



Gelderland-Zuid

Trots op..



**GEZONDE  
SCHOLEN**  
in Gelderland-Zuid



**22 scholen  
vertellen hun verhaal**



# GEZONDE SCHOOL

In 2011 kwam het programma 'Gezonde School' tot stand door samenwerking tussen de Nederlandse onderwijsraden (PO-Raad, VO-raad en MBO-Raad), het RIVM en GGD GHOR Nederland. Met als voornaamste doel: scholen helpen bij het ontwikkelen van een gestructureerde gezondheidsaanpak. Zodat leerlingen meer kans krijgen om zich gezond te ontwikkelen en beter te presteren op school.



De 'gezondheidsmakelaars School & Jeugd' van GGD Gelderland-Zuid ondersteunen scholen in de regio bij deze aanpak. Samen helpen we scholen om op een planmatige en samenhangende manier te werken aan de gezondheid en veiligheid van hun leerlingen. Dit betekent dat (minimaal 1) gezondheidsthema terugkomt in het beleid, de lessen, omgeving en signalering van de school.

Er zijn verschillende thema's waaruit een school kan kiezen: Voeding, Bewegen en Sport, Welbevinden, Relaties en Seksualiteit (en Diversiteit), Roken Alcohol en Drugspreventie, Mediawijsheid, Milieu en Natuur, Hygiëne, Gehoor, Slaap.

De Gezonde School-aanpak staat niet op zichzelf. De kracht zit in de samenwerking, met ketenpartners in de wijk en binnen gemeenten. Dankzij deze samenwerking wordt een gezonde leefstijl voor kinderen gewoon in plaats van bijzonder.

Meer informatie:

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

# MET TROTS

Jaren geleden lanceerden we in onze nieuwsbrief en op onze website van de Gezonde School, de rubriek 'Trots Op..'. In de rubriek staan interviews met onderwijsprofessionals uit ons werkgebied. Enthousiast vertellen zij over hun ambitie: een Gezonde School zijn of worden. En blijven!

Als GGD geloven wij in de kracht van vroeg beginnen: gezonde gewoontes die je jong aanleert, bieden de beste kans op een gezonde toekomst. Scholen spelen hierin een sleutelrol. Ze zijn een belangrijke omgeving waarin kinderen en jongeren leren, leven en opgroeien. Daarom helpen wij scholen bij het structureel en planmatig werken aan gezondheid. Met de Gezonde School-aanpak als stevige basis.

In dit boekje hebben we 'Trots op'-verhalen van scholen uit alle gemeenten in onze regio gebundeld (op onze website staan er trouwens nog meer). De interviews zijn door verschillende mensen uit ons team gehouden. Stuk voor stuk inspirerende voorbeelden van hoe gezondheid leeft in de klas, op het schoolplein en daarbuiten.

Deze bundel is een cadeautje om te vieren dat we al 15 jaar samen werken aan gezonde scholen. En (daarmee) aan een gezonde generatie in Gelderland-Zuid.

Heel hartelijk dank voor onze samenwerking! Mede namens het Team Gezonde School (foto).

Geraldine Mulder  
Teammanager Gezonde School





# De Regenboog

in Malden, gemeente  
Heumen (po)

**Thema:** Voeding

**Interview met:** Marieke Knaven (leerkracht)

## Hoe werken jullie aan gezondheid op school?

Op De Regenboog staat gezond gedrag centraal. In ons beleidsplan hebben we hierover afspraken vastgelegd. Zo eten kinderen tijdens het 10-uurtje fruit of groente en drinken ze water. Bij de lunch nemen ze boterhammen mee met gezond beleg en drinken ze water, thee of melk. Koek, snoep of chocola gaat mee terug naar huis – al komt dat gelukkig zelden voor. In de klas praten we over de inhoud van de broodtrommels en kinderen spreken elkaar aan als iets niet gezond is.

Als kleuterleerkracht zie ik hoe belangrijk het is om al in groep 1 de toon te zetten. Tijdens de kennismaking met ouders leg ik uit wat kinderen mee mogen nemen en hoe het gaat met verjaardagen. Geen traktaties bijvoorbeeld. Kinderen krijgen een kroon, een centrale plek in de kring, muziek en aandacht. Het ritueel staat dan centraal.

In ons feestbeleid maken we onderscheid tussen onder- en bovenbouw. In groep 1 t/m 4 kiest elke klas activiteiten voor het jaar. Bij een verjaardag mag een kind 1 van die activiteiten 'trakteren'. Bijvoorbeeld extra lang buitenspelen. In groep 5 t/m 8 kiezen kinderen tussen een activiteit of zelf een gezonde traktatie maken – meestal kiezen ze voor het eerste.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

De overgang naar een gezonder voedingsbeleid was in het begin best ingewikkeld. Vooral ouders moesten wennen. We hebben veel gesprekken gevoerd om hen mee te nemen in onze visie. We zijn niet rigide: met traktaties kun je niet alles uitsluiten. Soms is het ook niet duidelijk wat nu écht gezond is. Daarom hebben we gekozen voor een onderscheid tussen groep 1 t/m 4 en groep 5 t/m 8. Dat werkt goed.

### **Heb je tips voor andere scholen?**

Zorg voor duidelijke afspraken en draag die als team uit. Als leerkrachten hebben we zelf ook gezond eten in onze broodtrommel bijvoorbeeld. Zet samen een visie op papier en evalueer regelmatig: werkt het nog? Bewustwording is cruciaal. Voer gesprekken met ouders én kinderen. Hun betrokkenheid is groot en dat maakt het beleid krachtig.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Ik ben erg trots op het eigenaarschap van de kinderen. Kleuters weten al dat we hier gezond eten en praten daar met elkaar over. Als ze bijna jarig zijn, zijn ze al bezig met het kiezen van een activiteit waarmee ze hun klas willen trakteren. Dat laat zien hoe vanzelfsprekend gezond gedrag voor hen is geworden.

Ons paradepaardje is de moestuin. Wekelijks werken leerlingen samen met de tuinman en een hulpouder in de tuin. Wat we oogsten, gebruiken we om te koken in de klas. 1 of 2 keer per jaar organiseren we het 'klasserestaurant'. Dan oogsten we met de hele klas, koken we samen en eten we gezellig. Gezond eten wordt zo echt een feest.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Het voedingsbeleid staat eigenlijk hartstikke goed. Nu is het zaak dat we hier scherp op blijven met z'n allen: de kinderen, ouders en het team. Doen we nog wat we zeggen en zeggen we wat we doen? Ik hoop dat wij als school een soort voorloper hierin mogen zijn.



# Montessori Kindcentrum Montijn

in Beuningen (po)

**Thema:** Bewegen en Sport

**Interview met:** Silvia van Hulst (directeur)

## Hoe werken jullie aan gezondheid op school?

We vinden het belangrijk dat kinderen met plezier naar school gaan en zich er fijn en veilig voelen. Alleen op die manier kunnen kinderen zich optimaal ontwikkelen. Als Montessorischool willen we aansluiten bij hun individuele ontwikkelbehoeften. Ons motto 'Help mij het zelf te doen' is een gevleugelde uitspraak van Maria Montessori.

We werken aan verschillende Gezonde School-thema's, vooral het thema bewegen en sport krijgt bij ons veel aandacht. Zo bieden we tijdens schooltijd 'KidsXtra' aan kinderen die dat nodig hebben, omdat ze bijvoorbeeld beweegangst, motorische achterstand of overgewicht hebben. KidsXtra is een programma van 25 weken, waarin een groepje kinderen van groep 3 en 4 een extra beweegmoment krijgt. Ze gaan spelen in de gymzaal of naar buiten.

Gedurende het programma zie je de kinderen groeien, ze durven meer en overwinnen angsten omdat ze in een kleine, veilige groep kunnen oefenen zonder druk. We zien dat het goed is voor hun motoriek en dat ze zelfvertrouwen ontwikkelen. Dat werkt door op andere terreinen van hun ontwikkeling. Want als je lekker in je vel zit, kun je beter leren. Aan het eind van het programma vinden alle kinderen het jammer dat het programma voorbij is!

We kijken als school echt naar het kind als geheel. En we doen wat nodig is om een kind te laten groeien. Soms is het bijvoorbeeld belangrijk dat een kind psychomotorische therapie of individuele fysiotherapie tijdens schooltijd krijgt. Daarnaast nemen we deel aan het gemeentelijk project 'Ieder kind doet mee', met als doel: een fiets, hobby/sport en een zwemdiploma voor alle kinderen.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Soms is het lastig om ruimte te creëren in het dagelijks schoolprogramma. In het begin waren er ook wat zorgen over dat de kinderen belangrijke dingen in de klas zouden missen. Maar inmiddels zien we dat deze tijdsinvestering van het kind echt z'n vruchten afwerpt.

### **Waar zijn jullie trots op?**

We zijn trots op de samenwerking tussen school, sportcoach, Het Dijkmagazijn en de GGD. Samen vormen we echt een team en ieder heeft z'n eigen rol daarin. Het leuke is dat iedere professional weer vanuit een ander perspectief naar de kinderen kijkt; we leren van elkaar om breed te kijken. Iedereen vanuit dezelfde visie: het kind een steuntje in de rug geven.

We evalueren KidsXtra regelmatig en doen dan aanpassingen, zo maken we het programma steeds beter. Enkele aanpassingen die we hebben gedaan zijn: een fysiotherapeut kijkt mee om te signaleren, we plannen momenten waarop ook de ouders welkom zijn, per kind geven we een terugkoppeling aan ouders en leerkrachten.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Ik hoop dat het over een paar jaar gewoon is dat alle kinderen op een sport zitten, want daar leren ze zoveel van. En als ik echt mag dromen, dan hoop ik dat kinderen in de toekomst langer naar school gaan en daar ook meer muziek, gezonde voeding, sport, creatief en buitenspelen krijgen. Alle kinderen gelijke kansen!



## Aventurijn

in Nijmegen (vso)

**Thema:** Relaties, Seksualiteit en Diversiteit

**Interview met:** Stephan Haukes (directeur)

### **Hoe werken jullie aan gezondheid op school?**

Onderwijs is meer dan vakkennis overdragen. Leerlingen moeten lekker in hun vel zitten, pas dan kunnen ze goed lesstof tot zich nemen. Op onze school is persoonlijke groei heel belangrijk. We helpen leerlingen om goed mee te doen in de maatschappij. Het thema 'Relaties, Seksualiteit en Diversiteit' hoort daarbij.

Wij werken met de Agoraanse aanpak. Dat betekent dat een leerling zijn eigen leerroute kiest, met hulp van een coach. Iedere leerling maakt deel uit van een soort mini-maatschappijtje met ongeveer 40 leerlingen en 5 coaches. Op school hebben we 6 van dit soort 'units'.

Als het gaat om seksuele gezondheid zijn er collectieve programma's van Rutgers. Regelmatig overleg ik met de gezondheidsmakelaar. Zij heeft een netwerk van experts om zich heen, ook vanuit de GGD. Dat is handig voor als je maatwerk nodig hebt.

Soms is individuele begeleiding nodig. Dat bepaalt de coach samen met de leerling. Ook de werkgroep seksuele gezondheid denkt mee. Hierin zitten de pedagogisch medewerkers van de school. En vanuit elke unit neemt een coach deel.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Activiteiten zoals 'Paarse Vrijdag' of de 'Week van de Liefde' zorgen soms voor best wat weerstand. Er zijn ouders die niet willen dat hun kind meedoet. Dan gaan we in gesprek. We leggen het belang uit van respectvol omgaan met elkaar. Je hoeft het niet met iedereen eens te zijn, maar je moet wel met elkaar kunnen omgaan. Volgens ons is een diploma pas iets waard als een leerling is voorbereid op de maatschappij. Vaak begrijpen ouders het daarna beter.

### **Heb je tips voor andere scholen?**

Niet wegstijven voor wat er speelt. We hebben op onze school bijvoorbeeld te maken met loverboy-problematiek. Signalen die hierop wijzen, bespreken we in de werkgroep. We hebben vaste contactpersonen aan onze school verbonden, voor situaties waarin seksuele uitbuiting speelt. We praten met de leerling, en soms ook met de ouders. Daarmee laten we zien dat leerlingen het waard zijn om goed voor te zorgen.

### **Waar ben je trots op?**

Toen ik hier begon liepen kinderen met gebogen hoofd naar binnen. De beveiliging stond aan de deur. Nu staan docenten er om hen te begroeten. Leerlingen voelen zich gezien, er is contact. Ze lopen met opgeheven hoofd naar binnen.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

In ons schoolbeleid ligt vast hoe we met elkaar omgaan, docenten geven daarin het goede voorbeeld. Als je op onze school 'homo' als scheldwoord gebruikt, dan spreekt een docent je daar zeker op aan. Kunnen zijn wie je bent, dat moet nóg vanzelfsprekender worden op onze school.



# OBS Het Palet

in Opheusden, gemeente  
Neder-Betuwe (po)

**Thema:** Mediawijsheid

**Interview met:** Caroline Dupree (directeur)  
en Judith Walgers-Noordeloos (intern begeleider)

## **Hoe werken jullie aan gezondheid op school?**

Op Het Palet vinden we het belangrijk dat kinderen leren omgaan met (sociale) media. Verstandig omgaan met de inhoud, maar ook dat het niet zorgt voor afleiding tijdens de lessen. We weren daarom mobiele telefoons en smartwatches uit de klas. Elke ochtend leggen leerlingen hun telefoon of watch in een speciale bak en aan het eind van de dag krijgen ze deze weer terug. Zo creëren we rust en volgen we de adviezen van de overheid.

Daarnaast besteden we actief aandacht aan mediawijsheid in de bovenbouw. Een leerkracht die zich hierin verdiept, deelt regelmatig actuele kennis met het team. Denk aan trends of nieuwe apps die bij kinderen populair zijn. Samen met de jeugd-boa gaat zij in gesprek met groep 7 en 8 over wat je wel en niet kunt doen op sociale media.

## **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

We merken dat leerlingen soms onhandige keuzes maken online, zoals het plaatsen van filmpjes die tot ruzie leiden. Ook zien we dat kinderen steeds jonger een eigen apparaat krijgen, terwijl ze vaak nog niet beschikken over de vaardigheden om hier verantwoord mee om te gaan. Voor ouders gaat de digitale wereld soms razendsnel; het kan lastig zijn zicht te houden op apps en online gedrag van hun kinderen.

**Waar zijn jullie trots op?**

Dat we een betrokken team hebben dat met leerlingen en ouders in gesprek blijft over media. Onze bovenbouwleerkracht speelt hierin een belangrijke rol door ons alert en up-to-date te houden.

**Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

We willen dat mediawijsheid een vaste plek krijgt binnen ons onderwijs. Niet alleen in ons beleid, maar vooral ook zichtbaar in de klas. Van groep 1 tot en met 8 bouwen we dan stap voor stap aan een duidelijke leerlijn, zodat alle leerlingen goed voorbereid zijn op de digitale wereld.

HIP

## Lek en Linge

in Culemborg (vo)

**Thema:** Welbevinden

**Interview met:** Liset van Hoorn (ondersteuningscoördinator brugklas) en Miranda van Soerland (ondersteuningscoördinator havo-locatie en vrije school-leerroute)

### **Hoe werken jullie aan gezondheid op school?**

We hebben het predicaat 'Gezonde School'. Het thema 'Mentaal Welbevinden' is als speerpunt opgenomen in ons jaarplan. De uitwerking hiervan doen we onder andere op de verschillende zorgmiddagen.

We verzorgen wekelijks coachlessen waarin het onder andere gaat over groepsdynamiek, keuzes maken, hoe om te gaan met stress, enzovoort. Daarnaast kunnen leerlingen in gesprek met schoolmaatschappelijk werk of met de counselor. Ze kunnen ook altijd terecht op het 'Hulp-Informatieplein' (HIP).

Veel aandacht geven we ook aan bewegen en sport en cultuur. Alle klassen krijgen bijvoorbeeld 2 keer in de week sport. Buiten de lessen om wordt er veel aandacht besteed aan verschillende culturele activiteiten voor het samenbrengen van leerlingen. Denk bijvoorbeeld aan het begeleiden van bands en koor.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

De grens bepalen tussen wat nog wel en wat niet meer hoort bij onderwijs. Wat is voorliggend: onderwijs of zorg? Soms zijn de verwachtingen van ouders te hoog ten opzichte van wat wij kunnen

bieden qua ondersteuning. Belangrijk is dat we de verwachtingen blijven afstemmen tussen wat ouders verwachten en wat school kan bieden.

### **Waar zijn jullie trots op?**

We hebben op alle locaties een centrale plek (HIP) waar verschillende zorgprofessionals samenwerken en waar leerlingen voor allerlei zaken terecht kunnen. Bijvoorbeeld: leerlingen die vastlopen in de les en een luisterend oor nodig hebben, leerlingen die extra hulp nodig hebben bij het plannen en uitvoeren van taken. Sommige leerlingen starten de dag bij het HIP met een check-in en eindigen met een check-out.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

'Regulier als het kan en passend als het moet'. We gaan het vo en vso fysiek verweven in 1 gebouw. In 2035 zou ons onderwijs inclusief moeten zijn.



# OBS De Walsprong

in Zaltbommel (po)

**Thema:** Voeding

**Interview met:** Danielle Duijzer (leerkracht-ondersteuner, teamleider organisatie & structuur en Gezonde School-coördinator)

## Hoe werken jullie aan gezondheid op school?

Op onze school hebben we een grote diversiteit aan leerlingen. Dit maakt onze school kleurrijk en sprankelend. Door de verschillende culturen en achtergronden is het een mooie uitdaging om met gezondheid aan de slag te gaan. Gezonde voeding en bewegen vind ik belangrijk: een goede, gezonde basis is het halve werk.

We werken op verschillende manieren aan gezondheid. In september deden we mee aan de 'Gezondheidsmaand'. Toen hebben we extra aandacht besteed aan bewegen en voeding. Met name de watertap was een enorm succes.

In onze nieuwsbrief voor ouders/verzorgers hebben we een standaard kopje 'Gezonde School'. In dit item kiezen we steeds een ander thema, bijvoorbeeld: ontbijten, variatie in de broodtrommel en voldoende beweging (in alle seizoenen). Ouders vinden die informatie heel fijn.

Sinds kort is er via het Jeugdeducatiefonds een 'Boterhammenbar-subsidie' [2022, red.]. Dit was in eerste instantie tijdelijk, maar ondertussen ontvangen we maandelijks een subsidie die helpend is om kinderen te voorzien van groente en fruit. Daarnaast ben ik nog aan het kijken of we gezonde ontbijtproducten in iedere groep kunnen

regelen. Want helaas komt het nog steeds voor dat er kinderen zonder ontbijt naar school komen. Alles wordt door lokale leveranciers op school gebracht. Een mooie samenwerking! Fantastisch om te zien hoe kinderen in het begin moesten wennen aan allerlei nieuwe producten, maar al snel open stonden om te proeven. En onze eigen leerkrachten trouwens ook! Door de diverse culturen op onze school, besteden we aandacht aan de verschillende (religieuze) feesten. Ook bij deze feesten en andere activiteiten zijn we ons bewust van gezondheid. Zo schenken we nu bijvoorbeeld vaker thee en water in plaats van ranja.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Soms lopen we aan tegen overbelasting van de leerkrachten. Onze ouderparticipatie is vrij laag. De taalbarrière weerhoudt veel ouders/verzorgers om mee te doen. Daarnaast heeft de corona-tijd een negatieve invloed gehad op deelname van ouders. Hierdoor komt er meer op de schouders van de leerkrachten terecht. We zien dat ook alles duurder wordt en daarom is het voor sommige ouders lastig om de gezonde keuze te maken. We kunnen het wel stimuleren, maar kunnen ouders het ook betalen?

### **Waar zijn jullie trots op?**

We zijn heel trots op onze school. Respect en mensen in elkaars waarde laten, staan hoog in het vaandel. Ons uitgangspunt: we zijn allemaal hetzelfde, maakt niet uit wie je bent, waar je vandaan komt of hoe je gekleed bent. Durf verder te dromen. Je kunt meer dan je denkt!

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Inmiddels hebben we twee watertappunten op school kunnen realiseren. We zijn hier ontzettend blij mee, er wordt door de leerlingen en leerkrachten goed gebruik van gemaakt. Wat zou het mooi zijn als ieder kind dat zich aanmeldt op onze school een eigen waterfles krijgt. Geen pakjes en zakjes meer op school, waardoor we ook meteen werken aan duurzaamheid en milieu. Daarnaast willen we Smaaklessen als standaard aanbod in het programma integreren. Gezond eten en drinken moet een gewoonte zijn, geen uitzondering.



## Pro College

in Nijmegen (pro)

**Thema:** Milieu en Natuur

**Interview met:** Simone Dalhberg (praktijkdocent)

### **Hoe werken jullie aan gezondheid op school?**

Een paar jaar geleden maakte ik de overstap van theorie-onderwijs naar een functie als praktijkdocent 'Groen'. Ik ben mijn hart gevolgd. Ik weet hoe gezond werken in het groen is, zowel mentaal als fysiek. Ik bedacht daarom het plan voor een schoolmoestuin.

We hadden al een tuin, maar er was nog niks aangelegd. Er stond alleen een kale kas. Elke klas kreeg vervolgens een eigen stukje siertuin met een opdracht. Bijvoorbeeld: jullie tuin zit op het zuiden, we willen bloemen in de kleuren geel en paars, met verschillende hoogtes en verschillende bloeiwijze - wat zou jij dan mooie bloemen vinden? De leerlingen hebben met encyclopedieën en tijdschriften planten uitgezocht en een borderplan gemaakt. En ze hebben daarna ook alles zelf geplant.

Voor de moestuin heb ik een teeltplan gemaakt. Vervolgens heeft klas 3 daar hard aan gewerkt: graafwerk, bakken in elkaar schroeven, zand storten, zaaien, tegelpaden aanleggen, dierenverblijf maken.

Van tevoren dacht ik dat de leerlingen het niet leuk zouden vinden, maar na een paar weken kwamen leerlingen uit zichzelf naar me toe, omdat ze wilden helpen. Zelfs nu ze 4e-jaars zijn geworden, komen ze

nog extra in de tuin werken. Ik vind het fijn dat de leerlingen zich eigenaar voelen van hun eigen schooltuin. Trots op dat ze dit zelf voor elkaar hebben gebokst.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Een realistische tijdsplanning maken! Bij het aanleggen van de moestuin wilde ik een aantal paden aanleggen. Ik dacht: we graven een stuk uit, storten wit zand en leggen de tegels. Met 16 leerlingen moet dat in 3 uur kunnen, had ik me bedacht. We hebben er uiteindelijk 5 weken over gedaan.

### **Heb je tips voor andere scholen?**

Als het gaat om het beginnen van een moestuin: maak kleine stapjes, gooi je eigen enthousiasme erin. En werk met moestuinbakken, want dan kun je ook rekenonderwijs en rekenspelletjes eraan koppelen.

### **Waar zijn jullie trots op?**

De siertuin en het aardbeinveld! We tuinieren het hele jaar rond. We oogsten snijbiet, rode bietjes, sla, paksoi en rucola. Tijdens de kooklessen worden daar lekkere dingen van gemaakt. En de wortels worden aan de konijnen gevoerd. We hebben ook wat van de oogst verkocht tijdens de voorjaarsbraderie. En wie wil mag groente mee naar huis nemen, maar alleen als ze er thuis wel iets van maken. Wat ook een hit onder de leerlingen was, waren de sugarsnaps. Dat was live plukken en opeten aan het hek.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Deze leerlingen zijn ontzettend goed met hun handen. Het is jammer dat ze vaak in een vergeethoekje worden gestopt, terwijl we hen juist nodig hebben. We moeten goed zorgen voor onze toekomstige loodgieters, elektriciens en tuinmannen.



## Sint Laurentius

in Kekerdom, gemeente  
Berg & Dal (po)

**Thema:** Welbevinden

**Interview met:** Ellen van Wolferen (leerkracht,  
intern begeleider en Gezonde School-coördinator)

### **Hoe werken jullie aan gezondheid op school?**

Bij ons op school kan iedereen zichzelf zijn. Dat staat ook in ons schoollied: 'Je hoort erbij, je mag er zijn, 't voelt goed als je er bent'. We werken veel met de hele school samen, inclusief de ouders. De ouders geven bijvoorbeeld weleens workshops waar leerlingen zich voor kunnen aanmelden.

Welbevinden en leren gaan hand in hand. Ze versterken elkaar: als je lekker in je vel zit, leer je beter – en andersom. Daarom zit het verweven in ons dagelijkse onderwijs. Natuurlijk hebben we vaste momenten met 'Kwink' [online methode voor sociaal-emotioneel leren, red.], maar het zit ook in de kleine dingen, de dagelijkse interacties.

Elke maandag beginnen we niet in de kring, maar met een wandeling door de polder. Leerlingen kunnen dan ondertussen met elkaar kletsen en iedereen begint dan heerlijk uitgewaaid aan de week.

We zijn een Daltonschool, dus zelfstandigheid en samenwerken zijn kernwoorden. We geven kinderen ruimte als ze het aankunnen, en bieden hulp als het nodig is. Dit geeft de leerlingen vertrouwen in zichzelf en draagt bij aan hun welbevinden. We laten dingen niet sudderen – als er bijvoorbeeld ruzie is in de pauze, pakken we dat

meteen op. We luisteren naar beide kanten, benoemen emoties en zoeken samen naar wat het vervelend maakte, zonder te beschuldigen.

Het ene kind speelt liever met verschillende leeftijden in een grote groep, het andere kind in een kleinere rustigere setting met leeftijdsgenoten. Daar houden we rekening mee: zo spelen we 2 dagen met de hele school buiten, en 2 dagen in gescheiden groepen. De manier waarop wij aan welbevinden werken, gaat verder dan 'zilveren' of 'gouden' weken en Kwink. Onze methode helpt kinderen om te reflecteren: wat doe je, hoe reageer je?

### **Heb je tips voor andere scholen?**

Soms doen we al veel, maar staat het niet op papier. En vice versa. Het certificaat Gezonde School helpt ons om dit bij te houden: klopt wat we doen nog met wat we opschrijven? Het helpt om stap voor stap bewuster te worden van wat we al doen. Welk effect heeft de inrichting van het schoolplein op het welbevinden van leerlingen? Hoe betrekken we ouders bij het thema welbevinden? Wij deden bijvoorbeeld al veel in de communicatie naar ouders zonder dat we ons dat realiseerden.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Dat iedereen hier echt zichzelf mag zijn. Ouders geven vaak terug dat er zo'n fijne sfeer hangt. Laatst tijdens een rondleiding stelde een kind spontaan een vraag – de ouders waren verrast en blij dat hun kind zich veilig voelde en zo die vraag durfde te stellen. Dat gevoel van veiligheid en openheid, dat dragen we als school én ouders samen uit.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

We willen binnen en buiten onze omgeving bekend (blijven) staan als een Daltonschool waar je jezelf kunt zijn. Een veilige plek waar kinderen kunnen groeien en bloeien.



## SBO Klavervier

in Beuningen (sbo)

**Thema:** Voeding

**Interview met:** Ellen Sas-van de Geer (directeur)

### **Hoe werken jullie aan gezondheid op school?**

Bij ons op school staat het welzijn van kinderen op de eerste plaats. Pas als kinderen zich goed voelen, kunnen ze goed leren. We willen dat elk kind zich gezien, gehoord en geaccepteerd voelt. Gelijke kansen zijn belangrijk, vooral voor kinderen met leer- of gedragsproblemen.

We doen veel aan gezondheidsbevordering. Leerkrachten zagen dat steeds meer kinderen ongezonde trommels meenamen. Ook bleek uit cijfers van de GGD dat er bij ons op school meer kinderen met overgewicht zijn dan gemiddeld.

Al 10 jaar hebben we een 'feestbeleid': kinderen trakteren niet meer. Toch wilden we meer doen. Met hulp van de Gezonde School konden we iemand inzetten om een Gezonde School-week te organiseren. In deze (inmiddels jaarlijkse) week krijgen kinderen lessen en maken ze bijvoorbeeld een uitstapje naar een appelboer.

Dankzij subsidie van de gemeente Beuningen kregen we een jaar lang groente, fruit en ontbijt op school. Ook kregen kinderen een mooie fles om waterdrinken te stimuleren. Toen de subsidie stopte, vroegen we geld aan bij het Jeugdeducatiefonds. Nu krijgen alle kinderen fruit

bij de kleine pauze en snackgroentes bij de lunch. Ouders hoeven alleen drinken mee te geven en een gezonde lunch.

Het zijn nu echt gezellige eet-momenten. Kinderen die horen dat er nog aardbeien over zijn in de kleuterklas vragen: "Mag ik een doosje ophalen voor onze klas?" Het schoolse aanbod van fruit- en groente is helemaal gewoon geworden.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Nieuwe ouders vinden het heel fijn dat we het zo geregeld hebben met gezonde voeding, maar sommige ouders moesten er wel aan wennen. Wat hielp is dat we hierover samen - als school en ouders - hebben gecommuniceerd.

### **Heb je tips voor andere scholen?**

We organiseren bewust niet de complete lunch, omdat ouders het vaak belangrijk vinden om dit zelf te doen. Natuurlijk hebben we op school brood en beleg voor als een kind dit nodig heeft. We bieden ook verschillende soorten groente en fruit aan, zodat er keuze is. Lust een kind iets echt niet, dan vindt de leerkracht altijd een oplossing. Wees duidelijk in wat gezond is, maar flexibel wanneer nodig.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Onze gezamenlijkheid. We dragen als leerkrachten dit thema met z'n allen. En doordat alle gewone schooldagen gezond in balans zijn, kunnen we ook een feestje vieren bij speciale dagen. Denk aan pepernoten bij Sinterklaas en een zakje popcorn bij carnaval.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Ik hoop dat we de moestuin wat meer onderdeel kunnen maken van de lessen. De bovenbouw verzorgt deze nu, maar daar kunnen we nog veel meer in doen. Koken met de oogst uit de moestuin bijvoorbeeld! En ik hoop dat het Jeugdeducatiefonds nog lang subsidie voor groente en fruit kan geven.



# ROC Nijmegen

in Nijmegen (mbo)

**Thema:** Slaap

**Interview met:** Jelle Schwering (docent en studie-loopbaanbegeleider, afdeling Dienstverlening) en Marloes Bloem (docent en regisseur Gezonde School)

## **Hoe werken jullie aan gezondheid op school?**

ROC Nijmegen wil voor haar studenten en medewerkers een groene, gezonde en inclusieve leer- en werkomgeving zijn. We hebben beleid vastgesteld rond de thema's 'Gezonde Voedselomgeving' en 'Vitaliteit & Duurzaamheid'. En we hebben een visie op het welzijn van studenten. Binnen deze beleidskaders voeren we verschillende interventies en activiteiten uit, zoals de Gezonde School-aanpak. De focus ligt daarbij op voeding, bewegen en mentale gezondheid.

Speciale aandacht krijgt het thema slapen. Van veel studenten hoorden we dat zij zich overdag moe voelen en na een schooldag direct in bed gaan liggen om een dutje te doen. Terwijl fit wakker worden en je uitgerust voelen, het fundament van gezondheid is. Pas dan kan een student écht leren. Het thema slapen is daarom een onderdeel binnen het lesprogramma 'Bewegen, Gezondheid en Ontspanning' (BGO) voor eerstejaars studenten.

## **Waar zijn jullie trots op?**

Voor de studenten van de opleiding Dienstverlening wilden we een aanpak die goed bij hen past. Door goede samenwerking is dat gelukt. We kozen ervoor om het thema slaap te behandelen binnen het traject 'Veilig en Gezond Werken'. Daarbij werkten we samen met de gezond-

heidsmakelaar, een arbo-deskundige en een jeugdverpleegkundige van het ROC. Samen brachten we kennis bij elkaar: wat is belangrijk voor deze leeftijdsgroep en hoe breng je dat goed over?

We ontwikkelden lesvormen die studenten actief laten meedoen. Zo leren ze niet alleen over slaap, maar denken ze ook zelf na over hun eigen gedrag. De aanpak is praktisch, duidelijk en sluit goed aan bij de studenten.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Onze droom is een ROC vol uitgeruste en fitte studenten, die mede dankzij ons onderwijs hebben geleerd om goed voor zichzelf te zorgen. Vanuit de Gezonde School helpen de themacertificaten 'Bewegen en Sport' en 'Welbevinden' ons bij een duurzame aanpak. De thema's 'Voeding' en de 'Gezonde Schoolkantine' zijn nu een speerpunt.

We willen onze studenten genoeg handvatten bieden om in hun werkende leven genoeg zorg te dragen voor hun beroepsvitaliteit. Want daar gaat het toch om? Dat je in je leven vanuit voldoende inspanning en ontspanning het naar je zin hebt bij de dingen die je doet. Wij doen ons uiterste best om vitaliteit een blijvend onderdeel te laten zijn binnen ons onderwijs op het ROC Nijmegen.



## De Hertog

in Tiel (so)

**Thema:** Voeding | Bewegen en Sport | Welbevinden | Relaties, Seksualiteit en Diversiteit | Milieu en Natuur

**Interview met:** Mieke Akkermans (leerkracht en Gezonde School-coördinator)

### Hoe werken jullie aan gezondheid op school?

'Bewegen en Sport' was het eerste thema (certificaat) waar we mee begonnen. We ontdekten dat we al veel meer deden dan alleen gymles geven. We geven al jaren Motorische Remedial Teaching, doen mee aan sporttoernooien, organiseren sportdagen en zelfs sportweken. Ook hebben we sport na schooltijd, met zelfs een eigen 'Freerun'-vereniging. Bewegend leren is belangrijk in ons onderwijs. Niet iedereen hoeft dit zelf te bedenken; er zijn centrale lessen en ideeën beschikbaar, en er is veel materiaal. Ook kun je hulp vragen bij het maken of geven van de lessen.

Daarna kwam 'Welbevinden' aan bod. Dit past goed bij ons, want het zit al in hoe we als school werken. Elke dag zie je dit terug in hoe we met kinderen omgaan. Dat geldt ook voor 'Relaties en Seksualiteit', want dit thema krijgt al lang aandacht bij ons. Vooral tijdens de 'Week van de Lentekriebels'. Een paar jaar geleden hebben we daar de SO-versie aan toegevoegd.

'Voeding' was wat lastiger. Het kostte tijd om het team en ouders mee te krijgen. Sommige kinderen vinden het moeilijk om nieuwe dingen te proeven, door bepaalde problemen. Ik ben trots dat we nu na enkele jaren zien dat: meer kinderen water drinken, we elke dag groente en

fruit eten - we hebben een fijn schoolfruitprogramma - en dat de klassen enthousiast meedoen aan smaaklessen. Die organiseren we 3 keer per jaar voor iedereen.

Ook 'Milieu en Natuur' vroeg veel werk. Het schoolplein moest compleet op de schop. We hebben subsidies aangevraagd en hoveniers benaderd. Daarnaast was ons binnenmilieu een groot aandachtspunt.

Op dit moment hebben wij een prachtig groen schoolplein; veel kinderen spelen hier heel fijn en ons onderhoudsteam zorgt ervoor dat alles op tijd gesnoeid is. Alle klassen zorgen dat er iets van natuur- en milieueducatie terugkomt in hun lesprogramma. We hebben daarvoor allerlei lespakketten en -kisten in huis. Er zijn ook klassen die een eigen moestuin bijhouden of op excursie gaan in de Uiterwaarden. Door meerdere opties aan te bieden, blijft iedereen gemotiveerd.

#### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Te snel willen gaan. Met name rond het thema 'Voeding'. Het is echt belangrijk om het team (en ouders) langzaam mee te nemen in het proces.

#### **Waar zijn jullie trots op?**

We hebben alle themacertificaten Gezonde School die er zijn te behalen voor het PO. Daar zijn we erg trots op! We zijn enkele jaren geleden uitgeroepen tot de sportiefste SO-school van Nederland. Dat was ook een dag om nooit te vergeten!

#### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Dat we dit nog steeds allemaal doen! Want ook het onderhouden van dit alles kost veel tijd en energie.



## IKC De Stek

in Est, gemeente  
West-Betuwe (ikc)

**Thema:** Welbevinden

**Interview met:** Yvonne van der Giessen (directeur)

### **Hoe werken jullie aan gezondheid op het kindcentrum?**

Op ons kindcentrum gebruiken we dieren om kinderen te helpen zich goed te voelen. We zagen dat een schoolhond kinderen kan troosten en rust kan geven. Een hond is snel dankbaar en oordeelt niet, dat vinden veel kinderen fijn. Daarom wilden we zelf een hond op school. Nu gebruiken we honden van collega's. Dat werkt goed. Kinderen voelen zich veilig bij de hond.

Een mooi voorbeeld: een jongetje dat bij ons kwam, had een pestverleden. Hij durfde geen vrienden meer te maken. Hij stond vaak alleen op het plein. Maar toen hij met de hond ging spelen, durfde hij ook weer contact te maken met andere kinderen.

We hebben ook een cavia en kippen. Eerst namen kinderen de cavia mee naar huis in het weekend, maar dat was lastig. Nu brengt een collega haar cavia mee van huis. In het weekend gaat hij weer mee terug. Op school zorgen de kinderen voor de cavia. Ze maken de kooi schoon, geven eten en letten op wat hij nodig heeft. Zo leren ze zorgen voor een ander. Dat helpt ook bij het omgaan met mensen: aardig zijn en rekening houden met elkaar. De kippen zijn van het kinderdagverblijf. De peuters geven ze eten en leren dat een kip uit een ei komt. De kippen zijn zo tam dat ze soms het gebouw inlopen!

Kinderen en ouders vinden dat de dieren de school gezellig maken. Het brengt een huiselijke sfeer, ze horen er gewoon bij. De kinderen bekommeren zich om de dieren, dat merk je. Tijdens een ontruimingsoefening vroegen ze: "En de dieren dan?" Dat stond nog niet in het plan! Groep 7 en 8 hebben nu een riem klaarliggen voor de hond. Dankzij de dieren én de kinderen is ons plan nu beter.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Sommige ouders maken zich zorgen over het risico dat een hond kan bijten. Daarom hebben we een hondentrainer uitgenodigd om uitleg te geven over hoe je met honden omgaat. Ook kinderen die bang waren, hebben geleerd dat honden niet eng hoeven te zijn.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Dat iedereen betrokken is bij de dieren. Kinderen, ouders, het hele team. Iedereen vindt dat de dieren erbij horen. Ouders zien dat kinderen hun angsten overwinnen en ervaren hoe waardevol dat is. Dieren veroveren harten!

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

We dromen van een echte schoolhond die van iedereen is. Een hond die ook ingezet kan worden bij het leesonderwijs, als maatje. Samen lezen, leren wachten op elkaar, de hond uitlaten – de hond wordt zo een middel om te leren en samen te groeien.



## De Brug

in Zaltbommel (pro)

**Thema:** Voeding | Welbevinden  
**Interview met:** Saskia van Hooft (docent, mentor en Gezonde School-coördinator)

### Hoe werken jullie aan gezondheid op school?

Het doel van de Gezonde School is een omgeving creëren waarin gezond gedrag breed wordt gestimuleerd. Onze leerlingen vormen een kwetsbare doelgroep: ze besteden veel tijd op hun telefoon, bewegen weinig, roken of vaperen en eten ongezond. Thuis wordt gezond gedrag niet altijd gestimuleerd.

Om hierop in te spelen en kansgelijkheid te bevorderen, hebben we in ons beleid vastgelegd dat we gezond gedrag actief willen stimuleren. De Gezonde School-aanpak sluit hier perfect op aan en helpt ons bewust na te denken over de invulling binnen de school. De gezondheidsmakelaar biedt waardevolle handvatten en praktische ondersteuning.

We werken op verschillende manieren aan de Gezonde School. Via de Gezondheidsmonitor krijgen we gerichte achtergrondinformatie. Ons doel is om alle themacertificaten te behalen. Inmiddels hebben we certificaten voor 'Welbevinden', 'Voeding' en 'Relaties & Seksualiteit'. Samen met de gezondheidsmakelaar en onze werkgroep bespreken we regelmatig belangrijke thema's en zoeken we naar manieren om deze structureel te borgen. We krijgen adviezen over effectieve interventies en praktische tips. Daarnaast werken we samen met Buurtzorg Jong en

en Iriszorg voor gastlessen, trainingen en ouderondersteuning. Ouders worden laagdrempelig betrokken, zoals via een inloopspreekuur. Binnen de school bieden we trainingen aan zoals 'Rots & Water' voor eerstejaars, en programma's gericht op weerbaarheid, sociale vaardigheden, seksualiteit en faalangst. Docenten geven het goede voorbeeld, onder andere via een rookvrije schoolomgeving.

### **Heb je tips voor andere scholen?**

Ouders hebben grote invloed op de leefstijl en ontwikkeling van hun kinderen. Als school heb je ouders nodig om een gezonde levensstijl bij de leerlingen te bevorderen en te ondersteunen. Daarom werken we aan het vergroten van de ouderbetrokkenheid. We hebben al een inloopspreekuur voor ouders, maar we willen dit verder uitbreiden en zorgen dat elke ouder zich welkom en prettig voelt op onze school.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Wij zijn trots op ons schoolgebouw. Bij de bouw van onze locatie is veel aandacht besteed aan een veilige en overzichtelijke schoolomgeving, zowel voor leerlingen als docenten. De kleinschaligheid van onze school zie je terug in een persoonlijke en betrokken sfeer. We zijn ook trots op onze Gezonde School-kantine, waar gezonde producten - bereid door leerlingen van het profiel horeca - tegen kostprijs worden aangeboden. Daarnaast bieden we gratis ontbijt en dagelijks vers fruit. En we hebben binnen de school een watertappunt.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

We willen Gezonde School-thema's verder uitbreiden en beter integreren in ons beleid. De school moet toegankelijk zijn voor alle leerlingen, met expliciete en impliciete aandacht voor gezondheid in de lessen. Dit betekent bijvoorbeeld dat onze kantine betaalbaar blijft, maar ook dat leerlingen leren hoe ze zelf gezonde maaltijden kunnen bereiden. Verder zijn we bezig met het aanbieden van extra beweeg- en spelactiviteiten tijdens de grote pauze. Dit draagt bij aan de sociale vaardigheden van onze leerlingen. Zo vergroten we de bewustwording rond gezonde keuzes en dragen we bij aan een gezonde leefstijl.



## Pax Junior

in Beneden-Leeuwen, gemeente  
West Maas en Waal (vo)

**Thema:** Roken, Alcohol en Drugs

**Interview met:** Cindy Enning (ondersteunings-  
coördinator en Gezonde School-coördinator)

### **Hoe werken jullie aan gezondheid op school?**

Het Pax is een grote school verspreid over 3 locaties in de gemeenten Druten en West Maas en Waal. Op het Pax Junior in Beneden-Leeuwen volgen zo'n 150 leerlingen uit de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> klas hun lessen. Vanuit ons ondersteuningsteam werken we samen aan verschillende Gezonde School-thema's, waaronder 'Roken, Alcohol en Drugspreventie' (RAD).

Samen met de preventiemedewerker van Iriszorg en de gezondheidsmakelaar School & Jeugd van de GGD kijken we regelmatig wat we al doen rond dit thema. En waar kansen liggen, op alle 4 de pijlers van de Gezonde School: educatie, signaleren, omgeving en beleid.

We zetten schoolbreed in op de erkende interventie 'Helder op School'. Dit is een integrale aanpak die leerlingen stimuleert om niet te roken, drinken of drugs te gebruiken. Alle mentoren zijn hiervoor door Iriszorg getraind.

Ook onze signaleringsstructuur is versterkt: alle personeelsleden die direct contact hebben met leerlingen, volgden een training signaleren. En er is een helder stroomdiagram voor personeelsleden: hoe te handelen bij zorgen? Daarnaast hebben we een duidelijk beleid vastgesteld met regels en afspraken.

Ouderbetrokkenheid vinden we erg belangrijk; we organiseren regelmatig ouderavonden. We betrekken ouders ook via 'Puberpraat': een bijeenkomst met workshops voor ouders van (pre)pubers in Druten en West Maas en Waal. Deze organiseren we samen met verschillende partners. Daarnaast organiseert de gemeente West Maas en Waal een interactieve theatervoorstelling voor ouders over pubers en verleidingen.

### **Heb je tips voor andere scholen?**

Doe het samen, binnen én buiten school. Zorg voor samenhang, evalueer regelmatig en houd vol!

### **Waar zijn jullie trots op?**

Dat we leerlingen handvatten bieden om gezonde en verstandige keuzes te maken. Preventie doen we écht samen, met collega's en met partners. Onder andere de GGD, Iriszorg, de gemeenten Druten en West Maas en Waal, de sociale teams en het jongerenwerk.



# Talita Koemi

in Nijmegen (vso/so)

**Thema:** Relaties, Seksualiteit en Diversiteit

**Interview met:** Femke Willemsen (leraar en pestcoördinator)

## **Hoe werken jullie aan gezondheid op school?**

We besteden zeker al 10 jaar aandacht aan het onderwerp 'Relaties, Seksualiteit en Diversiteit'. Op onze school starten we al vroeg met het praten over relaties en seksualiteit.

Bij de kinderen van 4 tot 12 jaar beginnen we bij het onderwerp 'je lichaam'. We praten bijvoorbeeld over de onderdelen van het lichaam, verschillen tussen jongens en een meisjes en het verschil tussen vriendschap en verliefdheid. Ook hebben we het over wat fijn en niet fijn is. We gebruiken hierbij de methode 'Lentekriebels' voor het SO. Bij de oudere leerlingen maken we gebruik van het lesprogramma 'Lang Leve de Liefde'.

## **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Sommige leraren vinden het lastig om over seksualiteit te praten. In het team besteden we aandacht aan het onderwerp Relaties, Seksualiteit en Diversiteit, bijvoorbeeld door scholing. Leraren krijgen zo meer handvatten om over het onderwerp te praten.

## **Heb je tips voor andere scholen?**

Een tip die ik heb is om het thema Relaties, Seksualiteit en Diversiteit echt op te nemen in het lesprogramma. Net zoals Taal en Rekenen.

Zodat er in een doorlopende leerlijn aandacht wordt besteed aan het onderwerp. In onze klassen proberen we zoveel mogelijk kinderen van hetzelfde niveau te groeperen. Toch heb je in een klas soms 4 of 5 verschillende niveaus van lezen. Ook op het gebied van seksuele ontwikkeling zijn er vaak verschillen in de klas. We maken gebruik van praatkaarten die je makkelijk kunt aanpassen aan het niveau.

Ook proberen we, waar dat qua capaciteit van het personeel kan, de leerlingen in kleinere groepjes met dit onderwerp aan de slag te laten gaan. We splitsen dan bijvoorbeeld de jongens en de meisjes. Zo kun je beter aansluiten bij de behoeften van de leerlingen. Bijvoorbeeld bij de meisjes kun je ingaan op ongesteldheid.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Afgelopen jaar merkten we dat kinderen in de leeftijd van 10-12 jaar vaak met de deur open naar het toilet gingen. We hebben het toen met de leerlingen gehad over privacy en de leerlingen zelf laten nadenken waarom het belangrijk is dat niet iedereen je in je blootje ziet. Ze kwamen zelf al met heel goede antwoorden, het gesprek over het onderwerp kwam echt op gang. Als we de leerlingen betrekken en vragen laten stellen over het onderwerp, blijft het vaak beter hangen. Dat is mooi om te zien.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Onze leerlingen zijn kwetsbaar, dus goede voorlichting over relaties en grenzen is essentieel. Wij vinden het belangrijk om de leerlingen te leren dat het belangrijk is om 'nee' te leren zeggen als iets niet prettig is. Daar blijven we aan werken.



## OBS Prins Willem Alexander

in Beusichem, gemeente  
Buren (po)

**Thema:** Voeding | Bewegen en Sport

**Interview met:** Lea Wammes (coördinator plusklassen,  
vertrouwenspersoon, Gezonde School-coördinator)

### Hoe werken jullie aan gezondheid op school?

Bewegen krijgt veel aandacht op school. Elke klas heeft 2 keer per week gym. Op andere dagen lopen de kinderen de 'daily mile': een beweegmoment buiten, vaak met muziek of een leuk parcours. Ook tijdens de lessen, zoals bij rekenen, wordt bewegend leren toegepast. Daarnaast hebben we op school 'energizers': korte speelse activiteiten tussendoor. Zo is bewegen steeds meer onderdeel geworden van ons onderwijs.

We hebben goed gekeken naar wat helpt om meer te bewegen op school. Dankzij geld van de gemeente en eigen acties, hebben we nieuwe speeltoestellen, een waterpomp en een schaduwdoek op het schoolplein gekregen. Dat is een grote aanwinst!

Ook op het gebied van voeding is er veel veranderd. Onze school heeft 3 vaste groente- en fruitdagen, een kraanwaterdag en een eigen watertappunt. We zien dat steeds meer kinderen op alle dagen fruit meenemen en dit ook normaal vinden. In de eerste schoolweken besteden we in alle groepen extra aandacht aan de inhoud van de lunchtrommels. Die campagne heet 'Trommel zonder Rommel': een mooie manier om gezonde voeding onder de aandacht te brengen.

Ouders/verzorgers stimuleren we om kleine en gezonde traktaties mee te geven. In de nieuwsbrief staan voorbeelden en foto's. We leggen niets op, maar nemen ouders en collega's mee in het verhaal. We doen alles stap voor stap, en dat werkt.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Het kost tijd om gezondheidsbeleid op school goed neer te zetten. Je doet dit niet even erbij. De samenwerking met de GGD en het programma Gezonde School is essentieel geweest in de transitie naar Gezonde School. Dankzij advies, financiële ondersteuning en gelabelde uren voor mijn rol als coördinator, kon ik me verdiepen in de thema's en het beleid goed neerzetten.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Niet alleen op papier, maar ook in de praktijk zijn we zichtbaar een Gezonde School. Door ouders en collega's actief te betrekken, blijven de thema's levend. Vroeger deden we al veel, maar het was niet goed geregeld en hing af van de leerkracht. Sinds de samenwerking met de GGD zijn gezondheidsthema's goed vastgelegd in het schoolbeleid. Inmiddels heeft onze school vignetten behaald voor de thema's 'Bewegen en Sport' en 'Voeding'.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Mijn wens voor de toekomst: 5 groente- en fruitdagen en een feestbeleid in plaats van traktaties. Een verjaardag kan ook zonder traktatie een feestje zijn.



# Kindcentrum Westwijzer

in Wijchen (ikc)

**Thema:** Doorgaande lijn kindcentrum

**Interview met:** Karin Boon en Sandra Moser (resp. directeur en adjunct-directeur, afdeling Onderwijs) / Jolanda van Vuuren (manager, afdeling Kinderopvang)

## Hoe werken jullie aan gezondheid op het kindcentrum?

We zorgen ervoor dat we met school, kinderopvang en ouders om het kind heen staan. Die doorgaande lijn vinden we heel belangrijk. We hebben het daarom ook over 'wij' en 'ons kindcentrum'. Het kindcentrum is 1 team van pedagogisch medewerkers en leerkrachten, we doen het sámen.

De kinderen bij Westwijzer kennen we al van jongs af aan. We stemmen de thema's voor peuters en kleuters onderling af. Het mooie van ons kindcentrum is dat peuters en kleuters mengen, het zijn geen gescheiden werelden. Zo gaan bijvoorbeeld peuters spelen op het kleuterplein.

Er is een warme overdracht van kinderopvang naar groep 1. Kleuters staan klaar om peuters te ontvangen, op de dag dat ze naar de onderbouw gaan.

Om een positieve en veilige sfeer te creëren voor de kinderen volgen zowel de pedagogisch medewerkers als leerkrachten de Kanjertraining. Ook kijken we goed naar hoe we de kinderen aanspreken. We gebruiken zoveel mogelijk dezelfde taal naar het kind.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

In het schooljaar 2015-2016 hebben we samen met ouders besloten om de lesmethode 'Kriebels in je buik' te gebruiken. Door landelijke negatieve aandacht in de media rondom Week van de Lentekriebels in 2023, hadden ouders hierover vragen. We wilden het thema seksuele en relationele vorming dus zorgvuldig aanvliegen door ouders en verzorgers vooraf goed te informeren.

De ouderraad heeft samen met de GGD een ouderavond georganiseerd. We hebben gespard met elkaar, en ouders hebben geleerd over het perspectief van een kind en een volwassene. Samen als kindcentrum hierin optrekken, was heel fijn en waardevol.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Op onze nieuwbouw, die nu nog in aanbouw is. In dat gebouw komt onze visie van ons kindcentrum zo goed tot uitdrukking! Die visie is steeds onze onderlegger geweest. In het nieuwe gebouw komen we allemaal uit op 1 speel/leerplein. Door die nabijheid gaat samenwerken nog meer vanzelf, verwachten we. We denken gezamenlijk mee over het nieuwe gebouw, bijvoorbeeld over de speel- en beweegruimte, de luchtkwaliteit en het groene schoolplein. Natuurlijk zijn er beperkingen, maar we kijken naar wat er wel mogelijk is. Dat je elkaar aanvult is mooi om te ervaren.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

We gaan door met bouwen aan onze nieuwe school en natuurlijk blijven we inzetten op gezondheid. Dit doen we samen met leerlingen, ouders en personeel van het kindcentrum. Zo zorgen we voor gezond lunchen, snacks en trakteren. En we zetten in op bewegen, samen met onze vakleerkracht bewegonderwijs. Ook daar zijn wij trots op!



## ROC Rivor

in Tiel (mbo)

**Thema:** Welbevinden

**Interview met:** Elise van den Berg (docent, studie-loopbaanbegeleider, leefstijlcoach) en Marc van Gelderen (opleidingscoördinator)

### **Hoe werken jullie aan gezondheid op school?**

Op onze school is gezondheidsbevordering altijd belangrijk geweest. Sommige onderwerpen, zoals mentale gezondheid, kregen op een natuurlijke manier een plek binnen de lessen. Andere thema's pakten we op nadat we signalen kregen van studenten. De Gezonde School-aanpak helpt ons om overzicht te krijgen: wat doen we al en wat kunnen we nog verbeteren?

We stimuleren beweging, bijvoorbeeld met actieve werkvormen in en buiten de les. Ook organiseren we de 'Rivor Spelen', waarbij eerste- en tweedejaars studenten elkaar leren kennen en kennismaken met verschillende sporten via workshops van lokale aanbieders. Onze kantine is ingericht volgens de richtlijnen van de Gezonde School.

We houden themadagen over onderwerpen zoals 'Positieve Gezondheid' en 'Mentaal Welbevinden'. Positieve Gezondheid is ook opgenomen in het lesprogramma van Welzijn en Zorg.

Afgelopen jaar zagen we dat steeds meer studenten worstelen met mentale gezondheid. Daarom besteedden we hier extra aandacht aan tijdens onze jaarlijkse themadag. Studenten konden zich inschrijven voor workshops. Lokale organisaties hielpen mee, waardoor de kosten

laag bleven. De dag was een succes en met deze ervaring bouwen we verder op het thema mentale gezondheid.

Ook de gemeente zet zich in voor mentale gezondheid. We delen onze ervaring en sluiten aan bij de lokale bijeenkomst met netwerkpartners over dit thema. Hier vertellen we wat we als ROC doen voor de mentale gezondheid van onze leerlingen.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Een belangrijke basis voor onze gezonde aanpak is de werkgroep 'Gezonde School'. Daar zit veel energie, maar we willen soms meer dan mogelijk is. We merken dat het organiseren en enthousiasmeren van de leerlingen en teams veel inspanning vraagt. Doordat de werkgroep beperkt is gefaciliteerd, kan dat ook kwetsbaar zijn. Een deel van die kwetsbaarheid kunnen we opvangen door ons lijntje met de gezondheidsmakelaar School & Jeugd van de GGD.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Wij zijn erg trots op onze werkgroep 'Gezonde School'. Deze werkgroep is opgezet vanuit de eigen motivatie en inzet van docenten en geen onderdeel van het ROC Rivier-beleid. We doen dit echt vanuit intrinsieke motivatie: zorg voor de leerlingen en voor elkaar.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

We willen onze werkgroep en de verschillende aanpakken graag naar een meer gezamenlijk niveau tillen: meerdere teams laten aanhaken, de werkgroep verbreden, verstevigen en zo de aanpakken beter borgen. Daarnaast willen we blijven inzetten op de themadagen, als vast onderdeel. De Gezonde School-aanpak kan leidend zijn bij het toegroeien naar een duurzame, breed gedragen aanpak.



# Mgr. Zwijsenschool

in Kerkdriel, gemeente  
Maasdriel (po)

**Thema:** Voeding | Bewegen en Sport  
**Interview met:** Jelmer Toonen (leerkracht)

## Hoe werken jullie aan gezondheid op school?

Ik geef 5 dagen per week gymles aan 25 klassen. Ik vind het leuk om mijn school goed te leren bewegen, maar ook de omgang met elkaar vind ik belangrijk. Dus dat kinderen sportief en eerlijk, op een positieve manier met elkaar bewegen.

Ook in de slogan van onze school komt dat gedachtegoed terug: 'Groot in onderwijs, groots in beweging'. Bewegen staat centraal, op allerlei manieren en zo veel als mogelijk. Zo maken wij gebruik van bewegend leren tijdens de lessen en krijgen de leerlingen 2 keer per week gymles. We hebben ook meerdere moestuinen waar de klassen kunnen tuinieren. En we hebben een sportaanbod buiten de lessen om: naschoolse sport, sportpunt (bijles gym) en kinderyoga.

Voor ons gaat gezond leven over gezonde voeding en over veel en gevarieerd bewegen. We willen kinderen ook bewustmaken van een gezonde leefstijl: wat zijn gezonde keuzes? Zo willen we ze voorbereiden op een maatschappij waar verleidingen voortdurend op de loer liggen.

Omdat we structureel en op samenhangende wijze aandacht besteden aan een gezonde leefstijl, hebben we het certificaat Gezonde School

behaald. De Gezonde School-aanpak helpt ons om een gezonde leefstijl meer vanzelfsprekend te maken. We merken dat het loont om te investeren in de gezondheid van de leerlingen en het team. Iemand die zich gezond voelt, zit vaak ook lekkerder in zijn vel en presteert beter.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

Niet iedereen heeft een goed beeld van wat nu echt gezond is, met name als het gaat om voeding. In het begin kwam je soms de raarste dingen tegen in de broodtrommels, zoals pizza, frikandellen of friet. Tegenwoordig weten de ouders en de kinderen dit wel beter. In het begin van het jaar hebben wij de 'Gezonde Week'. Leerlingen krijgen dan voorlichting over gezonde tussendoortjes en lunch. Nu zien we steeds meer broodtrommels gevuld met groente, fruit, brood en ander gezond eten.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Dat wij als school dit mooie certificaat hebben. En natuurlijk ben ik trots op alles wat we daarvoor doen. Want om dit certificaat te behouden moet je aantonen dat je aan verschillende criteria voldoet. En ik ben natuurlijk vooral trots als ik onze leerlingen met plezier zie bewegen of als ze een gezonde traktatie meenemen als ze jarig zijn!

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

We zijn bezig met het realiseren van een nieuw schoolplein. Het oude plein nodigt niet uit tot spelen. Het nieuwe schoolplein moet ervoor zorgen dat de leerlingen in de pauzes meer gaan bewegen. Er komen ook verschillende gebruiksvoorwerpen op het plein om bewegend te leren. Ikzelf ben erg blij met de nieuwe sportveldjes: hierin zitten doeltjes en je kunt er ook een net spannen. Multifunctioneel dus!



# Montessori Dukenburg

in Nijmegen (po)

**Thema:** Welbevinden

**Interview met:** Nina Bartray (directeur) en Chantal Traa (kwaliteitscoördinator)

## Hoe werken jullie aan gezondheid op school?

Onze school werkt al jaren met de methode 'Vreedzame School', die volledig is geïntegreerd in onze cultuur. Een belangrijk onderdeel is het inzetten van leerlingen als mediators op het schoolplein. Een aantal leerlingen uit groep 7 en 8 kreeg hiervoor training van een collega, waarbij zij leerden om te bemiddelen bij conflicten. Zij zijn het eerste aanspreekpunt bij onenigheid.

Mediator zijn is populair. Kinderen die mediator willen worden, leveren hun motivatie aan, waarna er door alle leerlingen wordt gestemd. Naast de inzet van mediators, werkt de wekelijkse les 'Vreedzame School' erg prettig voor het creëren van een fijn schoolklimaat.

Om het fundament van ons eigen handelen te verdiepen en te verstevigen, gebruiken we 'Verbindend Gezag' als leidende aanpak. Deze aanpak focust op onze zelfcontrole en het herstellen van relaties vanuit een houding van volhouden en gezag.

We bieden steeds beter weerstand tegen negatief gedrag, omdat we ons focussen op: gerichte aandacht, nabijheid en aanwezigheid. We verzetten ons actief tegen gedrag dat we niet in onze school willen zien. Indirect stimuleren we de zelfregulatie van leerlingen. We vragen

ze steeds om zelf oplossingen te bedenken en om iets te herstellen als het mis is gegaan. Samen werken we actief aan het herstel van relaties. Dit sluit perfect aan bij de Montessorivisie 'Leer mij het zelf te doen'.

### **Heb je tips voor andere scholen?**

Wees als team duidelijk over gewenst gedrag. Maak dit expliciet, draag het uit, geef het goede voorbeeld en betrek alle betrokkenen.

### **Waar zijn jullie trots op?**

We hebben op school een populatie met een zeer diverse samenstelling. Ik ben erg trots op de sfeer en de cultuur van de school. We vormen met elkaar een fijne school waar kinderen en collega's zich gezien voelen. We hebben het goed met elkaar. Onze visie, ons beleid, het schoolteam, de lessen, het draagt daar allemaal aan bij.

Laatst was er een nieuwe ouder op bezoek bij de school. Hij was onder de indruk van wat hij zag: "Alle kinderen zijn lekker aan het werk en er hangt een positieve sfeer". Dat is fijn om te horen en geeft de bevestiging dat we goed bezig zijn.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Het thema welbevinden verdient blijvende aandacht. Er is een speciale werkgroep opgericht: 'ik, jij, wij'. De schoolregels zijn op papier gezet en positief geformuleerd. Ze zijn bij iedereen bekend en onderdeel van de schoolcultuur. Bijvoorbeeld: 'Ik ben aardig voor mezelf en anderen' en 'Ik luister naar alle volwassenen in de school'.

Ook voor de conciërge en de hulpouders werken de schoolregels nu ondersteunend. We willen het themacertificaat 'Welbevinden' aanvragen en heel graag het bordje van de Gezonde School aan onze gevel hangen.



## St. Victorschool

in Afferden en

## 't Kløsterhûfke

in Deest, gemeente Druuten (po)

**Thema:** Voeding | Bewegen en Sport

**Interview met:** Gio Witjes (directeur) en Joyce Huting (intern begeleider)

### Hoe werken jullie aan gezondheid op school?

De St. Victorschool bevindt zich in Afferden en 't Kløsterhûfke in Deest. Het zijn 2 knusse kleinschalige dorpscholen binnen de plattelands-gemeente Druuten. Op beide scholen werken we met IPC [Internationaal Primair Curriculum, red.]: een thematisch curriculum waarbij verschillende vakken samenkomen binnen 1 thema.

Gezondheid komt in bijna alle onderwerpen wel terug. Zo werkt groep 5-6 aan het thema 'Ben je in vorm?', waarbij het lichaam centraal staat. Leerlingen gaan in gesprek over de inhoud van hun lunchtrommels: wat is gezond, wat geeft energie en wat heeft je lichaam nodig?

Andere groepen werken juist met het thema bewegen, en starten de dag bijvoorbeeld met een warming-up op muziek of beweegspelletjes. Om letterlijk actief te beginnen.

Eens per jaar werken beide scholen aan een gezamenlijk schoolthema. Vorig jaar was dit het thema voeding. De kinderen bezochten de Voedselbank in Puiflijk en kregen een gastles over het werk en belang van deze organisatie. Dat maakte diepe indruk: sommige kinderen kenden de Voedselbank al vanuit hun thuissituatie, voor anderen was het iets totaal nieuws. Het bezoek zorgde voor bewustwording en

leverde mooie gesprekken op in de klassen over eerlijk delen, elkaar helpen en kwetsbaar durven zijn.

Daarnaast kregen de leerlingen de opdracht om een recept te maken met houdbare producten, aangevuld met slechts enkele verse ingrediënten. Hierbij moesten ze ook letten op de prijs. De recepten zijn verzameld in een kookboekje dat is uitgedeeld aan bezoekers van de Voedselbank.

Het enthousiasme van de kinderen om elkaar te helpen kreeg een groot vervolg in de dorpen. Er werden inzamelingsacties georganiseerd voor de Voedselbank waarbij gezinnen – ook die het zelf niet breed hebben – meededen. Alleen al in Deest werden 53 bananendozen gevuld met houdbare producten.

### **Waar zijn jullie trots op?**

We zijn vooral trots op het saamhorigheidsgevoel dat dit project bracht. Gezond leven gaat voor ons niet alleen over goed eten en voldoende bewegen, maar ook over zorg en betrokkenheid voor elkaar.

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Als dorpsscholen staan we midden in de samenleving. We willen actief blijven samenwerken om deze positie te kunnen waarmaken: een plek waar je samen leert, leeft en groeit.



## Yuverta

in Nijmegen (mbo)

**Thema:** Relaties, Seksualiteit en Diversiteit  
**Interview met:** Eva Vermeulen (docent en Gezonde School-coördinator)

### Hoe werken jullie aan gezondheid op school?

We willen dat studenten zich goed kunnen ontwikkelen in een veilige omgeving. We zijn een paar jaar geleden gestart met het thema 'Relaties en Seksualiteit' vanuit de Gezonde School. Het gaat erover hoe je gezond en veilig met anderen omgaat, grenzen stelt en jezelf leert kennen. Onderwerpen als genderdiversiteit en sexting komen ook aan bod. We hebben inmiddels het certificaat 'Gezonde Relaties en Seksualiteit' behaald.

Studenten maken tijdens hun stage van alles mee. Dat merkte ik tijdens de lessen. Ze vertelden over seksueel getinte opmerkingen, ongewenst gedrag en verwachtingen. Daardoor werd het thema 'wensen en grenzen' heel actueel. We zijn toen gestart met interactief theater, speciaal op maat gemaakt. Daarin kwamen herkenbare situaties aan bod.

Zodra er echt contact is, komen er allerlei onderwerpen naar boven. Die passen goed bij de Gezonde School-aanpak. Het gaat over relaties en seksualiteit, wensen en grenzen, weerbaarheid, vapes, tot en met oordoppen op stage of bij een festival. Ik merk dat het thema relaties en seksualiteit heel erg speelt bij studenten: verhalen die zij vertellen, problemen waar ze tegenaan lopen, vragen die zij hebben.

Ik heb een les wel eens stopgezet om even aandacht te geven aan hun vragen. Rond Valentijnsdag, tijdens de Week van de Liefde, geef ik vaak de les 'Lang Leve de Liefde'.

De band die je opbouwt en de veilige sfeer die ontstaat, helpen om echt contact te maken. Studenten spreken me soms in de gang nog aan met een vraag of om iets te delen.

### **Wat zijn uitdagingen (geweest)?**

In een korte tijd hebben we de Gezonde School-aanpak hier echt in de vingers gekregen. De uitdaging is om nu vooral met elkaar de aandacht vast te blijven houden. Daarom hebben we het afgelopen jaar een verdiepende training 'Vlaggensysteem Relaties en Seksualiteit' gedaan.

### **Heb je tips voor andere scholen?**

Gewoon doen! Zoek de samenwerking om met Gezonde School-thema's aan de slag te gaan. Bijvoorbeeld met zorgcollega's, het ondersteuningsteam, collega's burgerschap, loopbaanoriëntatie/studiebegeleiders. Zo weet je van elkaar wat er speelt en wat er opgepakt wordt. Je doet geen dubbele dingen en je hoeft het niet alleen te doen.

### **Waar zijn jullie trots op?**

Docenten komen enthousiast naar me toe en delen hun ervaringen. Dat vind ik fantastisch!

### **Wat is jullie doel voor de komende jaren?**

Afgelopen tijd lag de focus op 'Relaties en Seksualiteit' en op 'Gezond & Veilig Werken' [stimuleringsregelingen MBO, red.]. Dit willen we nu goed voortzetten en borgen. We willen extra aandacht geven aan het thema 'Bewegen en Sport', omdat bewegen erg belangrijk is voor jongeren. Dat geldt ook voor het thema 'Voeding'. Door het aanbod in onze kantine te verbeteren hebben we al een 'Gouden Schoolkantine'-schaal behaald. Daarnaast willen we een moestuin opstarten en onderbrengen binnen de opleiding Maatschappelijke zorg en groen.

## Colofon

Tekst: medewerkers Gezonde School

Foto's: scholen en GGD

Redactie: GGD Gelderland-Zuid

Uitgave: november 2025



# Gezonde School

 GGD Gelderland-Zuid

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

[gezondeschool@ggdgelderlandzuid.nl](mailto:gezondeschool@ggdgelderlandzuid.nl)