

Beleidsplan De gezonde school

2018 - 2021



**HEEFT JOUW
WEKKER
OOK EEN
SMOESFUNCTIE**

Loesje

Inhoud

Inleiding	3
Organisatie	4
• Schoolregels	
Optimale situatie	5
• Voeding	
• Kantine	
• Sport en bewegen	
• Genotmiddelen	
Doelstellingen	6
• Voeding	
• Sport en bewegen	
• Genotmiddelen	
Tijdpad	7

Inleiding

Genoeg bewegen, gezond eten, voldoende slaap en maar een uurtje per dag op je telefoon. We weten allemaal hoe belangrijk het is. Maar hoe krijg je leerlingen zover?

Bij Kiem Montessori staat een gezonde leefstijl voorop en dat betekent soms ook leerlingen tegen allerlei verleidingen in bescherming nemen. Wij geloven namelijk dat een gezonde leefstijl essentieel is voor de ontwikkeling van kinderen en zeker ook van tieners. Een gezonde leefstijl heeft een positieve invloed op het functioneren van de hersenen en daarmee ook de prestaties van leerlingen, iets dat op de middelbare school steeds zwaarder meetelt. Een gezonde leefstijl vertaald zich terug in energieniveau, concentratie, humeur en fitheid.

Omdat wij zoveel waarde hechten aan gezondheid, zowel fysiek als mentaal, hebben we ervoor gekozen om een gezonde school te zijn. Een gezonde school levert namelijk een positieve bijdrage aan het welbevinden van leerlingen en hun schoolprestaties. Bovendien biedt een gezonde school leerlingen een goede basis voor hun verdere ontwikkeling. Naast een gezonde kantine en lessen over voeding, sporten de leerlingen vier keer in de week en worden er voorlichtingsmomenten georganiseerd voor ouders.

Op basis van de doelen die we willen bereiken hebben we besloten aan de slag te gaan met de Gezonde School-aanpak van de gemeente. De komende jaren besteden we aandacht aan de volgende thema's:

- Voeding
- Bewegen en sport
- Roken-, alcohol- en drugspreventie

Organisatie

Kiem Montessori is er voor iedereen met een mavo of mavo/ havo-advies en staat voor een betere aansluiting van de middelbare school op ontwikkeling van leerlingen en is er veel tijd en ruimte gereserveerd om te groeien zodat leerlingen enthousiast en gemotiveerd blijven. In ons onderwijs zoeken we de balans tussen de natuurlijke behoefte aan autonomie en zaken waar zij gezien hun ontwikkeling nog niet aan toe zijn.

Door leerlingen veel te laten sporten, hun werk op school af te laten maken en tijdens de lessen voldoende keuzevrijheid en bewegingsruimte te geven, voelen leerlingen zich serieus genomen en krijgen zij de kans om succes te ervaren waarop ze kunnen voortbouwen. Bovendien maken de leerlingen al vroeg kennis met de keuzemogelijkheden die ze hebben na het behalen van hun diploma; een extra stimulans om de eindstreep te halen.

Kiem Montessori heeft een uitgesproken profiel. Wij denken dat leerlingen gebaat zijn bij onze aanpak van bewegen, uitproberen, ondernemen en al het werk op school. Hieronder staan de meest kenmerkende zaken van het onderwijs nog eens op een rij:

- 4 dagen van de week sporten.
- Een dag in de week thema-onderwijs.
- Geen huiswerk.
- Een grote tuin waar ook biologie wordt gegeven. Onze ambitie is om hier met leerlingen een moestuin te starten.

Schoolregels

School moet een veilige omgeving zijn, waar iedereen zich thuis voelt en zichzelf durft te zijn. Om dat te waarborgen zijn er schoolregels. Hieronder de schoolregels die we hanteren ten aanzien van een gezonde leefstijl.

Eten en drinken

- Leerlingen kunnen in de pauzes hun meegenomen brood/ salade opeten. Mocht een leerling geen eten bij zich hebben dan kan er een volkorenbroodje gezond of salade uit de kantine worden besteld.
- Ouders worden erop aangesproken wanneer een leerling geen of ongezonde lunch mee heeft.
- Er kan water en thee of melk worden gedronken. *Alle* andere suikerhoudende dranken worden helaas niet toegestaan.
- Kauwgum is niet toegestaan.
- Géén snoep, chips of koek.
- Eten/drinken *alleen* tijdens pauzes. *Niet* in het lokaal.
- Na het sporten is er voor de leerlingen een appel of ander stuk fruit.
- Leerlingen mogen niet van het terrein af om eten of drinken te halen bij de supermarkt.

Optimale situatie

Voeding

Er wordt dagelijks aan iedere leerling een stuk fruit aangeboden. Water drinken wordt gestimuleerd. Er zijn geen frisdrankmachines. Tijdens de themadagen leren leerlingen over gezond eten en verschillende keuzes die ze daarin hebben. Ze leren over het belang van een goede nachtrust en bereiden zelf een gezonde maaltijd voor elkaar. Initiatiefrijke leerlingen krijgen de ruimte om eens in de zoveel tijd voor elkaar een lunch te bereiden en daar wordt gretig gehoor aan gegeven. Om te voldoen aan criteria die worden gesteld om een gezonde school te zijn, werken wij aan de richtlijnen 'gezondere kantines' die zijn opgesteld door het voedingscentrum.

De kantine

Bij een gezonde school hoort een gezond aanbod in de kantine. Dat houdt in dat er alleen producten uit de schijf van vijf zoals volkorenbroodjes, soep, yoghurt met muesli en bijvoorbeeld snackgroente te koop zijn. Zoete of hartige snacks, zoals chips, chocola en ijs zijn er niet te krijgen.

Samen met de kantinemedewerker brengen wij het aanbod in de kantine jaarlijks in kaart en gebruiken de kantinescan van het voedingscentrum. De uitkomst hiervan delen we met het team en de directie. Tijdens ouderbijeenkomsten houden wij ouders op de hoogte van onze beleidsplannen ten aanzien van de gezonde school en worden er voorlichtingsmomenten georganiseerd. Dit zal in een later stadium ook door de leerlingen worden georganiseerd.

Sport en bewegen

Sport is een belangrijk onderdeel op school. We richten ons niet alleen op de talenten maar nemen iedereen mee, ook degene die wellicht van nature wat minder sportieve aanleg hebben. Sport is er voor iedereen en daarom beginnen we vier dagen in de week met een vorm van sport en bewegen. Het is goed om een teveel aan energie kwijt te kunnen maar levert ook energie op. Daarbij is sport een goed middel om vaardigheden te ontdekken en te ontwikkelen zoals weerbaarheid en het verleggen van grenzen.

Tijdens Lichamelijke Opvoeding (LO) leer je bewegen in elk domein zoals spel, turnen, zelfverdediging, atletiek en dans. Je wordt niet alleen een betere beweger en allerlei sporten kennen, je leert ook hulpverlening, scheidsrechter en spelleider zijn. Sport is daarom niet alleen gezond voor je lichaam maar ook voor je geest.

Naast de uren LO zijn er externe sportactiviteiten georganiseerd. Dit zijn activiteiten die zes tot twaalf weken achter elkaar worden gedaan. Voorbeelden hiervan zijn hardlooptraining, roeien, of schaatsen bij de Jaap Edenbaan.

Tijdens de lessen is er ook ruimte voor beweging. Door regelmatig van werkplek te wisselen of buiten aan een opdracht te werken hanteren we beweging in de ruimste zin van het woord.

Het thema voeding maakt structureel deel van het curriculum. Het thema gezondheid staat jaarlijks op het programma en Kiem Montessori maakt gebruik van het lesprogramma 'Weet wat je eet' van het Voedingscentrum. In samenwerking met de GGD hebben wij inzicht van de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen. Wanneer er vragen of problemen zijn over voeding en gewicht verwijzen we leerlingen door.

Genotmiddelen

De tienertijd is een tijd van uitproberen en grenzen verleggen. Helaas hoort daar ook nieuwsgierigheid naar diverse genotmiddelen bij. Kiem Montessori keurt het gebruik van deze middelen af. Uit onderzoek blijkt dat afkeuring van volwassenen in de omgeving van kinderen werkt als een externe rem op het verleggen van deze grens. Ook hier zetten wij in op het bijdragen aan de gezonde ontwikkeling, en op langere termijn gezonde leefstijl, van onze leerlingen.

Op advies van de Jellinek gaat onze school vanaf de bovenbouw voorlichting geven over drank en drugs omdat, zo blijkt, eerdere voorlichting eerder nieuwsgierig maakt dan demotiverend. In en om de school en zijn sigaretten, alcohol en drugs, voor iedereen, verboden.

Doelstellingen

Voeding

- De kantine voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum, de Richtlijnen Gezondere Kantines.
- Ieder jaar brengen wij het aanbod in de kantine in kaart met de Kantinescan en rapporteren we de uitkomst aan het team en directie.
- Wij houden ouders op de hoogte van onze ontwikkelingen door middel van een nieuwsbrief.
- De school maakt gebruik van een erkend lesprogramma: Weet wat je eet, van het Voedingscentrum.
- In samenwerking met Trias Pedagogica wordt er invulling gegeven aan de ouderbijeenkomsten.
- Op school is een watertappunt beschikbaar voor leerlingen en medewerkers.
- De school heeft een zorgprotocol voor leerlingen met vragen of problemen op het gebied van voedingsgedrag.
- De school heeft omschreven hoe wij willen bijdragen aan gezond voedingsgedrag van leerlingen.

Sport en bewegen

- Onze school voldoet aan de beleidslijn van de onderwijsinspectie met betrekking tot het aantal lessen lichamelijke opvoeding dat gegeven moet worden.
- Het vakwerkplan wordt elk jaar geëvalueerd en verbeterd waar nodig.
- Er wordt jaarlijks een sportdag georganiseerd.
- De buitenschoolse activiteiten zijn aantrekkelijk voor de leerlingen.
- Topscore is een belangrijke naschoolse sportactiviteit.

Genotmiddelen (Ontwikkeling in 2019)

- Onze school maakt, in samenwerking met professionals, gebruik van een erkend programma om genotmiddelengebruik bij leerlingen te voorkomen.
- Onze school is een rook-, alcohol- en drugsvrij terrein.
- De ouders ontvangen jaarlijks informatie over het schoolbeleid en hoe zij genotmiddelengebruik bij hun kinderen kunnen voorkomen en verminderen.
- Onze school brengt jaarlijks het genotmiddelengebruik van de leerlingen in kaart.
- Onze school heeft een zorgprotocol voor leerlingen met vragen of problemen op het gebied van genotmiddelengebruik.
- Onze mentoren van leerjaar 3&4 en onze zorgcoördinator zijn getraind in het signaleren en bespreekbaar maken van problematisch genotmiddelengebruik van leerlingen.
- Onze school werkt samen met de Jellinek die ondersteuning biedt voor leerlingen met problematisch genotmiddelengebruik.
- Het is voor leerlingen en hun directe omgeving duidelijk bij wie ze terecht kunnen bij vragen of hulp rondom genotmiddelengebruik.
- Onze school heeft een visie en beleidsplan voor het voorkomen en verminderen van genotmiddelengebruik.
- De schoolregels rondom genotmiddelengebruik staan vermeld op de schoolwebsite en in de schoolgids.

Tijdpad

Voeding

In het voorjaar van 2018 is de organisatie gestart om een gezonde school te worden en daarbij de kantine op te zetten. Van meet af aan zijn de pakjes en blikjes drinken buiten de deur gehouden en is er water en thee beschikbaar. Ongezonde snacks worden niet in gekocht en er wordt voor een gezonder alternatief aangeboden in de vorm van snack groente. Broodjes zijn bruinen gezond. Wij zijn nog in overleg met Gemeente Amsterdam betreft een watertappunt voor op het schoolplein, zodat ook buiten altijd water beschikbaar is.

Juli 2018 is de kantinescan gedaan samen met Dieuwke Vogelzang van de kantinebrigade.

Eind september 2018 is de eerste voedingsvoorlichting voor de ouders. Tevens vragen wij deze maand het themacertificaat voeding van het vignet gezonde school aan.

In december 2018 wordt het eerste half jaar geëvalueerd.

In januari 2019 vragen wij de gezonde kantine schaal aan.

In juni 2019 evalueren wij het hele schooljaar en passen wij waar nodig ons beleid aan.

Bewegen en sport

Om bewegen en sport aantrekkelijk voor alle leerlingen te houden zullen de docenten lichamelijke opvoeding de sporttrends blijven volgen en hierop het vakwerkplan aanpassen, dit gebeurt altijd aan het einde van een schooljaar.

De sportdag komt jaarlijks terug in het programma en wordt ook jaarlijks geëvalueerd.

Genotmiddelen

In 2019 zullen wij het thema genotmiddelen verder vormgeven.