



Gezonde School beleidsplan

1. Inleiding

Het Spaarne College hecht grote waarde aan een gezonde leefstijl voor zowel leerlingen als medewerkers.

Dit beknopte beleidsplan bundelt vier belangrijke thema's onder de Gezonde School-aanpak:

- **Gezonde Voeding**
- **Gezonde Relaties & Seksualiteit**
- **Welbevinden**
- **Roken, Alcohol & Drugs**

Onze school heeft een **integraal gezondheidsbeleid** dat zich richt op preventie, educatie, een veilige omgeving en signalering van problemen. Hiermee stimuleren we een schoolklimaat waarin **gezondheid en welzijn centraal staan**.

Wij volgen hierbij de **vier pijlers van de Gezonde School-aanpak**:

1. **Gezondheidseducatie**: Leerlingen krijgen structureel les over deze thema's.
2. **Fysieke en sociale omgeving**: De schoolomgeving ondersteunt gezond gedrag.
3. **Signaleren**: We herkennen problemen tijdig en begeleiden leerlingen.
4. **Beleid en borging**: We zorgen voor duidelijke afspraken en handhaving.

Dit document beschrijft hoe wij deze thema's aanpakken en welke doelen wij nastreven.

2. Gezamenlijke overlapping van beleidsplannen

Omdat veel thema's binnen de Gezonde School elkaar overlappen, behandelen we in dit hoofdstuk de **gezamenlijke basisprincipes** die op alle onderdelen van toepassing zijn.

2.1 Gezondheidseducatie

Gezondheidseducatie is een **structureel onderdeel van ons curriculum**. We integreren deze thema's in verschillende vakken, mentorlessen en projectweken.

- **Vakoverstijgende aanpak:** Gezondheid komt terug bij biologie, maatschappijleer, lichamelijke opvoeding en profielvakken zoals Zorg en Welzijn, Horeca, Bakkerij en Recreatie en bij Groen.
- **Interactieve methodes:** Denk aan de lesmethode *Biologie voor Jou*, *Weet wat je eet*, *Lang Leve de Liefde* en *Helder op School*.
- **Gastlessen en workshops:** Externe experts van onder andere de GGD, Brijder Jeugd en Kikid geven voorlichting over voeding, relaties & seksualiteit en verslavingen.
- **Theater en debat:** Leerlingen nemen deel aan voorstellingen zoals *BOOZE* (over alcoholgebruik) en *Like Me* (over sociale media en groepsdruk).

2.2 Fysieke en Sociale Omgeving

We creëren een **schoolomgeving die gezond gedrag stimuleert**.

- **Gezonde schoolkantine:** Onze kantine voldoet aan de **Gouden Schoolkantine-richtlijnen**, met gezonde en duurzame producten.
- **Rookvrij schoolterrein:** Wij zijn een **rookvrije generatie-school**, ondersteund door duidelijke handhaving.
- **Veilige sociale omgeving:** Inclusiviteit en respect staan centraal; er zijn regels tegen pesten, discriminatie en grensoverschrijdend gedrag.
- **Duurzaamheid:** Wij doen mee aan landelijke initiatieven en organiseren activiteiten op school met World Cleanup Day en Supporter van Schoon. Daarnaast komt duurzaamheid terug in onze lessen, scheiden wij afval, kunnen leerlingen hun lege plastic flesjes doneren in grote afvalbakken en prikken wij het afval op en rondom ons schoolplein met leerlingen. Onze leerlingen tuinieren en koken met de opbrengst uit de moestuin, leren omgaan met voedselrestanten en daarnaast stimuleren GrowWizzKid-projecten een milieubewuste houding.

2.3 Signaleren

- **Preventieve screenings:** Leerlingen in leerjaar 2 en 4 krijgen een gezondheidscheck via de jeugdarts en GGD.
- **Mentor- en zorgstructuur:** Mentoren en het ondersteuningsteam signaleren problemen en verwijzen door indien nodig.
- **Vertrouwenspersonen:** Leerlingen kunnen terecht bij aangewezen medewerkers voor hulp.

2.4 Beleid en handhaving

- **Duidelijke gedragsregels:** Deze worden gecommuniceerd via de schoolgids, mentorlessen en ouderavonden.
- **Handhaving:** Overtredingen van de regels (bijvoorbeeld roken of grensoverschrijdend gedrag) worden gesanctioneerd met maatwerkinterventies.
- **Evaluatie en bijsturing:** Jaarlijks evalueren we het beleid en sturen bij waar nodig.

3. Gezonde Voeding

Gezonde voeding draagt bij aan de **lichamelijke en cognitieve ontwikkeling** van leerlingen.

Beleid

- De kantine voldoet aan de **Richtlijn eetomgevingen voor scholen** van het Voedingscentrum.
- **80% van het aanbod** bestaat uit gezonde keuzes; fastfood en energiedrankjes zijn niet toegestaan.
- **Water drinken** wordt gestimuleerd door het watertappunt en gratis Dopper-flessen voor het personeel.

Educatie en Activiteiten

- **Lessen:** over gezonde voeding zijn geïntegreerd in biologie en in de praktijkvakken van de profielen Groen, Zorg & Welzijn en Horeca, bakkerij en recreatie.
- **Projecten:** zoals *'Weet wat je eet'* en *'Koken met verse producten'* vergroten bewustzijn.

Fruitedagen: leerlingen ontvangen maandelijks gratis fruit en groenten.

4. Gezonde Relaties & Seksualiteit

Het Spaarne College creëert een **veilig schoolklimaat** waarin leerlingen respectvol met elkaar omgaan en leren over gezonde relaties.

Beleid

- **Lesprogramma's zoals Lang Leve de Liefde en Biologie voor Jou** behandelen seksualiteit en relaties in alle leerjaren.
- **Inclusiviteit:** We besteden aandacht aan genderdiversiteit en seksuele oriëntatie via de GSA en Be Yourself Day.
- **Preventie grensoverschrijdend gedrag:** Duidelijke gedragsregels en een vertrouwenspersoon bij incidenten.

Educatie en Activiteiten

- Theatervoorstellingen zoals *Benzies & Batchies* en gastlessen van de GGD.
- Mentorlessen over **weerbaarheid en het aangeven van grenzen**.
- Ouderavonden met informatie over relationele en seksuele vorming.

5. Welbevinden

Wij zijn de trotse eigenaar van het vignet Welbevinden. Wij geloven namelijk dat een **positief en inclusief schoolklimaat** bijdraagt aan betere prestaties en minder schooluitval.

Beleid

- **Sociale veiligheid:** Heldere gedragsregels, anti-pestbeleid en aandacht voor groepsdynamiek.
- **Mentale gezondheid:** voor zowel de leerlingen als voor de docenten worden er vele gratis trainingen aangeboden over stressmanagement, faalangstreductie en mindfulness. Docenten kunnen gebruik maken van de Dunamare Academie waar ook ontspanning in de vorm van sport wordt aangeboden: van hardlooptraining tot yoga en qi gong.

Educatie en Activiteiten

- Mentorlessen over **zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en respect**.
- Spaarne Influencers en GSA zetten zich in voor een **inclusieve school**.
- **Weerbaarheidstrainingen en interventies bij pestgedrag**.

6. Roken, Alcohol & Drugs

Het Spaarne College is een **rook-, alcohol- en drugsvrije school** en neemt actieve maatregelen om verslavingen te voorkomen.

Beleid

- Rookvrij schoolterrein met **strikte handhaving**.
- **Helder op school-programma:** preventielessen van GGD over roken, alcohol en drugs.
- **Signalering en begeleiding** door Brijder Jeugd, het zorgteam en de wijkagenten van de politie

Educatie en Activiteiten

- Lessen over verslavingspreventie bij biologie en maatschappijleer en in de mentorlessen.
- Theatervoorstelling *BOOZE* en gastlessen over groepsdruk.

- Ouders worden betrokken via ouderavonden en nieuwsbrieven.

7. Aanbevelingen en toekomstige focus

- De wens is dat de gezonde school in het DNA van de school gaat zitten. Dat doen we door de draagkracht te vergroten onder medewerkers, leerlingen en hun ouders.
- Nauwe samenwerkingen behouden en uitbreiden waar kan met externe partners (GGD, Brijder Jeugd, Kikid, Halt, Voedingscentrum).
- Meer integratie van gezondheidsthema's in het onderwijs.
- Gezonde School-certificeringen behouden en uitbreiden.