding.....	4
3.1	Educatie.....	5
3.2	Beleid.....	5
3.3	Fysieke en sociale omgeving	5
3.4	Signalering.....	6
3.5	Doelstellingen thema 'Voeding'	6
3.6	Nieuwe activiteiten vanaf schooljaar 2019-2020	6
4	Gezondheidsthema: roken, alcohol- en drugspreventie.....	6
4.1	Educatie.....	7
4.2	Beleid.....	7
4.3	Fysieke en sociale omgeving	7
4.4	Signalering.....	7
4.5	Doelstellingen thema 'Roken, Alcohol- en Drugspreventie'	8
4.6	Nieuwe activiteiten vanaf schooljaar 2019-2020	8
5	Hoofdstuk 4 Gezondheidsthema: bewegen en sport	8
5.1	Educatie.....	8
5.2	Beleid.....	9
5.3	Fysieke en sociale omgeving	9
5.4	Signalering.....	9
5.5	Nieuwe activiteiten vanaf schooljaar 2019-2020	10
6	Organisatie en communicatie	10
6.1	Organisatie	10
6.2	Communicatie.....	10

1 Inleiding

Aandacht voor gezondheid en gezond en bewust leven heeft de afgelopen decennia steeds meer aandacht gekregen. Dat is terecht want gezondheid is een belangrijk onderwerp en gezondheid is onlosmakelijk verbonden met het welbevinden van onze leerlingen en medewerkers. Een Gezonde School maakt het voor ouders makkelijker om hun kind gezond op te voeden. De school is, naast het gezin, een voor de hand liggende omgeving voor het bevorderen van de gezondheid en een gezonde leefstijl. We maken onze leerlingen bewust van een gezonde leefstijl, maar zij kiezen uiteindelijk zelf. Tijdens hun schooltijd worden leerlingen voorbereid op het leven in de samenleving. Daarvoor moeten ze leren over gezonde leefgewoonten en bewust leren kiezen voor gezondere leefgewoonten. Op het Dongemond college is al langer aandacht voor gezondheid en gezond leven en we willen de komende periode alle activiteiten goed in beeld brengen en waar nodig afstemmen op elkaar. We willen een gezonde school zijn voor onze leerlingen en medewerkers.

De Gezonde Schoolaanpak vanuit het RIVM is een praktische aanpak om ondersteuning te bieden bij het structureel werken aan gezondheid op school. De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hierop voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. De gezondheidsthema's die van belang zijn voor medewerkers en leerlingen zijn:

1. Voeding
2. Roken, alcohol- en drugspreventie
3. Bewegen en sport
4. Welbevinden
5. Relaties en seksualiteit
6. Fysieke veiligheid
7. Binnenmilieu
8. Mediawijsheid (onderdeel van het themacertificaat 'Welbevinden' en 'Relaties en seksualiteit')

Het Dongemond college werkt aan alle thema's maar besteedt speciale aandacht aan de thema's 'voeding', 'roken, alcohol- en drugspreventie', 'bewegen en sport'. Deze thema's worden in dit document verder uitgewerkt.

Het Dongemond college voldoet aan de basisvoorwaarden die worden gesteld aan het voeren van het vignet de Gezonde School. Er is een heldere ondersteuningsstructuur, een effectief verzuimbeleid (M@zl), een meldplicht seksueel misbruik, een meldcode kindermishandeling, een klachtenregeling, een rookvrije school, er wordt geen alcohol geschonken aan leerlingen, we voldoen aan de arbo-eisen (er zijn voldoende BHV'ers en er is een RI&E die niet ouder is dan 4 jaar), de gebouwen zijn veilig en gezond, er is een ontruimingsplan en er zijn ontruimingsoefeningen, er is aandacht voor het kerndoel (34) lichaam en gezondheid in de lessen, er is aandacht voor seksualiteit en seksuele diversiteit (kerndoel 43) in de lessen en we voldoen aan de kerndoelen lichamelijke opvoeding.

Wij zijn al een gezonde school en hebben voor de locatie Made het themacertificaat bewegen en sport. Dit is geldig tot 7 maart 2020. Ook het aanbod in onze drie schoolkantines voldoet aan de criteria voor de Gezonde School. We willen echter verder werken aan een gezonde school en hebben gekozen om naast een aanvulling voor het themacertificaat bewegen en sport (ook voor de locatie Raamsdonksveer) te gaan voor de themacertificaten voeding en roken, alcohol- en drugspreventie. Daarnaast besteden we ook veel aandacht aan het welbevinden van onze leerlingen en medewerkers; is mediawijsheid onderdeel van onze lessentabel en werken we al jaren met gecertificeerde mediacoaches. We geven in dit beleidsplan aan op welke wijze we voor deze thema's aandacht schenken aan iedere van de vier Gezonde School-pijlers:

- Gezondheidseducatie: in de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid. Bijvoorbeeld door over thema's als alcohol, drugs en gezonde voeding een lespakket uit te voeren.
- Beleid: alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen en leraren zijn vastgelegd in het schoolbeleid.
- Fysieke en sociale omgeving: gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Denk hierbij aan een beweegvriendelijk en groen schoolplein, een rookvrije school, de Gezonde Schoolkantine, de Gezonde Leefstijl.
- Signaleren: gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van E-MOV- onderzoek van de GGD, een volgsysteem voor het bewegingsonderwijs en de sociaal emotionele ontwikkeling.

2 Visie

Het Dongemond college verzorgt eigentijds, innovatief onderwijs gericht op kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming en werkt op een structurele manier aan gezondheid als onderdeel van het schoolbeleid. In dit beleidsplan worden per thema de activiteiten en de doelstelling beschreven. In de bijlage is per activiteit het jaarplan aangegeven.

We willen als Dongemond college graag bewustzijn creëren voor een gezonde leefstijl bij onze leerlingen en onze medewerkers. We willen dit bewustzijn creëren vanuit onze kernwaarden (vertrouwen, geborgenheid, verwondering, bevologenheid). We willen onze leerlingen al op jonge leeftijd bewustmaken van een gezonde leefstijl en richten ons met name op zaken die jongeren zelf in de hand hebben. Dat zijn zaken als gezonde voeding, voldoende bewegen, geen gebruik van alcohol en drugs en niet roken. Ouders vinden de gezondheid van hun kind erg belangrijk en waarderen het dat de school hier aandacht aan besteedt bij leerlingen.

Ook een optimale werkomgeving is van belang zodat de werknemers hun werk goed kunnen doen. Tevens draagt het Dongemond college waar mogelijk bij aan de vitaliteit van haar medewerkers. De school heeft niet alleen aandacht voor gezonde (eet-)gewoonten en voldoende bewegen maar ook voor educatie, een gezonde schoolomgeving, signaleren en doorverwijzen, leerlingenzorg en regelgeving. Gebleken is dat gezondheid en onderwijsresultaten nauw met elkaar samenhangen. Gezondere keuzes zijn de basis voor een optimale ontwikkeling

3 Gezondheidsthema: voeding

Waarom kiezen we voor een voedingsbeleid op school? De school is een omgeving om te leren en juist daarom willen we onze leerlingen bijbrengen hoe belangrijk hun gezondheid is. Als je gezond bent, heb je misschien wel honderd wensen, maar zodra je ziek bent heb je er maar één en dat is beter worden. Gezonde voeding is essentieel voor de gezondheid! Daarom hebben wij een gezonde kantine en bieden we vooral gezonde producten aan, zoals groenten, fruit en bruine broodjes. Ook bieden we op verschillende plaatsen op het schoolterrein water aan. Door educatie, gezondheidsbevorderende projecten en een gezonde kantine werken we aan een gezonde school. Dit stimuleren we door zowel in de onder- als bovenbouw lessen te geven over de schijf van vijf en gezonde voeding. Om gezondheidsbevordering te laten slagen werken we samen met de GGD, het Voedingscentrum, het personeel en de leerlingen. Ook de steun van ouders is hierbij heel belangrijk. Het Dongemond college werkt structureel aan gezonde voeding met behulp van de vier pijlers: 'Educatie', 'Beleid', 'Fysieke en sociale omgeving' en 'Signalering'.



3.1 Educatie

Het thema Voeding van de Gezonde School komt terug in onze lesprogramma's; in de verschillende methodes die op de locaties worden gebruikt en in het lesprogramma van het Voedingscentrum 'Weet wat je eet'. Reguliere lessen over gezonde leefstijl zijn er bij de vakken Biologie, Zorg en Welzijn, in mentorlessen en in lessen gericht op persoonlijke ontwikkeling (b.v. creatief en gezond koken, actieve leefstijl).

3.2 Beleid

We bieden bewust gezonde voeding aan in de schoolkantine. Hiervoor werken we samen met Appèl/Markies catering. We werken op onze school volgens de richtlijnen gezonde schoolkantine die zijn opgesteld door het Voedingscentrum. De kantine biedt in elke productgroep minstens één betere keuze. Binnen de verschillende aangeboden productgroepen (zoals dranken, brood, zuivel, etc.) biedt de kantine minstens één betere keuze aan. Dit geldt voor het uitgestalde aanbod én

voor het aanbod in de automaten. Betere keuzes zijn gedefinieerd door het Voedingscentrum. Op de opvallende plaatsen liggen betere keuzes. De kantine hanteert deze drie uitstralingspunten:

- De betere keuzes staan op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod.
- Op de opvallende plaatsen in de automaten staan alleen betere keuzes.
- Als je eten of drinken aanbiedt bij de kassa, staan daar alleen betere keuzes.

Het aanbod in de schoolkantine wordt ieder jaar gecontroleerd met via de Kantinescan van het Voedingscentrum. Hieruit komen rapporten voort. Voor nieuwe producten worden toegevoegd, wordt eerst gekeken of ze voldoen aan de criteria van het Voedingscentrum. Op onze locaties staan alleen automaten die goedgekeurd zijn door het Voedingscentrum. Er zijn op verschillende plaatsen in de school watertappunten aanwezig, om zo water drinken te stimuleren.

- We bieden educatieve programma's aan over gezonde voeding en leefstijl.
- Ook aan onze medewerkers bieden we gezonde lunches aan tijdens bijvoorbeeld studiedagen.

3.3 Fysieke en sociale omgeving

Het is belangrijk dat de omgeving van de leerlingen aansluit bij wat er op school gebeurt. Daarom stimuleren we ouders om in te spelen op wat kinderen op school leren over gezonde voeding. Wij hebben geen frituur en verkopen geen energiedrankjes in de kantine of automaten. Via de website van onze school en via nieuwsbrieven houden we ouders op de hoogte van het beleid omtrent eten en drinken op school.

Kantine

Een gezonde schoolkantine moet voldoen aan de 'Richtlijnen Gezondere Kantines' van het Voedingscentrum. Alle Dongemond collegeskantines voldoen hieraan. We bieden groente en fruit aan en de aankleding van de kantines stimuleert leerlingen onbewust om betere keuzes te maken. Vanaf begin 2016 hebben we gewerkt met de oude richtlijnen en vanaf augustus 2016 met de nieuwe richtlijnen van het Voedingscentrum en de nieuwe schijf van vijf. Alle locaties hebben reeds het niveau zilver behaald voor hun kantine. Onze Gezonde Schoolkantine heeft de volgende basis Binnen de verschillende aangeboden productgroepen (zoals dranken, brood, zuivel, etc.) biedt de kantine minstens één betere keuze aan. Dit geldt voor het uitgestalde aanbod én voor het aanbod in de automaten. Betere keuzes zijn gedefinieerd door het Voedingscentrum.

In de toekomst willen wij duurzame producten gebruiken en een kantine creëren waar aandacht is voor milieu-, dier- en mensvriendelijke producten.

We gaan ons afval beter scheiden en bieden vanaf 1 januari 2020 plastic apart aan aan de afvalverwerker.

3.4 Signalering

Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijzingsstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht. Hiervoor hebben wij een OAT (onderwijs- en adviesteam), docenten, een ondersteuningscoördinator, mentoren, een jeugdarts, een schoolverpleegkundige en vertrouwenspersonen aangewezen. Om te bereiken dat meer leerlingen tussen de 12 en 18 jaar een gezonde leefstijl ontwikkelen, werkt het Dongemond college samen met de GGD West-Brabant en gebruiken wij de GGD-jongerenmonitor. Hierdoor hebben we inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen en kunnen we op basis daarvan gerichte acties inzetten (zie ook hoofdstuk 3 bij signalering).

3.5 Doelstellingen thema 'Voeding'

Het Dongemond college streeft er in samenwerking met Appèl/Markies catering naar om het gezonde voedingsaanbod in alle schoolkantines verder uit te breiden naar een aanbod van 80% gezond tegenover 20% uitzonderingsproducten. We bieden groente en fruit aan en stimuleren het drinken van water. De aankleding van de kantine stimuleert leerlingen onbewust om de beter keuze te maken. Onze ambitie is een "Gouden schaal" voor alle schoolkantines.

Daarnaast streven wij ernaar om door het vergroten van de kennis over gezonde voeding onder leerlingen, het makkelijk, aantrekkelijk en openlijk aanbieden van deze gezonde keuzes in onze kantines en automaten leerlingen te equiperen om gedurende hun schooltijd te kiezen voor een gezonde lunch en gezonde tussendoortjes.

3.6 Nieuwe activiteiten vanaf schooljaar 2019-2020

- De introductieactiviteiten worden afgesloten met een gezond drankje (fruitwater en smoothie) en wraps (ook vegetarische).
- Tijdens de introductie is schoolcateraar Appèl/Markies aanwezig met leuke kraampjes op de schoolpleinen en een zogenaamde smoothiefiets.
- Traktaties op de open avond en open dag voor leerlingen die assisteren zijn gezonde snacks.
- Op de open avond en open dag is Appèl/Markies aanwezig als verstrekker van gezonde snacks; de schoolcateraar beschikt over gezonde items voor deze presentaties.
- Op ieder schoolplein komt een watertappunt. We vinden het belangrijk om het gebruik van frisdrank te beperken en het drinken van water te stimuleren.
- Tijdens de PO-uren worden de onderdelen gezond 'streetfood', gezond koken aangeboden op alle units.
- Het schoolrestaurant in Made start in schooljaar 2019-2020 met het aanbieden van gezonde lunches op dinsdag en donderdag (start na de herfstvakantie 2019).

4 Gezondheidsthema: roken, alcohol- en drugspreventie

In de periode van de puberteit blijken jongeren extra gevoelig voor experimenten met allerlei zaken. Dit geldt ook voor experimenten met roken, alcohol en drugs. Het is dan ook van belang dat we jongeren goed voorlichten en een sociale en fysieke omgeving inrichten waarbij het goede voorbeeld centraal staat. Op het Dongemond college werken we structureel aan het thema 'roken, alcohol- en drugspreventie' van de Gezonde School. De overgang naar de brugklas is een belangrijke fase in het leven van jongeren. Ze gaan naar een nieuwe school, worden vatbaarder voor de invloed van leeftijdsgenoten en hun attitude ten opzichte van alcohol en drugs verandert van negatief naar meer

positief. Vanaf 1 augustus 2019 is het gehele schoolterrein rookvrij; dit geldt ook voor de directe omgeving van de entrees

4.1 Educatie

De brugklas is een goed moment om preventieprogramma's gericht op roken, alcohol drinken en drugsgebruik uit te voeren. Het vak biologie in de brugklassen is gericht op voorlichting. In klas 2 is er een project over alcohol en in klas 3 over drugs. Tevens is er jaarlijks een "dag van de verleiding". In de onderbouw worden ook ouders betrokken bij de voorlichting en zijn er thema-avonden gericht op het gebruik van alcohol, drugs en roken. Er zijn GRAS¹-medewerkers benoemd en deze zijn actief met acties rondom alcohol, en drugs coördineren.

4.2 Beleid

Wij hebben al circa 5 jaar een rookvrij schoolplein en vanaf augustus 2019 is het gehele schoolterrein rookvrij. In onze schoolgids is duidelijk aangegeven dat we een rookvrije school zijn, dat we nergens alcohol schenken en dat gebruik en handel in drugs verboden is.

4.3 Fysieke en sociale omgeving

We vinden het belangrijk dat de omgeving van de leerlingen aansluit bij wat er op school gebeurt. Daarom stimuleren we ouders in te spelen op wat kinderen op school leren over gezond leven. Via onze website communiceren we actief met ouders over activiteiten aangaande genotsmiddelen en geven we voorlichting op ouderavonden. We hebben periodiek overleg met de ketenpartners en zes keer

per jaar is er overleg van het onderwijs adviesteam (waaraan ook de wijkagent deelneemt) waarin dit thema aan de orde komt.

4.4 Signalering

We houden onze leerlingen zorgvuldig in de gaten, zodat we eventuele knelpunten en problemen tijdig signaleren. We doen dit in samenwerking met de GGD en onze zorgteams. Waar nodig geven we individuele ondersteuning of verwijzen we door naar gespecialiseerde hulp. Aan alle locaties is een GGD-jeugdverpleegkundige verbonden. Ook controleert de politie elk jaar de leerlingenkluisjes op dingen die verboden zijn op school, zoals drugs.

Het schoolondersteuningsprofiel is een beschrijving van de voorzieningen die zijn getroffen voor leerlingen die extra ondersteuning behoeven. Deze voorzieningen kunnen eventueel in samenwerking met ketenpartners worden geboden. De basisondersteuning die binnen het samenwerkingsverband op iedere school wordt geboden, wordt eveneens in de beschrijving opgenomen.

We nemen deel aan twee soorten GGD onderzoeken: het onderzoek bij 13-jarigen en de gezondheidsmonitor jeugd.

1. Alle 13-jarige leerlingen op school worden door de GGD individueel gescreend. De schoolrapportage waarin de bevindingen van de contacten met de 13-jarigen, die door de jeugdverpleegkundigen moet nog ontwikkeld worden. Er worden geen klassikale vragenlijsten ingevuld en het onderzoek is gericht op het individu. Er wordt alleen naar school gerapporteerd als er regionaal of op schoolniveau problemen worden gesignaleerd.
2. De gezondheidsmonitor jeugd wordt 1 keer per 4 jaar afgenomen in de klassen 2 en 4. Doel is het monitoren en in beeld brengen van trends en ontwikkelingen. Deelnemende VO-scholen ontvangen elke 4 jaar, van de GGD West-Brabant een eigen schoolprofiel met de resultaten

¹ 1 GRAS staat voor gokken, roken, alcohol, soft drugs

van de school gerelateerd aan referentiecijfers. Het onderzoek is gericht op groepen en groepsontwikkeling.

4.5 Doelstellingen thema 'Roken, Alcohol- en Drugspreventie'

Om te bereiken dat meer leerlingen tussen de 12 en 18 jaar een gezonde leefstijl ontwikkelen, werken we samen met de GGD West-Brabant.

Doelstellingen voor het Dongemond college zijn dat we een rookvrije school blijven; dat onze schoolactiviteiten waar leerlingen bij betrokken zijn (galabal, carnavalsfeest, diploma-uitreiking, werkweken) alcoholvrij blijven; dat alle locaties drugsvrij zijn.

We blijven richting 2020 inzetten op een goede voorlichting van ouders/verzorgers, zodat wat we op school doen aan de preventie van roken, alcohol- en drugsgebruik doorwerkt in de thuisomgeving van onze leerlingen (ouderparticipatie). Het Dongemond college streeft er op alle locaties naar zoveel mogelijk ouders te bereiken via onze website en door ouder- en thema-avonden te organiseren.

4.6 Nieuwe activiteiten vanaf schooljaar 2019-2020

- De voorlichting wordt, in samenwerking met de GRAS-medewerkers, geharmoniseerd;
 - leder schooljaar begin januari flyer op de site: NIX 18 van de GGD Dit is een flyer van de gezamenlijke scholen die betrokken zijn bij DE VEILIGE SCHOOL.
 - Brugklassen: Programma gericht op voorlichting via de elektronische leeromgeving (materialen Trimbos instituut).
 - Leerjaar 2 gericht op bewustwording/ (programma be aware) <https://stichting-be-aware.nl/home.aspx> en contact met ervaringsdeskundigen.
 - Leerjaar 3 gericht op leefstijl. In Made wordt programma Dag van de verleiding georganiseerd en in Raamsdonksveer de dag "Niet op je Dongemondje gevallen".
- Daarnaast zijn er workshops vanuit GGD, CJG en KENTRON. Leerlingen sluiten af met het maken van posters. Ouders worden 's avonds uitgenodigd en krijgen info van professionals, en de leerlingen zelf.
- We stimuleren medewerkers te stoppen met roken en beïden daarom een ondersteuning aan.

5 Hoofdstuk 4 Gezondheidsthema: bewegen en sport

In 2017 is het Dongemond college in het kader van de Gezonde School gestart met het behalen van het themacertificaat 'Bewegen en sport'. Dit themacertificaat gaat over het stimuleren van een actieve leefstijl. Denk daarbij aan het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten op school, het in kaart brengen van het beweeggedrag van de leerlingen en aandacht geven aan leerlingen die niet of nauwelijks actief zijn op het gebied van bewegen en sport. Sporten en bewegen, maar ook andere aspecten van een gezonde leefstijl, zijn belangrijk voor het presteren op school en voor het (sociaal) welbevinden van jongeren. Een gezonde leefstijl kan leiden tot betere schoolprestaties en minder uitval. Vooral voor kinderen die thuis niet worden gestimuleerd om gezond en actief te leven, kan school, eventueel in combinatie met professionele ondersteuning, een belangrijke basis vormen om gezonder te gaan leven. Het streven van het Dongemond college is om ook voor de locatie Raamsdonksveer het themacertificaat 'Bewegen en sport' te behalen.

5.1 Educatie

Het Dongemond college heeft een breed aanbod aan sport en bewegen voor haar leerlingen én medewerkers. Alle locaties voldoen aan de richtlijn van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap op grond van het amendement uit 2006 met betrekking tot het minimum aantal lessen lichamelijke opvoeding. In de onderbouw is bewegen één van de verplichte thema's waar leerlingen aan deelnemen tijdens de persoonlijke ontwikkeluren.

Elk schooljaar worden er voor alle leerjaren (behalve de eindexamenklassen) één of meerdere sportdagen georganiseerd. Het Dongemond college heeft voor havoleerlingen het examenvak bewegen sport en maatschappij (BSM) en voor vmboleerlingen het keuzevak sport en bewegen (vanuit het profiel Zorg en Welzijn). Daarnaast is er een structureel aanbod van sport- en beweegactiviteiten in samenwerking met externe organisaties.

5.2 Beleid

Het Dongemond college voldoet aan de beleidslijn van de onderwijsinspectie (september 2014) op grond van het amendement uit 2006 met betrekking tot het (minimaal) aantal lessen lichamelijke opvoeding. Hierin staat dat een leerling over zijn hele schoolcarrière over alle leerjaren verdeeld respectievelijk minimaal 100 minuten (vwo), 110 minuten (havo) of 125 minuten (vmbo) lichamelijke opvoeding per week moet krijgen.

5.3 Fysieke en sociale omgeving

Zowel voor de lessen lichamelijke opvoeding, als voor het naschoolse sport- en beweegaanbod is het belangrijk dat de school samenwerkt met meerdere beweeg- en sportaanbieders, zoals sportclubs en gemeentelijke instanties. De leerkracht lichamelijke opvoeding en de buurtsportcoach/combinatiefunctionaris spelen hierin een verbindende rol. Daarnaast wordt er, met name in de bovenbouw, structureel samengewerkt met buitenschoolse sport- en beweegaanbieders zodat leerlingen kennis kunnen maken met diverse takken van sport (b.v. Try Out in de gemeente Geertruidenberg). We nemen met diverse sporten jaarlijks deel aan Olympic Moves.

De komende jaren worden de bureaus van medewerkers vervangen door zit/stabureaus zodat er op een makkelijke manier afgewisseld kan worden tussen staan en zitten wat beter is voor o.a. het houdings- en bewegingsapparaat. In de afgelopen jaren zijn bijna alle bureaustoelen al vervangen voor ergonomisch verantwoorde bureaustoelen welke makkelijk instelbaar zijn en in het kalenderjaar 2019 worden de laatste stoelen vervangen.

Voor medewerkers zijn er jaarlijks trainingen over vitaliteit (bijvoorbeeld; slapen, beweging, voeding en ontspanning, mentale veerkracht, timemanagement, balans werk en privé).

5.4 Signalering

Er wordt nauw samengewerkt met andere partijen, zoals de GGD, om periodiek onderzoek te doen naar onder andere sportdeelname, gewicht/lengte/BMI of motorische vaardigheden van onze leerlingen. Aan de hand van de resultaten kan een doelgericht programma opgezet worden. De leraar lichamelijke opvoeding heeft hierbij ook een belangrijke signaleringsfunctie. Het is goed om leerlingen die motorisch zwak of zeer talentvol zijn extra aandacht te geven, specifieke hulp te bieden en/of gericht door te verwijzen.

Zoals eerder aangegeven, neemt de GGD in het tweede schooljaar een gezondheidsonderzoek af op het Dongemond college. Op school vullen alle tweedejaarsleerlingen tijdens een lesuur een digitale vragenlijst in. Door deze screening hebben we inzicht in de gezondheid en het gewicht van onze leerlingen. Alle locaties van het Dongemond college hebben een signalerings-, zorg- en verwijzingsstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht. Hiervoor hebben we een OAT-team, docenten, een ondersteuningscoördinator, mentoren, een jeugdarts, een schoolverpleegkundige en vertrouwenspersonen aangewezen.

Doelstellingen thema 'Bewegen en sport'

Leerlingen ervaren plezier in het bewegen en worden positief gestimuleerd, ze ontdekken en ontwikkelen sportieve interesses en talenten. Ze worden (op school) gestimuleerd en optimaal voorbereid op deelname aan de bestaande en toekomstige bewegingscultuur. Aan leerlingen worden

normen en waarden bijgebracht zoals o.a. omgaan met verschillen, respect, fairplay, hulpvaardigheid en bereidheid tot samenwerken.

5.5 Nieuwe activiteiten vanaf schooljaar 2019-2020

- Iedere maand wordt in samenwerking met de combinatiefunctionaris/sportcoach een bovenscholss sportaanbod aangeboden.
- Actieve leefstijl wordt onderdeel van de po uren in de brugklassen
- We onderzoeken of motorische remedial teaching onderdeel van het remedial-teachings-traject kan worden.
- Binnenkort komt het vitality-portal van Fitz-me beschikbaar voor alle medewerkers van het Dongemondcollege. Dit is een service van CZ omdat we als werkgever een collectieve zorgverzekering aanbieden via CZ. Dit mogen alle medewerkers van het Dongemond college gebruiken ook al heb je zelf geen zorgverzekering bij CZ afgesloten. Medewerkers gaan zelf aan de slag met hun gezondheid. Het Vitality-portal informeert en motiveert medewerkers met praktische informatie over thema's als gezonde voeding, bewegen en een goede werk-privé balans. Voor de arbeidsrisico's werkstress, lichamelijke belasting en slaapproblemen heeft het Vitality-portal 3 unieke gezondheidsprogramma's; 'Veerkracht' leert medewerkers werkstress herkennen, voorkomen én aan te pakken; 'Sterk in Werk' geeft medewerkers inzicht in hun werkbelasting en biedt handvatten om de persoonlijke situatie te verbeteren; 'Slaap lekker' is er om medewerkers met slaapproblemen te helpen. Medewerkers vullen een online vragenlijst in, krijgen een persoonlijk rapport en kunnen direct aan de slag. Met of zonder coach.
- Op 1 augustus 2021 is er een cafetariaplan waarbij medewerkers op een fiscaalvriendelijke manier gezonde zaken met hun brutoloon kunnen betalen. Nu kennen we alleen nog het fietsplan, maar daar willen we in ieder geval aan toevoegen: abonnement op de sportschool en andere sportclubs; aanschaf van sporthorloges met activitytrackers en hartslagmeter.
- Onze medewerkers kunnen gebruik maken van een een PAGO (Periodiek arbeidsgezondheidskundig Onderzoek) of een PMO (preventief Medisch Onderzoek) .

6 Organisatie en communicatie

6.1 Organisatie

Er is een werkgroep Gezonde School die de activiteiten rondom deze drie thema's coördineert. Deze werkgroep bestaat uit een directielid verantwoordelijk voor de Gezonde School en een coördinator Gezonde School per unit.

Een keer per jaar worden door alle interne en externe partners van de Gezonde School de activiteiten in dit kader besproken en geëvalueerd.

Jaarlijks wordt het aanbod van de Dongemond collegekantines in samenwerking met Appèl/Markies catering gecontroleerd. Waar nodig wordt het aanbod aangepast of verbeterd.

6.2 Communicatie

De pr-medewerker van het Dongemond college verzorgt alle communicatie over de Gezonde School. Op de website van het Dongemond college wordt alle informatie over de Gezonde School gecommuniceerd, dat gaat onder andere over voeding, alcohol, roken en drugspreventie, activiteiten in het kader van bewegen en sport, voorlichtingsavonden voor ouders en medewerkers, de schoolgids met relevante regels en informatie over de Gezonde School en activiteiten gerelateerd aan de Gezonde School.