

Inventarisatie Sterrenmeter in Zwijndrecht

Leerlingen die gezond zijn, zitten vaak ook lekkerder in hun vel. Dat draagt bij aan betere schoolprestaties en het terugdringen van voortijdig schoolverlaten. Leerlingen maken sneller een gezonde keuze, waar zij ook later in hun leven profijt van hebben.

Om scholen te stimuleren kleine stapjes richting een gezondere school te zetten heeft Zwijndrecht de sterrenmeter geïntroduceerd. Scholen bepalen zelf met welke van de vier JOGG thema's zij aan de slag gaan en krijgen ondersteuning om vorm te geven aan een gezond beleid.

Inventarisatie

Hoe gezond zijn scholen in Zwijndrecht? Deze factsheet vat de bevindingen van een inventarisatie bij scholen in heel Zwijndrecht samen. 13 scholen hebben deelgenomen aan deze inventarisatie van de in totaal 18 scholen. Hen is gevraagd naar de successen, uitdagingen en ondersteuningsbehoeften op de vier JOGG-leefstijl thema's water drinken, bewegen, voeding en slaap.



Scholen in Zwijndrecht hebben gemiddeld **2,5** sterren (min. 0 - max. 4)

Water - 2,2 sterren (min. 0 - max. 4)

- Een aantal scholen heeft al een waterbeleid ingevoerd
- Door het introduceren van een watertap en deelname aan de Oasen kraanwaterdag zijn stappen gezet naar meer water drinken op school
- Er zijn scholen die het waterdrinken graag nog wat meer zouden willen stimuleren
- Weerstand van ouders maakt het lastig om waterbeleid door te voeren

Bewegen - 3,8 sterren (min. 3 - max. 5)

- Met bewegen gaat het op veel scholen goed
- Scholen krijgen leerlingen in beweging door bewegend leren, veel ruimte te bieden om te bewegen, het stimuleren van beweging tijdens lessen en pauze, een beweegvriendelijk schoolplein, de Daily Mile, extra beweegonderwijs en samenwerking met Fitmakers (Toppie) voor extra buitenschoolse activiteiten
- Drie scholen hebben 5 sterren behaald op het thema bewegen. Alle drie voldoen aan de criteria van de Gezonde School Sport & Bewegen. Eén school heeft al een Gezonde school Vignet

Voeding - 2,4 sterren (min. 0 - max. 5)

- Scholen stimuleren groenten en fruit, maar er zijn weinig scholen die vaste fruit/ groentedagen hebben afgesproken/ vastgelegd in beleid.
- Uitdagingen zijn ongezond gevulde broodtrommels en de kleine invloed op het voedingspatroon thuis
- Meerdere scholen geven aan behoefte te hebben aan hulp op het gebied van voedingsbeleid.
- Eén school heeft 5 sterren behaald op het thema bewegen. Deze school is al Gezonde School.

Slaap - 1,5 ster (min. 0 - max. 4)

- Veel scholen vinden het lastig om met het thema slapen aan de slag te gaan
- Sommige scholen geven aan dat dit thema geen prioriteit heeft of focus bij andere thema's weghaalt
- Wel staan veel scholen open voor initiatieven en ondersteuning door JOGG, GGD ZHZ of andere externen op het thema slapen

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**

Ondersteuning vanuit GGD

Ondersteuning door de GGD wordt het meest gevraagd op:

- Het uitschrijven van gezondheidsvisie en -beleid
- Ondersteuning in doorverwijzing naar experts, bijvoorbeeld d.m.v. een routekaart
- Invulling geven van activiteiten rondom thema Slaap



Tips van scholen voor scholen

"Verandering vraagt een lange adem. Uiteindelijk worden nieuwe regels normaal en zijn het geen regels meer, maar de norm."

"Creëer en wees aanspreekpunt voor externe partijen. Specialist op elk thema kan een leerkracht niet zijn."

"Een Gruitbeleid (groente en fruitbeleid) geeft rust voor ouders."

"Persoonlijke benadering helpt om ouders betrokken te houden."

Belangrijk

Meerdere scholen geven aan het heel belangrijk te vinden om gezond gedrag niet af te dwingen maar op een positieve manier te stimuleren. Leer van elkaar als scholen van Zwijndrecht om met ouders, leerlingen en team een beleid op te stellen die niet voelt als belerend en waar iedereen achter staat. Uiteindelijk hebben ouders en school hetzelfde doel om een gezonde en veilige schoolomgeving te creëren.

- 1 Begin met kleine stappen. Wennen aan een verandering vergt tijd.
- 2 Begin met een verandering die jullie samen met de leerlingenraad en ouderraad hebben opgesteld. Vraag ook externe partners om mee te denken. Wat signaleert de schoolarts op het gebied van gezonde leefstijl? Wat wil de ouderraad? Welke JOGG-thema vindt het lerarenteam belangrijk?
- 3 Maak de afspraken zo concreet mogelijk en begin het liefst met het invoeren van de afspraken in het begin van het schooljaar.



Wat gaat er goed?

Scholen noemen als grootste successen:

- Er is veel energie om gezondheid in de klas te behandelen en nieuwe lesmethoden implementeren
- Veilig en gezond opgroeien staat hoog op de prioriteitenlijst bij directeuren.
- 14 scholen zijn in 2022 gestart met de MQ scan scholen. De MQ scan is een motorische beweegtest die twee keer per jaar wordt uitgevoerd tijdens de gymles om de motoriek van de leerlingen te monitoren.
- Het voorbeeldgedrag van sportieve docenten en Toppie heeft een positieve invloed op de leerlingen.

Uitdagingen

Wat scholen lastig vinden in het stimuleren van een gezonde leefstijl:

- Ouders betrekken, onder andere door een taalbarrière
- Kinderen hebben thuis niet altijd gezonde omgeving
- Het ontbreken van draagvlak in het team van leerkrachten



Zuid-Holland Zuid

