

De **Breul**



Katholieke  
Scholengemeenschap  
Zeist

# Gezondheidsbeleid Ksg De Breul



**2017-2018**

## Voorwoord

Voor u ligt het gezondheidsbeleid van De Breul. In dit beleidsplan wordt beschreven hoe wij de komende jaren het gezondheidsbeleid gaan vormgeven. Hierin bespreken we de missie De Breul een school te maken die een gezonde leefstijl voor onze leerlingen en medewerkers stimuleert. Het gaat hierbij niet alleen om overdracht van kennis, maar ook het breder leren (vaardigheden en houding), in een goede sfeer en in een gezonde en veilige omgeving moet centraal staan.

Gezien de maatschappelijke ontwikkelingen en het inzicht ten aanzien van de gevolgen en risico's van een ongezonde leefstijl zoals overgewicht, roken, alcohol en drugsgebruik voor de ontwikkeling van de hersenen en van de fysieke gesteldheid van jongeren is de tijd rijp voor het verder invullen van beleid ten einde 'een Gezonde School' te creëren en dit vervolgens te behouden.

Dit beleid heeft niet alleen betrekking op onze leerlingen van de school, maar ook op de docenten, ouders en de regels van onze school.

Petra Vierhout

## Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>1</b>
<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>Waarom een Gezondheidsbeleid op de Breul?</b>	<b>4</b>
<b>Wat zijn de voordelen voor de Breul van een Gezonde School?</b>	<b>4</b>
<b>Scholengemeenschap De Breul is gezond!</b>	<b>5</b>
<b>Doelstellingen</b>	<b>6</b>
<b>Visie en voedingsbeleid op de Breul</b>	<b>7</b>
<b>Huisregels m.b.t. genotmiddelen</b>	<b>12</b>
<b>Bijlage</b>	<b>15</b>



## Inleiding

Thuis, te midden van vrienden en op school krijgen kinderen de kans om gezond gedrag te leren en een groot deel van hun jeugd op een gezonde wijze te beleven. De school is naast het gezin een voor de hand liggende omgeving voor het bevorderen van de gezondheid en een gezonde leefstijl bij kinderen en jongeren. School speelt een belangrijke rol in het leven van jongeren. Ze brengen er een groot deel van hun tijd door.

Men is het erover eens dat een gezonde leefstijl met goede eetgewoonten en voldoende beweging het best van jongs af aan aangeleerd kan worden.

Juist de overgang van basisschool naar voortgezet onderwijs blijkt een cruciaal moment te zijn voor het optreden van ongezond gedrag. Grenzen opzoeken en experimenteren horen bij de overgang van jeugd naar volwassenheid. Gedurende deze tijd beginnen jongeren met allerlei vormen van ongezond gedrag.

Denk aan roken, het drinken van alcohol, het gebruik van cannabis of aan onvoldoende bewegen.

Gezondheid en onderwijsresultaten hangen nauw samen.

Uit onderzoek<sup>1</sup> is gebleken dat gezonde, fitte leerlingen beter presteren dan ongezonde leerlingen.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan de invloed van ontbijten op het concentratievermogen van leerlingen<sup>2</sup>.

Onze school heeft een taak om randvoorwaarden te realiseren waardoor de leerprestaties van leerlingen worden geoptimaliseerd

Scholen hebben een impact op het gedrag van leerlingen, voor De Breul is het dan ook een uitdaging om hen hierbij een handje te helpen.



## Waarom een Gezondheidsbeleid op De Breul?

### De overheid verplicht

In de kerndoelen<sup>3</sup> zijn de onderwerpen vastgelegd waaraan de scholen in ieder geval aandacht moeten besteden. In de kerndoelen van de onderbouw voor het voortgezet onderwijs staat bij kerndoel 34:

*"De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen".*

Er wordt van scholen **verwacht** dat zij zich inspinnen om een gezondheidsbeleid te hebben. Doel is het welzijn en de gezondheid van leerlingen en personeel te bevorderen.

### De overheid wenst

Overgewicht van kinderen en jongeren is naast roken, alcoholgebruik en onvoldoende beweging een risicofactor waar de overheid zich zorgen over maakt. De overheid wil scholen stimuleren 'gezond' te worden.

Daarbinnen heeft de overheid zich als doel gesteld dat alle schoolkantines gezond zijn in 2015. Deze voornemens hebben ze vastgelegd in de motie Vendrik<sup>4</sup> die in 2009 is aangenomen.

### Onze school handelt

Onze school staat midden in de samenleving. Het onderwijs is bij uitstek een plaats waar leerlingen leren zelfstandig hun weg in de maatschappij te vinden. Onze school draagt bij aan een deel van deze maatschappelijke verplichtingen. Gezondheidsbeleid is er daar een van.

Onze school kan echter niet alleen de verantwoordelijkheid dragen voor een gezondheidsbeleid. De basis voor een gezonde leefstijl ligt bij de opvoeding. Succesvolle interventies beginnen in het gezin en het liefst op jonge leeftijd. Vanzelfsprekend kunnen wij als school daarbij goede voorlichting geven, maatregelen nemen die een gezonde leefstijl bevorderen zoals een beleid gericht op sport en bewegen, een gezonde kantine, ontmoediging van roken, alcohol en uitstralen dat een gezonde leefstijl op De Breul 'de norm' is.

Als meer mensen in de omgeving van de leerlingen dezelfde boodschap uitdragen is de kans op effecten groter: *goed voorbeeld doet goed volgen!*

## Wat zijn de voordelen voor De Breul van een Gezonde School?

Aandacht voor gezondheid levert belangrijke voordelen op voor de leerlingen, de medewerkers, de school en de ouders.

Hieronder enkele argumenten om te kiezen voor de gezonde school:

#### 1. Voor de leerlingen

- Lichamelijk actieve leerlingen scoren aantoonbaar betere resultaten dan hun minder fitte leeftijdsgenoten<sup>5</sup>.
- Gezond gedrag van leerlingen draagt bij aan betere schoolprestaties, het terugdringen van voortijdig schoolverlaten en succesvollere loopbanen.

#### 2. Voor de medewerkers

- Een Gezonde School draagt positief bij aan de gezondheid van medewerkers, waardoor het werken plezieriger wordt en het ziekteverzuim minder.
- Een Gezonde School biedt medewerkers een duidelijk kader om hun voorbeeldrol op het gebied van gezondheid vorm te geven.
- Aandacht besteden aan iets persoonlijks als gezondheid, maakt voor veel medewerkers het lesgeven interessanter.
- Doordat leerlingen beter in hun vel zitten en minder verzuimen verloopt het leerproces beter, hetgeen minder energie van de leerkracht vergt.

- De heldere zorgstructuur en aandacht voor vroegtijdig signaleren ondersteunt medewerkers bij het adequaat reageren op psychosociale of fysieke problemen van leerlingen.

### 3. Voor de school

De meeste scholen kiezen voor de Gezonde School omdat zij leerlingen meer mee willen geven dan alleen rekenen en taal. Zij zien het (leren) maken van gezonde keuzes als de basis van een optimale ontwikkeling. Zij willen graag bewustzijn creëren voor een gezonde leefstijl bij leerlingen. De school beschouwt zich als partner in de opvoeding van leerlingen, wat inhoudt dat zowel de school als ouders een rol hebben als het gaat om gezondheid.

- Scholen doen al veel aan gezondheid van hun leerlingen. Communicatie over de visie en het beleid maakt dit inzichtelijk voor alle betrokkenen bij de school.
- Het zichtbaar maken van de aandacht voor gezondheid draagt bij aan de profilering van de school.
- Het pedagogisch klimaat op school verbetert en de leerprestaties gaan omhoog.
- De binding van de medewerkers en ouders met de school kan door de Gezonde Schoolaanpak groter worden.
- Door jaarlijks prioriteiten te stellen en keuzes in activiteiten te maken, gebruikt de school de schaarse tijd en financiën efficiënt. Het vergemakkelijkt de aansturing.
- De school staat er niet alleen voor en kan vaak professionele en soms ook financiële ondersteuning krijgen om gezonde schoolactiviteiten uit te voeren.

### 4. Voor de ouders

- Ouders vinden de gezondheid van hun kind erg belangrijk en waarderen het dat de school hier aandacht aan besteedt.
- Een Gezonde School maakt het voor ouders makkelijker om hun kinderen gezond op te voeden. Dit is immers niet meer alleen iets van thuis, maar ook iets dat op school wordt gestimuleerd. Ook kunnen ouders thuis aansluiten bij 'lastige' onderwerpen die op school worden behandeld (bijvoorbeeld seksualiteit, roken).
- Ouders worden zich meer bewust van het belang van goed eten en voldoende bewegen en hun eigen rol bij de preventie van middelengebruik en seksuele en relationele vorming.
- Ouders weten dat de school aandacht heeft voor gezondheid en wat mogelijke oplossingen zijn als hun kind gezondheidsrisico's loopt.

#### Scholengemeenschap De Breul is gezond!

De Breul heeft in 2017 het vignet Gezonde School behaald. Met het vignet Gezonde School laat De Breul zien dat de school voldoet aan de kwaliteitscriteria die zijn opgesteld door deskundigen. De Breul is trots op dit behaalde resultaat!

Werken aan gezondheid op school loont. Het draagt bij aan betere schoolprestaties, minder schooluitval en een gezondere leefstijl. Zo zorgt De Breul voor actieve en gezonde leerlingen, een veilige schoolomgeving en een fris klimaat. De school heeft sinds oudsher aandacht voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van haar leerlingen. Gezondheid hoort hier natuurlijk bij.

En nu heeft de school dus ook het themacertificaat: **Sport en Bewegen**.

Om een Gezonde School te worden en te blijven is er een werkwijze voor handen om de gezondheid van leerlingen te verbeteren: "De Gezonde School".



De Gezonde School-aanpak is een praktische aanpak om De Breul te ondersteunen 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 school kiest daarbij een aantal gezondheidsthema's om activiteiten op uit te voeren.

Welke gezondheidsthema's zijn er?

1. Voeding
2. Bewegen en sport
3. Psychosociaal welbevinden
4. Roken, alcohol en drugspreventie
5. Relaties en seksualiteit
6. Veiligheid
7. Binnenmilieu

Door aan specifieke gezondheidsthema's te werken, werken wij ook aan voordelen die thema overstijgend zijn. Denk bijvoorbeeld aan verminderd ziekteverzuim of de profilering van onze Gezonde School.

De Gezonde School-aanpak is gebaseerd op vijf kernpunten<sup>6</sup>:

- Een integrale aanpak
- Een structurele aanpak
- De leerling/onderwijsprofessional staat centraal
- Collectieve preventie en individuele leerlingenzorg
- Een goede samenwerking met (preventie)partners

### Doelstellingen:

- De Breul werkt toe naar meer vignetten van de Gezonde School. Het doel is om gezonde leefstijl (thema's: voeding, sport en bewegen, roken, alcohol & drugs, sociale emotionele ontwikkeling en relaties en seksualiteit) meer planmatig op De Breul aan te pakken en in het beleid te verankeren. Met als eerste prioriteit het thema: welbevinden. Wat uiteindelijk resulteert in het aanvragen van het vignet (dan wel deelcertificaten) Gezonde School.



Het vignet Gezonde School is een erkenning voor scholen die de gezondheid van hun leerlingen hoog in het vaandel hebben staan. De school richt zich hierbij op een of meer thema's. Middelbare scholen die structureel aan gezondheid werken kunnen het vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als Gezonde School.

- De Breul kiest voor een structurele aanpak van gezondheidsbevordering door dit goed te borgen in het schoolbeleid en meerjarig aandacht te geven aan gezondheidsthema's.
- De Breul kiest voor een integrale aanpak van gezondheids -bevordering door het aan te bieden op verschillende niveaus (signalering, gezondheidseducatie, de fysieke en sociale schoolomgeving en schoolbeleid en regelgeving) en aan verschillende doelgroepen

(leerlingen, ouders en medewerkers).

- De Breul beïnvloedt de gezondheid van leerlingen en medewerkers via educatie, het schoolklimaat, het zorgsysteem, geschreven en ongeschreven regels en het (voorbeeld)gedrag van medewerkers en van leerlingen onderling.
- De Breul gaat samen met school ondersteunende organisaties, zoals bijv. de GGD inventariseren wat nodig is voor een gezonde en veilige school.
- De Breul biedt een veilige en gezonde omgeving voor leerlingen en medewerkers, een verantwoord voedingsaanbod in de kantine, een gezond binnenmilieu, hygiëne, gezond voorbeeldgedrag van leerkrachten, heldere gedragsregels.

## Visie en Voedingsbeleid op De Breul

### Visie

Onze school is een omgeving waar gezond kiezen gewoon moet zijn en makkelijk verkrijgbaar is omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling en de leefstijl van de leerlingen.

Op school leren de leerlingen over gezond gedrag en in de kantine kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar. Als school vinden we het belangrijk dat het aanbod in de kantine en automaten gezond is. Wij kiezen ervoor om producten aan te bieden die voor minimaal 80% uit betere keuzes bestaat.

Het feit dat er in de omgeving ongezonde producten te koop zijn, is geen reden om deze ook binnen de school aan te bieden. De school is namelijk een beschermende plek. Niet alleen als het om roken, alcohol of drugs gaat, maar ook als het om voeding gaat. Onder jongeren van 12-16 jaar had volgens het CBS in 2015 bijna 13% overgewicht, bij jongeren in de leeftijd van 16-20 ligt dit percentage op 12%.

We vinden het daarom belangrijk dat het aanbod in onze kantine en automaten voldoet aan de Richtlijnen Gezondere Kantines die zijn opgesteld door het Voedingscentrum. We maken hiermee de gezonde keuze de makkelijke keuze.

### Beleid

Onze visie vormt de basis voor het voedingsbeleid. De Breul heeft een gezonde kantine (balieverkoop en automaten). Onze schoolkantine wordt beheerd door Zo-vital.

Jaarlijks wordt door Zo-vital het aanbod van de kantine in kaart gebracht met de kantinescan en dit wordt gerapporteerd aan de directie.

In de richtlijnen Gezondere kantines zijn drie niveaus gedefinieerd: brons, zilver en goud. Hoe edeler het metaal, hoe gezonder het aanbod en de uitstraling in de kantine is.

Voor alle kantines gelden deze basisregels:

**Basisregel 1:** De kantine biedt in elke productgroep minstens één betere keuze aan.

**Basisregel 2:** Op de opvallende plaatsen liggen de betere keuzes.

**Basisregel 3:** De kantine stimuleert water drinken.

**Basisregel 4:** De visie rondom deze onderwerpen is vastgelegd in het beleid van de school.



Ons streven voor komende jaren is om niveau “Goud” te behalen binnen de richtlijnen van de gezonde school.

Om in aanmerking te komen voor deze Gouden schaal moeten wij aan onderstaande punten voldoen:

- Voldoen aan de vier basisregels
- Voldoen aan minimaal acht uitstralingspunten (waarvan punt 1 t/m 3 in ieder geval)
- Het zichtbare aanbod bestaat voor minimaal 80% uit betere keuzes, zoals volkorenbroodjes met gezond beleg, halfvolle melk, fruit of snackgroenten
- Biedt zowel groente als fruit aan

## Educatie

Er wordt structureel (elk schooljaar) aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen.

Gezondheid komt vooral aan bod binnen individuele vakken zoals bij biologie en LO. Er is bij deze vakken aandacht voor gezondheidsthema's die belangrijk zijn voor deze leeftijdsgroepen.

De volgende onderwerpen komen bij deze vakken aan bod:

Bij het vak biologie:

- in klas 2: Voeding en vertering en seksualiteit.
- in de bovenbouw: PO “Weet wat je eet”.

In de lessenburgerschap komen de volgende onderwerpen aan bod: gezondheid, consumptie en levensstijl. Andere culturen en de gezonde schoolkantine.

Bij het vak LO:

- De leerlingen krijgen onderwijs in hoe goed te bewegen en leggen zo de basis voor een actieve en gezonde leefstijl, voor nu en voor later!



## Gezondheid en beweging

De leerlingen krijgen onderwijs in hoe goed te bewegen en leggen zo de basis voor een actieve en gezonde leefstijl, voor nu en voor later! Er wordt structureel aandacht besteed aan afwisselende activiteiten in de lessen LO.

Naast de reguliere lessen vinden er elk jaar een aantal activiteiten plaats buiten het rooster

om zoals:

voor klas 1: de brugklassportdag- de schaatsdag voor klas 2 en de watersportdag voor klas 3.

Overige sportactiviteiten:

- De Breul doet jaarlijks mee met de grootste schoolcompetitie van Nederland: Olympic Moves
- Cube-modules zijn vakoverstijgende en verdiepende modules/workshops voor alle brugklassers. Sectie LO biedt o.a. de module klimmen en zelfverdediging voor meisjes aan.
- Workshop dansen klas 2: De leerlingen krijgen tijdens deze voorstelling alle dansstijlen door de eeuwen heen te zien en dansen zelf ook mee.
- Introductieactiviteiten per jaarlaag zoals:  
Klas 2: zeskamp spelen  
Klas 3: GPS steptocht
- Klas 4: Outdoor sportdag
- Klas 5/6: Oriëntatie en keuzelessen van sport binnen of buiten de school zoals: rugby, yoga, schermen, fitness, squash, paardrijden, bootcamp, dans.
- Sportactiviteiten tijdens werkweken zoals bijvoorbeeld raften in Geneve en klimmen, bergwandelen in Tsjechië.

### **Betrokkenheid**

- Er bestaat een projectgroep gezonde school bestaande uit: docent LO, schoolarts, GGD, medewerker HRM, leerlingen en een lid van de SL.
- Wij houden ouders/verzorgers op de hoogte van het beleid omtrent eten en drinken op school via de website, schoolgids en ouderbulletin.
- Tevens organiseren wij thema ouderavonden over alcohol- gezondheid en leefstijl.

### **Omgeving**

- Onze kantine voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum, de Richtlijnen Gezondere Kantines.
- In onze schoolkantine wordt minimaal 80% basisproducten (brood, fruit, groenten, zuivel) en maximaal 20% niet basisproducten (snoep, snacks) aangeboden in zowel de automaten als bij de balie. De kantine biedt in elke productgroep minstens een betere keuze aan.
- Met de cateraar is er afgesproken dat ieder jaar het aanbod wordt gecheckt via de Kantinescan van het Voedingscentrum en de uitkomst rapporteert aan onze schoolleiding.
- In onze kantine wordt gewerkt met de HACCP regelgeving (HACCP = hygiënecodes voor levensmiddelen).
- In elke pauze is er toezicht in de kantine, de centrale ruimten en op het rookvrije schoolterrein;
- Er is voldoende ruimte in de kantine, de centrale ruimten en om het schoolgebouw voor de leerlingen om te pauzeren.
- Er staat een tafelfuotbalspel in de kantine waar leerlingen op kunnen spelen.
- In de school wordt geen reclame gemaakt voor ongezonde producten.
- In de kantine hangen posters over de gezonde kantine en wat er aangeboden wordt in de kantine.
- Wij hebben geen frituur.
- Wij verkopen geen energiedrankjes en grote gezinszakken chips. Uit onderzoek van het Voedingscentrum blijkt dat twee derde van de jongeren te maken krijgt met nadelige effecten van het drinken van energiedrankjes. Ze ervaren klachten, zoals

moeilijk kunnen slapen of rusteloosheid en op termijn slechte gebitten. Het is niet toegestaan om deze producten te nuttigen binnen school of op het schoolplein.



### Duurzaamheid

Naast gezondheid, willen we ook een duurzame omgeving.

De Breul ligt op een prachtig bosrijk landgoed. Een omgeving met veel groen en weinig afval en waar aandacht is voor afvalscheiding. Een gebouw waar leerlingen makkelijk kraanwater kunnen drinken, zonlicht en frisse lucht krijgen. In een omgeving waar fietsen en openbaar vervoer de standaard is.

- Er wordt structureel aandacht besteed aan duurzaamheid in de lessen o.a. bij het vak Aardrijkskunde.
- Er zijn maatregelen om voedselverspilling tegen te gaan.
- Materialen worden gerecycled als het mogelijk is.
- Er wordt zoveel mogelijk milieuvriendelijk materiaal gebruikt.
- Er wordt zuinig omgegaan met energie.

### Signalering

Om goed schoolgezondheidsbeleid te maken is inzicht nodig in de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van de leerlingen op onze school.

- In de tweede klas en in vierde klas worden de leerlingen opgeroepen voor een standaard onderzoek door de GGD. De leerlingen vullen op school een digitale vragenlijst in over hun gezondheid en leefstijl. De leerlingen ontvangen direct na het invullen van deze lijst digitale gezondheidsadviezen over allerlei onderwerpen zoals bijvoorbeeld alcohol-, drugsgebruik en voedingsgewoonten. De resultaten van dit onderzoek worden gebruikt om alleen die leerlingen te selecteren voor een gesprek met de jeugdverpleegkundige waarbij er sprake is van risico's voor de gezondheid.

- Wij hebben als school een zorg-advies-team (ZAT).  
ZAT valt onder verantwoording van de zorgcoördinator. Het doel van het ZAT is een snellere signalering van problemen bij leerlingen, waardoor een snellere, betere opvang en begeleiding mogelijk wordt. Doordat er zowel externe als interne begeleiders aan het zorgadviesteam deelnemen is er een betere afstemming van het begeleidings- en hulpverleningsaanbod mogelijk. Het ZAT komt zes keer per jaar bijeen.

**Uitwerking:**

Er is een projectgroep gezonde school samengesteld bestaande uit:

- Zorgcoördinator
- Schoolarts
- Medewerker HRM
- Docent LO
- Leerlingenraad
- Afdelingsmanager

**Actiepunten voor schooljaar 2017-2018**

- 1) Het werken aan het Gezonde School Vignet: voeding en welbevinden
- 2) Het behalen van de zilveren kantine schaal.
- 3) Per 1 september 2015 heeft De Breul een rookvrij schoolterrein voor leerlingen en per 2018-2019 wordt dit ook voor medewerkers verplicht.

## Huisregels m.b.t. genotmiddelen

Heldere afspraken in de vorm van huisregels zijn prettig voor zowel leerlingen als medewerkers: wat accepteren we wel en wat niet. Uitgangspunt is dan ook het gezamenlijke doel om bij te dragen aan een gezonde leefstijl. Dat begint met het goede voorbeeld geven, en waar kan dat beter dan op school, of bij activiteiten die onder de verantwoordelijkheid van de school vallen.

Huisregels werken alleen als iedereen hieraan meewerkt; leerlingen én medewerkers. Dat vraagt om commitment van medewerkers en schoolleiders.

Hieronder staan een aantal duidelijke afspraken over het gebruik van genotmiddelen op de Breul. Sommige regels gelden voor de dagelijkse gang van zaken op school maar er zijn ook regels die van toepassing zijn op speciale gelegenheden of activiteiten zoals feesten, diploma-uitreikingen, werkweken, sportdagen en excursies etc. Wanneer er gelegenheden plaatsvinden -binnen of buiten de school- onder de verantwoordelijkheid of in naam van de school, beschouwt de school het als haar verantwoordelijkheid om duidelijke afspraken te hanteren m.b.t. het gebruik van genotmiddelen.

### Roken

De Breul wil een gezonde school zijn. Het spreekt voor zich dat roken daar niet bij past. Daarvoor zijn de volgende huisregels opgesteld.

- Sinds 1 januari 2014 mogen jongeren voor hun 18<sup>e</sup> geen sigaretten meer kopen. Dan is het ook logisch dat er op school niet meer mag worden gerookt. Onze school is een openbaar gebouw en een belangrijke leefomgeving voor tieners waarin zij opgroeien en waar we de opdracht hebben om een bijdrage te leveren aan een gezonde leefstijl voor onze leerlingen. Goed voorbeeldgedrag is daarbij essentieel want uit onderzoek<sup>7</sup> is gebleken dat de helft van alle rokers op het schoolplein begint met roken. Kinderen gaan sneller roken als hun vrienden dat ook doen; zien roken, doet roken. Hoe eerder een kind begint met roken, hoe waarschijnlijker het is dat hij verslaafd raakt. En hoe moeilijker het is om later nog te stoppen.

Daarom heeft De Breul gekozen voor een rookvrij schoolterrein.

De School mag niet de plek zijn waar kinderen leren roken. Hoe eerder kinderen beginnen met roken, hoe groter de kans dat zij hun leven lang verslaafd blijven.

- Omdat wij een rookvrij schoolterrein hebben in het schooljaar 2015-2016 is het wenselijk dat ook medewerkers niet zichtbaar roken op het schoolterrein. De docenten hebben immers een voorbeeldfunctie. Pubers begrijpen niet alles wat we zeggen, maar zien wel alles wat we doen!  
Voor de verstokte roker is er nu een plek gecreëerd uit het zicht van de leerlingen.

Omdat wij overtuigd zijn van het belang van 'de gezonde school' en onze voorbeeldfunctie, betekent dit ook dat er bij activiteiten waarbij leerlingen betrokken zijn niet wordt gerookt door leerlingen en medewerkers. Denk daarbij aan klassenavonden, schoolfeesten, excursies, werkweken en andere activiteiten waar leerlingen bij zijn.

We zorgen voor een rookvrij schoolterrein in het schooljaar 2018-2019 voor iedereen: leerlingen, personeel, ouders en bezoekers, ook tijdens activiteiten buiten schooltijd. Daarbij gaan we medewerkers actief stimuleren om te stoppen met roken. Dit zal gebeuren in individuele maatwerkondersteuning. We nemen dit op in ons vitaliteitsplan.

## Alcohol

Op zich is het simpel: de leeftijd voor het kopen en in bezit hebben van alcohol in de publieke ruimte is 18 jaar. Aangezien de meeste leerlingen op De Breul nog geen 18 zijn, is de wet duidelijk. Geen alcohol.

Wij realiseren ons echter ook dat we te maken hebben met bovenbouwleerlingen die 18 jaar of ouder zijn. Volgens de wet mogen zij alcohol drinken. Toch hebben wij goede redenen om daar als school anders mee om te willen gaan:

- Het uitstellen van alcohol drinken is beter voor van de gezondheid, ook voor 18 tot 24-jarigen. Het voorkomt vroegtijdige beschadiging van de hersenen. De hersenen zijn nog tot het 25e levensjaar in ontwikkeling<sup>8</sup>.
- Alcohol drinken op jonge leeftijd kan leiden tot problemen met alcoholgebruik op latere leeftijd (verslaving).
- Jongeren lopen sneller het risico alcoholvergiftiging te krijgen. Daarom is het voor jongeren beter om helemaal geen alcohol te drinken.
- Geen alcoholgebruik is beter beheersbaar dan het beperkt toestaan. Want als voor meerderjarige leerlingen (18+) alcohol wordt toegestaan, bestaat de kans dat zij alcohol doorgeven aan de jongere leerlingen. Dit is moeilijk te controleren.
- Als meerderjarige leerlingen (18+) wel mogen drinken confronteer je jonge tieners met het (soms overmatig) alcoholgebruik van oudere tieners. Dit vinden wij geen wenselijke situatie.
- Als leerlingen 's avonds alcohol drinken tijdens schoolfeesten of werkweken, zijn ze minder actief bij dagactiviteiten.

Alcoholgebruik en leren en werken op school gaan niet samen. Daarom heeft De Breul de volgende regels opgesteld:

- Op school is tijdens lesdagen en op tijden waarop werk ten behoeve van het onderwijs wordt verricht, niet toegestaan onder invloed van alcohol te zijn. Wanneer iemand onder invloed van alcohol verkeert, kan hij niet goed werken of leren.
- Het is verboden om op school, klassenavonden, feesten, werkweken en andere onder de verantwoordelijkheid van de school georganiseerde bijeenkomsten alcoholhoudende drank bij zich te dragen dan wel te nuttigen.
- Voor controle op het gebruik van alcohol kan de school gebruik maken van een alcoholtester. Afname van een test zal altijd plaatsvinden in aanwezigheid van een lid van de schoolleiding.
- In het kader van het goede voorbeeld geven, verdient het aanbeveling af te spreken dat begeleiders maar ook ouders ook geen alcohol drinken bij activiteiten die onder verantwoordelijkheid van de school georganiseerd worden. Denk daarbij aan klassenavonden, feesten, werkweken, excursies, schoolkamp, etc.
- Tijdens personeelsbijeenkomsten die een gezelligheidskarakter dragen; zoals een receptie, personeelsfeest, een drankje na een studiedag of een andere personeelsactiviteit na werktijd is het nuttigen van alcohol – met mate - mogelijk. Het management ziet toe op verantwoord alcoholgebruik. Indien leerlingen aanwezig zijn of openlijk kunnen waarnemen wat er zich op deze bijeenkomst afspeelt, dan speelt het voorbeeldgedrag van docenten een grote rol. In alle gevallen buiten de hierboven genoemde bijeenkomsten (jubilea, afscheidsbijeenkomsten, studiedagen en dergelijke) beslist het management na overleg met de organisatoren over het schenken van alcohol.

### **Cannabis en drugs**

Met cannabis wordt bedoeld: marihuana, weed, hasj en alle andere producten waarin cannabis verwerkt is.

Het is volgens de wet verboden hasj/weed/marihuana in bezit te hebben, te verhandelen of te gebruiken. Op school is het dan ook vanzelfsprekend dat gebruik en/of bezit ervan verboden is.

Druggebruik kan leiden tot gezondheidsrisico's:

- Door cannabisgebruik kan het concentratie- en reactievermogen afnemen.
- Net als bij het roken van nicotine komen er bij het blowen kankerverwekkende stoffen vrij en is blowen schadelijk voor de longen.
- Cannabisgebruik kan psychoses veroorzaken.
- Drugs kunnen leiden tot sociaal ontremd gedrag, zoals vandalisme en geweld.
- Excessief drugsgebruik kan leiden tot financiële problemen, die crimineel gedrag of schooluitval tot gevolg kunnen hebben.

De regels rondom met betrekking tot het bezit en/of gebruik van cannabis en andere drugs zijn:

- Op school is men niet onder invloed van cannabis/drugs
- Op klassenavonden, feesten, werkweken, schoolreizen, feestelijke bijeenkomsten en andere activiteiten die onder verantwoordelijkheid van de school vallen is bezit en gebruik van drugs verboden.
- Het verhandelen of gebruiken van drugs is op school niet toegestaan.
- Mochten er verdenkingen zijn van het gebruik van drugs, dan zal de leerling gevraagd worden om een speekseltest te ondergaan. Afname van een test zal altijd plaatsvinden in aanwezigheid van een lid van de schoolleiding.

### **Bij overtreding:**

Wanneer een leerling de regels overtreedt, wordt hij/zij hierop aangesproken of worden passende maatregelen getroffen. De school zal in contact treden met de ouders/verzorgers en verdere afspraken met de leerling en ouders maken. Wanneer de overtreding tijdens een buitenschoolse activiteit plaatsvindt, kan uitsluiting van die activiteit een gevolg zijn.

Bij zeer ernstige overtreding kan worden overgegaan tot (interne) schorsing.

Wanneer er sprake is van handel (dealen) in cannabis/ drugsproducten schakelt het management de politie in. Ook neemt de school afhankelijk van de ernst van de overtreding in samenspraak met politie en ouders maatregelen.

## Bijlage

Het werken aan gezondheid op school is wetenschappelijk onderbouwd. Zie hieronder de gebruikte literatuurlijst.

---

### <sup>1</sup> **Bewegen**

Stegeman H. Effecten van sport en bewegen op school. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut, 2007.

Bewegen en sport hebben zowel een positief effect op de algemene gezondheid van jongeren als op de schoolprestaties

Lichamelijke activiteit zorgt op korte termijn voor een verbeterde concentratie en een beter zelfbeeld van jongeren. Matige activiteit bevordert via verhoogde aandacht en concentratie de leerprestaties.

### <sup>2</sup> **Voeding**

Bos V, De Jongh DM, Paulussen TGWM Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs. Stand van zaken, effectiviteit en ervaringen van GGD'en en scholen. Bilthoven, 2010.

Er bestaat een duidelijke samenhang tussen ontbijten en het leervermogen, zoals betere concentratie, alertheid en schoolcijfers. Daarnaast is er een relatie tussen ontbijten en schoolverzuim: kinderen die niet ontbijten zijn minder vaak aanwezig op school en komen vaker te laat.

### <sup>3</sup> **Kerdoelen:**

In de onderbouw van het voortgezet onderwijs zijn per 1 augustus 2006 58 globaal geformuleerde kerndoelen van kracht.

Kerdoel 34: Lichaam en gezondheid

De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam, verbanden te leggen met het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid, en daarin een eigen verantwoordelijkheid te nemen. <http://ko.slo.nl>

### <sup>4</sup> **Motie van Vendrik**

<http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/kamerstukken/2009/11/09/uitvoeren-moties-overgewicht.html>

### <sup>5</sup> **Overgewicht**

Tara H, Potts-datema W. Obesity and student performance at school. San Diego: Journal of School Health, 2005; 75(8): 291–295. Obesity and student performance at school.

Er is een negatieve relatie tussen overgewicht en leerprestaties.

Uit onderzoek blijkt dat leerlingen met overgewicht vaker een klas blijven zitten, lagere cijfers halen en zichzelf beschouwen als minder goede leerlingen.

### <sup>6</sup> **Filmpje** over “ Gezonde school in het Voortgezet onderwijs”.

<https://www.youtube.com/watch?v=k13O4817DRk#t=43%20Thanks>

### <sup>7</sup> **Roken**



---

De helft van alle rokers begint met roken op het schoolplein.  
<https://www.longfonds.nl/feiten-en-cijfers>

Uit onderzoek blijkt dat er een relatie bestaat tussen roken op jonge leeftijd enerzijds en slechtere schoolprestaties, gedragsproblemen en voortijdig schoolverlaten anderzijds.  
De Paz M, Nieves C. The impact of health and health behaviors on educational outcomes in high-income countries: a review of the evidence. World Health Organization, 2011.

#### <sup>8</sup> **Alcohol en drugsgebruik**

Monshouwer K, Van Dorsselaer S, Verdurmen J, Ter Bogt T, De Graaf R, Vollebergh W. Cannabis use and mental health in secondary school children: findings from a Dutch survey. *British Journal of Psychiatry*, 2006; 188(2): 148-153.

Op jonge leeftijd beginnen met alcohol en cannabis gebruik en regelmatig en zwaar gebruik van dit middel hangt sterk samen met verschillende problemen bij jongeren waaronder slechtere schoolprestaties.

