

Beleidsplan GBT

Documentversie: 19-03-2024



Inhoud

[Voorgeschiedenis 3](#_Toc162429845)

[Onze visie 3](#_Toc162429846)

[Contactpersoon 4](#_Toc162429847)

[Onze werkwijze 4](#_Toc162429848)

[Tussendoortje, lunch en drinkbeleid 4](#_Toc162429849)

[Smaaklessen 4](#_Toc162429850)

[Drinkbeleid 5](#_Toc162429851)

[Een ander dagritme 5](#_Toc162429852)

[Betrekken van leerlingen, ouders en medewerkers 6](#_Toc162429853)

[Pijlers en gezondheidsthema's 6](#_Toc162429854)

[Ambities 9](#_Toc162429855)

[Betaling 9](#_Toc162429856)

[Instroom 9](#_Toc162429857)

[Traktatiebeleid is feestbeleid. 9](#_Toc162429858)

[Vergoeding voor de ouderbijdrage 9](#_Toc162429859)

[Meer informatie 10](#_Toc162429860)

De gezonde basisschool van de toekomst | De Gezonde Basisschool van de Toekomst: Van Leerschool naar leefschool

## Voorgeschiedenis

In 2015 begon, na meer dan een jaar van voorbereiding, de pilotfase van de Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT). De fusieschool (Schaesberg en Gravenrode) De Schatgraver werd een gezonde basisschool van de Toekomst. De aanleiding om aandacht voor gezondheid en gezond gedrag tot een integraal onderdeel te maken van de basisschool lag in het besef dat gelijke (gezondheids-)kansen voor kinderen niet vanzelfsprekend zijn. Het hardnekkige patroon van overerving van ongezond gedrag leidt van generatie op generatie tot gezondheidsproblemen die vermeden kunnen worden als kinderen op jonge leeftijd gezond gedrag aanleren. Gedurende de voorbereidingsfase werd dan ook uitvoerig aandacht besteed aan het samenstellen van een geïntegreerde interventie die als doel had om kinderen op de basisschool een dagritme aan te bieden met voldoende onderwijstijd, sport, bewegen, spelen, cultuur en aandacht voor gezonde voeding. De onderliggende vraag was of deze kinderen een betere fysieke, emotionele en intellectuele groei door zouden gaan maken.

Gedurende vier jaar volgde de Universiteit Maastricht de betrokken leerlingen op vier interventiescholen en vier controlescholen. Twee interventiescholen werkten met de beweeg- en voedingsinterventie. De andere twee interventiescholen voerden alleen de beweeginterventie uit. Het wetenschappelijk onderzoek resulteerde in verschillende publicaties en de grote lijnen werden gepresenteerd op een symposium in het najaar van 2020. Onderzoek van de Universiteit Maastricht liet zien dat de aanpak effectief is.
De ontwikkeling van BMI, buikomvang, voedingspatronen en welbevinden van leerlingen op de volledige interventiescholen liet een duidelijke verbetering zien ten opzichte van de leerlingen op de controle- scholen. Ook op de beweegscholen lieten leerlingen een positieve ontwikkeling zien. De combinatie van beweging én voeding bleek echter nog effectiever.

Onze visie
Als pionier van dit project hebben wij ervaren welke positieve effecten het concept heeft op het welbevinden van onze leerlingen. Dit is onze drijfveer. Wij zijn er trots op dat wij als school een gezonde leefstijl centraal stellen. Deze gezonde leefstijl heeft zich echter de afgelopen jaren uitgebreid. Voor ons behelst gezondheid meer dan enkel voeding en beweging maar schenken wij ook aandacht aan welbevinden en het stimuleren van gezonde relaties.
In de eerste jaren lag het accent vooral op de thema's voeding en beweging. Uitgangspunt hierbij is dat alle kinderen een gezonde lunch krijgen aangeboden op school en een gezond tussendoortje in de ochtend. Op onze school hebben de kinderen in de TSO een extra uur bewegen per dag. Hiermee creëren we naast een gezondheidsimpuls ook een belangrijke bijdrage in de sociale gelijkheid van al onze leerlingen. Iedereen heeft ten slotte hetzelfde aanbod. Inmiddels zijn er binnen de Schatgraver ook nog nieuwe thema's bijgekomen; welbevinden maar ook gezonde relaties en seksualiteit. Voor ons houdt gezondheid meer in dan enkel aandacht voor voeding en beweging, namelijk ook dat kinderen zich lekker in hun vel voelen. Wij hechten waarde aan het belang van fijne, constructieve en gezonde relaties met elkaar. Aandacht voor sociaal emotioneel welzijn, het onderhouden en sluiten van vriendschappen, jezelf ontwikkelen en eigen grenzen aangeven horen hier ook bij.
Derhalve wordt er op de Schatgraver ook gewerkt met de methode Kriebels in je buik. Deze besteedt gedurende het hele jaar aandacht aan dit thema. Voor meer informatie over de vormgeving van het thema gezonde relaties en seksualiteit verwijzen wij naar ons beleidsstuk.

Contactpersoon
De coördinator van De Gezonde Basisschool op De Schatgraver is Kim Brandts. Bereikbaar op maandag, dinsdag en woensdag of via kim.brandts@movare.nl.

## Onze werkwijze

Op onze school werken leerkrachten samen met een keukenmedewerker van Brood en Spelen, deskundigen van de GGD, pedagogisch medewerkers van Flow en vrijwilligers aan een gezonde schooldag voor onze leerlingen. Dit doen wij tijdens een verlengde schooldag met daarin een gezond tussendoortje, een gezonde lunch, drinkbeleid en een actief sport-spel en cultuurprogramma tijdens de middagpauze. Kinderen zijn dus langer op school dan op andere scholen, maar hebben een evenwichtigere schooldag waarbij leren en bewegen afgewisseld worden.

## Tussendoortje, lunch en drinkbeleid

Een lege broodtrommel mee naar school, voor een gezonde school- lunch en een gezond tussendoortje.
In de kleine pauze kunnen de kinderen kiezen uit verschillende soorten fruit. Tijdens de lunch is er ruime keuze, de kinderen krijgen 30 minuten de tijd om te eten. Kinderen worden gestimuleerd om voor hen onbekende producten te proeven. De lunch is een gezellig moment van de dag, zien eten doet eten. De lunch wordt begeleid door afwisselend leerkrachten of pedagogisch medewerkers. Ook krijgen we hulp van vrijwilligers (ouders, opa's of oma's). Onze vraag naar extra hulp is groot. Heeft u interesse in het meehelpen of kent u iemand? Geef dit dan aan bij de leerkracht of de coördinator GBT.

De lunch is samengesteld volgens de regels van het Voedingscentrum Nederland. Vooral veel minder suiker en vet en meer vitaminen, eiwitten en vezels. Minimaal tachtig procent van de geserveerde producten komt uit de Schijf van Vijf. Vanuit de GGD worden wij ondersteund, aanspreekpunt voor ons is Marlou Eggen. Niet alleen voor de school, maar ook voor ouders met vragen over de lunch of voeding in het algemeen (marlou.eggen@ggdzl.nl).
De menucyclus is vastgesteld voor 4 periodes in een schooljaar. Elke periode bestaat uit 10 weken, waarin dagmenu's terugkomen met producten die weloverwogen gekozen zijn vanuit de schijf van vijf. Kinderen worden hiervan bewust gemaakt door met elkaar het gesprek te voeren voeding. Producten worden aangeboden op gekleurde placemats. Deze kleuren corresponderen met het aandeel in de schijf van vijf. Groen is een groot aandeel (=gezond), geel minder aandeel en rood valt buiten de schijf van vijf.

Vragen over de lunch, eetgewoonte.
Ouders informeren bij de leerkracht (leerkracht is minimaal 1x keer per week aanwezig bij de lunch). Lopen evt een keer mee tijdens de lunch, daarnaast hebben ouders altijd inzicht in de menucyclus (dagelijks te vinden in ISY).
Mocht dit onvoldoende zijn voor ouders, wordt er contact gelegd met de coördinator GBT. Om mogelijk te komen tot aanpassingen of afspraken. Vervolg kan zijn contact met GGD.

## Smaaklessen

Om onze kinderen mee te nemen in ons gezonde beleid en wellicht bewuster te maken van gezonde keuzes, staan 3 x per jaar smaaklessen gepland. Deze kunnen zowel informatief zijn als praktisch. Waar mogelijk worden deze lessen gekoppeld aan een thema van 4x wijzer.
Als de lessen op de planning staan worden ouders hiervan op de hoogte gesteld middels ISY of de nieuwsbrief GBT. Waar mogelijk krijgen ouders ook tips die voortvloeien uit de lessen.

## Drinkbeleid

Kinderen mogen drinken wanneer ze dorst hebben, behalve tijdens een instructie of het werken met de Chrome Books. In ieder geval op momenten dat het niet storend is. Leerkrachten bepalen wat past bij de groep, bidon op tafel of op het aanrecht. Bidons worden op school gevuld. Siroop of andere dranken passen niet binnen ons beleid.
Tijdens warm weer worden extra drinkmomenten ingelast. Tijdens de tso bij warm mag de bidon dan mee naar buiten. Deze wordt op een afgesproken plek neergezet.

## Een ander dagritme

De schooldag is langer, waardoor de tussenschoolse opvang minstens 1,5 uur per dag duurt. Hierdoor ontstaat ruimte voor de langere lunch (30 minuten) en voor spel en sport-, spel- en cultuur- aanbod (60 minuten). Het uur sport en spel bestaat uit 45 minuten begeleid spel en 15 minuten vrij spel.
De sport- en spelactiviteiten worden gepland door The Move Factory. Er wordt gewerkt met een gevarieerd maandrooster. Activiteiten vinden plaats op het plein, veldje en bos. Deze activiteiten worden begeleid door pedagogisch medewerkers van Flow. In het schooljaar 2022-2023 zijn we gestart met het inzetten van leerlingen van de groepen 7 en 8 tijdens de tso. Deze leerlingen kregen eerst uitleg over hoe dit aan te pakken, zodat ze zelfverzekerd aan de slag konden. In het schooljaar 2023-2024 krijgen de leerlingen de mogelijkheid om een mini lsr cursus te volgen, onder begeleiding van The Move Factory.
Kinderen komen in aanraking met dans en bootcamp, dit staat onder leiding van Kivado.

Naast sport en spel vinden ook de volgende activiteiten plaats; schaken, incidentele kookworkshops of de deelname aan het adoptieproject.

Gedurende de verlengde schooldag wordt, ook buiten de TSO, gericht ingezet op het vermijden van zitgedrag door bijvoorbeeld energizers of andere activerende werkvormen in te zetten tijdens de lessen.

Gezonde school activiteiten

Als aanvulling op bovenstaande enkele werkwijzen waarin gewerkt wordt aan een gezonde leefstijl.

- Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit
Dit voorlichtings- en stimuleringsprogramma over gezonde voeding leert kinderen spelenderwijs gezonder te eten. EU-Schoolfruit stimuleert scholen om kinderen vaker groenten en fruit te laten eten in de ochtendpauze.

- Smaaklessen
- Nijntje beweegdiploma
Het nijntje Beweegdiploma bestaat uit een serie van 20 lessen met kinderen van 2 en 3 jaar als uitgangspunt (Beweegdiploma 1), een serie van 20 lessen met kinderen van 4 en 5 jaar als uitgangspunt (Beweegdiploma 2) en een serie van 20 beweeglessen voor buiten (buiten bewegen met nijntje). Na 20 wekelijkse lessen kunnen kinderen het Beweegdiploma halen. De lessen worden alleen gegeven door speciaal opgeleide trainers/lesgevers.

- Kriebels in je buik
Dit lespakket vormt een goede basis voor relationele en seksuele vorming. Het pakket bevat lessen per leerjaar en wordt aangeboden in een doorlopende leerlijn. Met als doel kinderen begeleiden bij een gezonde seksuele ontwikkeling waarbij ze respect hebben voor zichzelf en anderen en zich bewust zijn van hun eigen en andermans gevoelens, wensen en grenzen.

## Betrekken van leerlingen, ouders en medewerkers

Een keer per maand staat een leerlingenraad gepland. Hierbij komen verschillende thema's aan bod, zo ook GBT. Kinderen wordt gevraagd naar de stand van zaken en mogelijke verbeterpunten. Een vertegenwoordiger van de klas zal dit namens de klas bespreekbaar maken. De coördinator GBT sluit regelmatig aan bij dit soort bijeenkomsten.
Ouders krijgen regelmatig de kans om mee te kijken tijdens de tso en lunch (meeloopmomenten, meekijken tijdens de lunch bij zorgen, ouderbijeenkomsten). Daar krijgen de ouders de mogelijkheid om zaken bespreekbaar te maken.
Op studiedagen staat regelmatig het thema GBT op de agenda. De coördinator GBT neemt collega's mee in de ontwikkelingen rondom GBT. De coördinator staat altijd open voor de inbreng van haar collega's. Samen proberen we er het beste van te maken voor onze kinderen.

## Pijlers en gezondheidsthema's

Binnen de Gezonde School-aanpak wordt gewerkt met vier pijlers: signalering, educatie, omgeving en beleid. Gezondheidseducatie is een belangrijke pijler, waarbij structurele aandacht wordt besteed aan gezondheid. De fysieke en sociale omgeving van de school wordt ook meegenomen, om gezond gedrag en sociaal-emotionele ontwikkeling te stimuleren. Signalering is een pijler waarbij gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Regelgeving en handhaving is de vierde pijler. De Gezonde School-aanpak is bedoeld om structureel en samenhangend aan de gezondheid van leerlingen en het team te werken.

Deze 4 pijlers krijgen gestalte middels de volgende gezondheidsthema's; Bewegen en sport, Relaties en seksualiteit, Voeding en Welbevinden. Een uitwerking van deze thema's is te vinden in de volgende matrix.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Educatie | Schoolomgeving | Signaleren | Beleid |
| Bewegen en sport https://gezondeschool.nl/primaironderwijs/gezondheidsthemas-en-criteriavignet/bewegen-en-sport  | -bewegingsonderwijs door planmatig te werkendoorlopende leerlijn-stimuleren van actief pleinspel tijdens de pauzes-jaarlijkse sportdag (Koningsspelen)-toernooien tegen andere scholen, sponsorlopen, de avondvierdaagse | -een schoolplein dat aansluit bij de belevingswereld van de leerlingen en veel keuzemogelijkheden heeft, bijvoorbeeld met speeltoestellen, doelen, speciale belijningen -tijdens pauzes een sportactiviteit aanbieden-voldoende fietsenrekken-leerlingen ingezet worden als juniorcoach op het schoolplein, waarbij zij activiteiten begeleiden | mrt | -de coördinator coördineert de taken voor het thema Bewegen en sport -beleidsplan GBT-overleg TMF |
| Relaties en seksualiteit https://gezondeschool.nl/primaironderwijs/gezondheidsthemas-en-criteriavignet/relaties-en-seksualiteit | -doorlopende leerlijn van groep 1 t/m 8-besteed minimaal vijf lessen aan relaties en seksualiteit.-projectweek-ouders en verzorgers worden betrokken door ze informatie te geven | -zicht op werkplekken buiten het klaslokaal. -altijd toezicht op het schoolplein -internetfilters.-samenwerking ggd, -veilig thuis | leerlingvolgsysteemDigikeuzebord en Leerling in beeld | -leerteam-kwaliteitskaart-beleidsplan-aanvraag vignet-veiligheidsplan |
| Voeding https://gezondeschool.nl/primaironderwijs/gezondheidsthemas-en-criteriavignet/voeding | Smaaklessen: 3x keer per schooljaar | -drinken van water-lln helpen bij het vullen van bidon-leerkrachten geven het goede voorbeeld | -voor vragen kunnen ouders terecht bij ggd- signalen rondom voedingsgewoonte en gewicht worden besproken met ib/coördinator gbt | coördinator GBT verantwoordelijk voor voedingsbeleid in samenspraak met ggd |
| Welbevinden https://gezondeschool.nl/primaironderwijs/gezondheidsthemas-en-criteriavignet/welbevinden | -methode Goed Gedaan-Gouden weken start schooljaar-samen afspraken en regels opstellen | -lln raad-o.r.-kennismakings-gesprekken | -kleuters seo dkb-3 t/m 8: lln in beeld-medewerkers: mto | -kwaliteitskaart gedrag-pestprotocol-happy kalender voor collega's |

## Ambities

De gezonde basisschool blijft in ontwikkeling. We zien kansen en grijpen deze aan. Te denken valt dan aan het volgende (schooljaar 2023-2024):

Afronden aanvraag vignet gezonde relaties en seksualiteit
Aanvragen van vignetten voeding en bewegen en sport
Kinderen maken keuze op basis van een korte uitleg van activiteiten
Het aanbod aan activiteiten wordt uitgebreid met cultuur: muziek, beeldende vorming. Hierin zouden ook ouders, met affiniteit voor muziek etc., meegenomen kunnen worden.
Kwaliteitsslag van activiteiten doordat pm-ers in de mogelijkheid worden gesteld om een lsr-cursus te volgen.

Betaling
Voor de uitvoering van de Gezonde Basisschool van de Toekomst maken wij gebruik van verschillende subsidies. Daarnaast vragen wij een vergoeding voor het overblijven op school van €1,75 per kind per dag. Deze vergoeding is een bijdrage in onder meer het tussendoortje en de lunch, de inzet van professionals tijdens de TSO en de aanschaf van sport- en spelmaterialen. Voor de betaling van de TSO maken we gebruik van betaalverzoeken via ISY. Deze betaalverzoeken worden maandelijks uitzet. Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar onze website onder het kopje ‘De Gezonde Basisschool > Betalingen’.

Instroom
De lengte van de schooldag is voor de jongste kleuters best wennen. Natuurlijk wordt een kind moe als het een dag intensief heeft gewerkt op school. Kinderen van 4 jaar zijn echter nog niet volledig leerplichtig. Er bestaat dus de mogelijkheid voor deze kinderen de schooldag in te korten. Tot op heden is hier nog geen gebruik van gemaakt en blijkt dat kinderen relatief snel wennen aan het intensieve dagritme. Mocht deze noodzaak er voor uw kind wel zijn, willen wij u vragen hierover het gesprek aan te gaan met de leerkracht.

Traktatiebeleid is feestbeleid.
Vanuit de gedachte van de Gezonde basisschool van de Toekomst is in samenspraak met leerkrachten en een groot aantal ouders het traktatiebeleid voor onze school in 2015 vastgesteld. Uitgangspunt bij de verjaardag van het kind blijft dat de jarige centraal staat. Het kind viert feest zoals gebruikelijk. Dus kroon (groep 1 en 2), samen liedjes zingen etc. blijven natuurlijk.
Kinderen van groep 1 t/m 4 krijgen een cadeautje uit een grabbelton. Kinderen van groep 5 t/m 8 gaan op het eind van het jaar een gezamenlijke leuke activiteit doen. Hiervoor wordt in de ouderraadbijdrage € 2,50 opgenomen.
We zien steeds meer ouders die nadenken over het bevorderen van gezond gedrag bij hun kinderen. Natuurlijk kennen we momenten dat kinderen iets ongezonds mogen nuttigen, zoals snoepgoed. Zowel thuis als op school zullen we kinderen leren hier verstandig mee om te gaan. Goed om te benoemen dat we in een schooljaar te maken hebben met feesten zoals Sinterklaas, Carnaval, Kerst. Tijdens deze bijzondere momenten in het jaar is het dus best mogelijk dat we een beperkte uitzondering maken. Ook dit hoort bij het aanleren van gezond gedrag.

Vergoeding voor de ouderbijdrage
Ouders betalen op deze school een ouderbijdrage voor het tussenschools programma waarbij een lunch en activiteiten worden aangeboden. Soms kan het zijn dat ouders deze ouderbijdrage moeilijk of niet kunnen betalen. In opdracht van de gemeente vergoedt Stichting Leergeld de ouderbijdrage voor dit programma op de Gezonde Basisscholen. Dit geldt alleen voor ouders met een laag inkomen. Bijvoorbeeld omdat ze een uitkering hebben, of omdat ze te weinig verdienen. Of omdat ze door een schuldentraject weinig te besteden hebben. Deze ouders konden al ondersteuning krijgen van Stichting Leergeld en kunnen daar nu ook terecht voor de ouderbijdrage. Om ouders zoveel als mogelijk de kans te geven om hieraan mee te doen hebben we de Stichting Leergeld Parkstad gevraagd, als uitzondering voor deze ouderbijdrage, de inkomensgrens iets aan te passen. Dus ook wanneer de ouders net een te hoog inkomen hebben, komen ze mogelijk toch in aanmerking voor de vergoeding van de ouderbijdrage. Het is dus zeker de moeite waard om een aanvraag in te dienen! Deze aanvragen worden zoveel mogelijk aan het begin van het schooljaar gedaan. De contactpersoon hiervoor is Koen Kerkvliet (koen.kerkvliet@movare.nl).

Meer informatie
Ouders worden middels een nieuwsbrief GBT, 1 keer per 2 maanden, op de hoogte gebracht van de ontwikkelingen rondom de gezonde basisschool.
Wanneer u behoefte heeft aan meer informatie omtrent de Gezonde Basisschool van de Toekomst, verwijzen wij u graag door naar onze website www.bsdeschatgraver.nl. In het menu ‘De Gezonde Basisschool’ vindt u alle belangrijke informatie over betalingen en contactpersonen overzichtelijk terug. Daarnaast hebben we in een uitgebreide F.A.Q. waarin de meest voorkomende vragen zijn opgenomen.