

'Ik wist al wat een positieve uitwerking Gezonde School kon hebben'

Op obs de Striepe in Oldeholtpade wordt pestgedrag meteen aangepakt. Een veilige sfeer in de klas is er heel belangrijk. De school werkt met de Kanjertraining en heeft al jaren het themacertificaat Welbevinden van Gezonde School.

"Kinderen vinden school niet altijd leuk, ze associëren het nu eenmaal met leren en 'moeten'. Dat is niet erg; als ze zich maar wel *fijn* voelen op school. Ook willen we graag dat ze zich gezien en gehoord voelen." Aan het woord is Ingrid Bruinenberg, directeur op obs de Striepe. Deze dorpsschool met 106 leerlingen is gelegen in een prachtige bosrijke omgeving in Friesland. Maar met mooie natuur alleen ben je er nog niet; het gaat om een prettige, veilige sfeer op school en in de klas. Als teken dat dit gegarandeerd wordt, draagt de school al jaren het keurmerk Gezonde School.

Al eerder positieve ervaringen

Voor Ingrid was dit een groot pluspunt toen ze in juni 2022 naar de functie van directeur solliciteerde. "Ik wist al wat een positieve uitwerking Gezonde School kon hebben. In 2013 werkte ik als locatielider op sbo de Triade, in Wolvega. We schrokken soms van wat eruit de broodtrommeltjes kwam. Dit was de reden om aan de hand van het stappenplan van Gezonde School ons voedingsbeleid te veranderen. Zo wisten we prioriteiten te stellen en onze nieuwe werk-

wijze structureel vast te leggen. Heel prettig. Ik vond het een feest om ook op de Striepe met de Gezonde School-aanpak te kunnen gaan werken."

Puntjes op de i

Gezonde school stimuleert scholen om een gezonde leefstijl vanzelfsprekend te maken. Je borduurt verder op wat er al wordt gedaan, kijkt hoe je de puntjes op de i kunt zetten en werkt zo toe naar een blijvend resultaat. Ingrid: "Op onze school hebben we het certificaat Welbevinden nu voor de derde keer gekregen. De Striepe werkt bijvoorbeeld met de Kanjertraining, die onderling vertrouwen in groepen bevordert. Kinderen leren zich op een positieve manier te handhaven in sociaal stressvolle omstandigheden. Ook geeft de training goede handvatten om pesten aan te pakken. Ik ben erg trots op ons themacertificaat Welbevinden. Hierdoor is voor iedereen in één oogopslag duidelijk dat veiligheid een groot thema is bij ons. En het is fijn dat ik nieuwe ouders die komen kijken direct kan vertellen dat we het keurmerk Gezonde School hebben. Dan weten ze meteen dat ze goed zitten bij ons."

Een kind moet exploreren

Sinds 2020 heeft de school ook het themacertificaat Bewegen en sport. "Dit onderwerp vinden we eveneens heel belangrijk," stelt Ingrid. "Digitalisering kent weliswaar veel voordelen, maar ik vind het een groot nadeel dat kinderen tegenwoordig minder bewegen en minder buiten spelen. Dus geven we graag extra aandacht aan dit onderwerp. En het leuke is dat dit nieuwe thema ook het welbevinden op school weer versterkt." De omgeving van de Striepe is erg groen en er is veel ruimte om te bewegen. Op het school-



Aan de slag met Gezonde School? Tips van Ingrid:

- Overleg met het team, leerlingen en ouders: alle neuzen moeten dezelfde kant op staan.
- Denk na over welk thema je als school belangrijk vindt en waar je structurele aandacht naar uit wilt laten gaan.
- Neem contact op met een Gezonde School-adviseur bij de GGD uit je regio en laat je adviseren, ook als je nog niet direct een certificaat wilt behalen.
- Check de mogelijkheden voor een financiële stimulans vanuit het programma Gezonde School: www.gezondeschool.nl

plein kunnen allerlei activiteiten worden gedaan. "De ruime mogelijkheden om te bewegen vind je terug in de school. We hebben nieuw meubilair aangeschaft dat uitnodigt om actief te leren. Bewegend leren maakt school veel leuker voor de leerlingen," vat Ingrid samen.

Leerlingenbetrokkenheid

Dat vinden ook Carice (9 jaar, groep 6) en Myrthe (10, groep 7). De twee meisjes maken deel uit van de Leerlingenraad en mogen meedenken over zaken op school. Myrthe: "We hebben nu wiebelstoelen, waarop je je evenwicht moet bewaren. Ik zit daar vaak op." Carice vult aan: "Er zijn ook statafels die je op je eigen hoogte kunt afstellen. En zelfs hometrainers zodat je fietsend kunt leren. Harstikke leuk!" De twee leerlingen zijn ook erg te spreken over hun schoolplein. Myrthe: "Er is een voetbalveld, een kingveld (voor Australische handbal, red), een haak voor touwtjespringen, een klimrek, een pingpongtafel en nog veel meer." Dat een gezonde leefstijl zo belangrijk is op school, vinden ze heel goed. En ook dat er veel aandacht is voor het voorkomen van pesten. "Toen een klasgenoot werd gepest, werd dit door de meester bespreekbaar gemaakt," vertelt Carine. "En nu is het helemaal over!"

Speciaal onderwijs

Gezonde School-adviseurs Judith Tinselboer en Joline Cohen Tervaert, van GGD Fryslân, staan altijd klaar voor scholen die met de Gezonde School-aanpak aan de slag willen gaan. Zij vertellen: "Niet iedereen weet dit, maar Gezonde School



past ook goed bij het speciaal onderwijs. Er komen gelukkig steeds meer erkende lespakketten voor deze onderwijsvorm. Daarnaast merken wij dat leerkrachten heel creatief zijn en lespakketten passend weten te maken voor hun leerlingen." De adviseurs tackelen ook het vooroordeel dat werken met Gezonde School veel tijd kost. "Met de Gezonde School-aanpak ga je uit van waar de behoefte ligt op gebied van gezondheid bij de school, leerlingen en ouders. Je hoeft niet meteen voor een vignet te gaan. Je kunt Gezonde School ook gebruiken voor het inventariseren van waar je als school nu staat, het ontdekken van verbeterpunten en het aanbrengen van structuur. Het is slim om met één thema te beginnen en niet met alle thema's tegelijk aan de slag te gaan." Zie www.gezondeschool.nl/aanpakken-maar

Tips over subsidie

Op de Striepe wordt op dit moment gewerkt aan een volgend themacertificaat Relaties en seksualiteit. De financiële stimulans vanuit de stimuleringsregeling Gezonde Relaties & Seksualiteit maakt extra aandacht op dit thema mogelijk. "Ook dit vind ik prettig aan Gezonde School," vertelt Ingrid: "Niet alleen staan de Gezonde School-adviseurs altijd klaar met praktische ondersteuning en informatie, ook tippen ze mij over mogelijkheden voor financiële steun." En het themacertificaat Voeding? Voor leerling Myrthe hoeft dat nog niet zo. "Ik vind gezonde traktaties helemaal niet leuk!" roept ze meteen. Bruinenberg nuanceert: "Dat is direct het stigma, maar dit themacertificaat omvat natuurlijk veel meer dan enkel gezonde traktaties. Maar voor onze school is dit thema nu nog even toekomstmuziek."

