

Visie Gezonde leefstijl OGVO

2020 - 2025

INLEIDING

Iedereen wil gezond zijn en blijven. Jong en oud. Mensen met een gezonde leefstijl ontwikkelen zich beter, nemen zelfstandig(er) deel aan de maatschappij, ze denken en doen mee, en hebben minder ondersteuning nodig. Een gezonde leefstijl draagt bij aan hun ervaren geluk en het verminderen van maatschappelijke druk.

Toch is gezond zijn en gezond blijven helemaal niet vanzelfsprekend. Door de jaren krijgt dit streven een andere lading en prioriteit. Bij leerlingen gaat het om een gezonde start, gezondheidsopvoeding en gezond opgroeien, in een fase waarin veel keuzes gemaakt moeten worden, er geëxperimenteerd wordt en grenzen verkend worden. Medewerkers, in de kracht van het leven, kunnen vooral het goede voorbeeld geven en investeren in hun eigen gezondheid. Het vraagt voortdurend aandacht en blijvende actie.

MISSIE OGVO

Optimale kansen bieden aan alle leerlingen uit Venlo en omstreken, zodat zij zich ontwikkelen tot vitale, zelfstandige en maatschappelijk waardevolle burgers. OGVO biedt hiervoor op alle locaties dynamisch, persoonlijk en onderscheidend onderwijs. Onderwijs dat past bij de leefwereld, leerbehoeften en talenten van de leerlingen en dat hen voorbereid op de maatschappij van morgen. De missie uit het strategisch koersdocument 2019-2024 is leidend voor de visie gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl bij leerlingen en medewerkers binnen OGVO.

VISIE OGVO

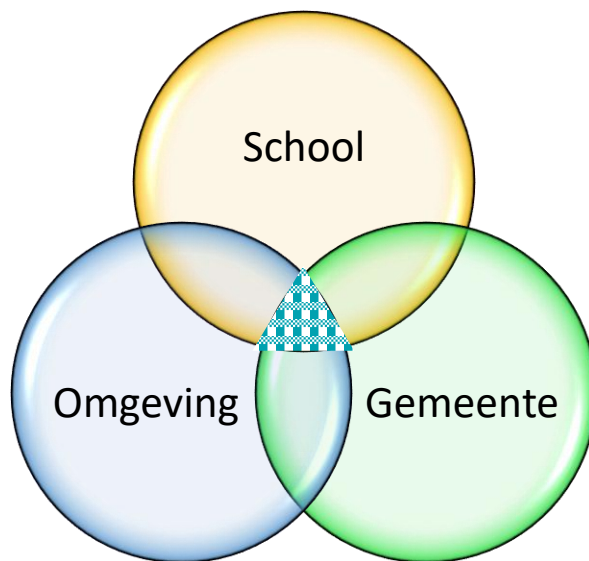
OGVO staat voor vitale leerlingen en medewerkers nu en in de toekomst! Dit maakt het hebben van een gezonde leefstijl een belangrijk onderdeel van de voorbereiding op de maatschappij van morgen. Onze opdracht is om alle leerlingen en medewerkers te ondersteunen in het bevorderen van een gezonde leefstijl. Naast het bieden van uitdagend en kwalitatief goed onderwijs doet OGVO dit door gezondheid centraal te stellen op de scholen en een gezonde leefstijl in het DNA van de scholengemeenschap te verankeren. Er wordt ingezet op bewustwording, het toepassen en de borging van een gezonde leefstijl in de mindset en het gedrag van zowel leerlingen als medewerkers.

Natuurlijk zijn leerlingen en medewerkers zelf verantwoordelijk voor en aanspreekbaar op eigen gezondheid en gedrag. OGVO wil aansluiten bij hoe leerlingen en medewerkers hun gezondheid beleven. OGVO stelt zich als doel om leerlingen en medewerkers sterker en zelfbewust te maken en hen voor te bereiden op een duurzame toekomst. Een toekomst, waaraan ze zelf meewerken. OGVO faciliteert deze visie vanuit het geloof dat dat je een leerling en een medewerker alleen kunt ondersteunen door ze te leren eigen keuzes te maken vanuit intrinsieke motivatie. De grootste winst ten aanzien van een gezonde leefstijl ligt in de verbinding tussen het individu en zijn leer-, werk- en leefomgeving. De school heeft daarom niet alleen aandacht voor gezondere (eet)gewoonten, maar ook voor educatie, een gezonde schoolomgeving, signaleren en doorverwijzen, leerlingenzorg en regelgeving.

Een gezonde leefstijl bevorderen we tot slot samen en reikt verder dan onze schoolgrenzen. Het is een automatisme om integraal, dus campus en domein overstijgend, uitdagingen aan te pakken en problemen op te lossen. Dat betekent dat samenwerking met stakeholders in en om de school nodig is om deze visie te verwezenlijken.

VISIE OP SAMENWERKING

OGVO levert een bijdrage aan een gezonde leefstijl voor leerlingen en medewerkers en daarmee streeft zij tevens naar een gezonder leefklimaat in Venlo; Regio Noord-Limburg. Dit doen zij niet alleen, maar in nauwe samenwerking met een diversiteit aan interne en externe stakeholders.



Figuur 1: Complexiteit van samenwerking

Bovenstaand model laat drie complexe systemen zien – wat organisaties zijn – die onderdeel uitmaken van de omgeving van leerlingen en medewerkers binnen OGVO. Deze systemen zijn individueel en in samenhang van belang bij het bevorderen van een gezonde leefstijl bij jongeren en volwassenen in de gemeente Venlo en in het bijzonder bij leerlingen en medewerkers binnen OGVO.

Het kloppend hart van het model vormt de verbinding. Daar vindt de integratie plaats van de drie systemen. De visies op gezondheid van de afzonderlijke organisaties komen daar samen en leiden tot deze gedeelde visie en de daarmee verbonden aanpak en interventies.

Interne stakeholders

- RVt en CvB
- Campusdirecteuren/onderwijsdirecteuren
- Medewerkers en leerlingen
- HRM
- Sportconsulenten
- GMR en CMR (medewerkers-geleding)
- Leerlingenraad/ouderraad
- Vakdocenten waaronder: LO, Voeding en Welzijn en mentoren, kantine beheer

Externe stakeholders

De regio Noord-Limburg (gemeenten Venlo, Horst aan de Maas, Venray, Peel en Maas, Beesel, Gennep, Mook en Middelaar en Bergen) heeft als ambitie om in 2025 de gezondste regio van Europa te zijn. Dat betekent dat inwoners en bedrijven op een gezonde manier in een gezonde gemeenschap gezamenlijk werken aan een prettige en duurzame woon-, werk- en recreëeromgeving. Dit doen zij op thema's als gezonde leefstijl, voeding en gezondheidspreventie, daar waar de grootste stappen gezet kunnen worden.

Het strategisch plan 'Gezondste Regio 2025' focust op de implementatie in verschillende contexten, waaronder het onderwijs. Gezondste Regio 2025 stimuleert dat de jeugd actief bezig is met gezondheid. O.a. door het ontwikkelen en delen van kennis, het faciliteren van initiatieven en het stimuleren van jongeren om eigen initiatieven op te zetten voor een gezonde(re) leefstijl, bewustwording en preventie.

De geschetste opgave vergt een gezamenlijke aanpak binnen de regio, maar ook een partnership tussen onderwijspartner OGVO en de gemeente Venlo.

AMBITIES GEMEENTE VENLO

De gemeente Venlo sluit zich aan bij de regionale ambitie en stelt zichzelf ten doel om in 2025 de gezondste gemeente van Nederland te zijn. Met de Venlo.fit sportvisie en het lokaal gezondheidsbeleid zet de gemeente Venlo dit doel kracht bij door de ambitie uit te spreken dat alle kinderen en jongeren plezier hebben in sport, blijvend bewegen, gezond opgroeien en daardoor lekker in hun vel zitten. Deze ambities realiseren we via erkende programma's zoals Rookvrije Generatie, JOGG Venlo en alle beweeginterventies. Dit sluit aan bij de visie van OGVO en daaruit vloeit ook deze gezamenlijke visie voort. Voor de Venlo.fit sportvisie klik [hier](#) en voor het lokaal gezondheidsbeleid klik [hier](#).

GEZAMENLIJK DOEL EN AMBITIES

Het investeren in de toekomst van de jeugd in Noord-Limburg is een belangrijke impuls voor zowel het voorkomen van schooluitval, ongezonde of onveilige leefstijlen, alsook het invullen van de arbeidsplaatsen en de ondernemers van de toekomst, of het verlies van toekomstperspectief in de regio.

De gemeente Venlo en OGVO slaan de handen ineen op drie samenhangende thema's om een gezonde leefstijl te bevorderen namelijk **Bewegen, Voeding en Welbevinden**. Deze thema's zijn afgeleid van de spiegel- en droomsessie met leerlingen en medewerkers van OGVO (zie bijlage 1). In deze bijeenkomsten hebben leerlingen, medewerkers en stakeholders hun perspectief op een gezonde leefstijl gedeeld. Wat ervoor nodig is om dat ideaalbeeld te bereiken. Deze richtinggevende thema's zijn gekoppeld aan de pijlers van Positieve Gezondheid én Gezonde School.

AMBITIES

De volgende gezamenlijke ambities staan centraal:

- Alle leerlingen en medewerkers kunnen plezier beleven aan (leren) bewegen en sporten op de campus. Ieder op zijn of haar eigen wijze. Uitgangspunt is dat iedereen zich welkom voelt en dat bewegen voor iedereen mogelijk is. Waar mogelijk nemen we belemmeringen vanwege fysieke of mentale gezondheid, etnische achtergrond, seksuele geaardheid of sociale positie weg.
- Een gezonde leefomgeving creëren op de campussen, waarbij de omgeving van de school uitdaagt tot een gezonde leefstijl.

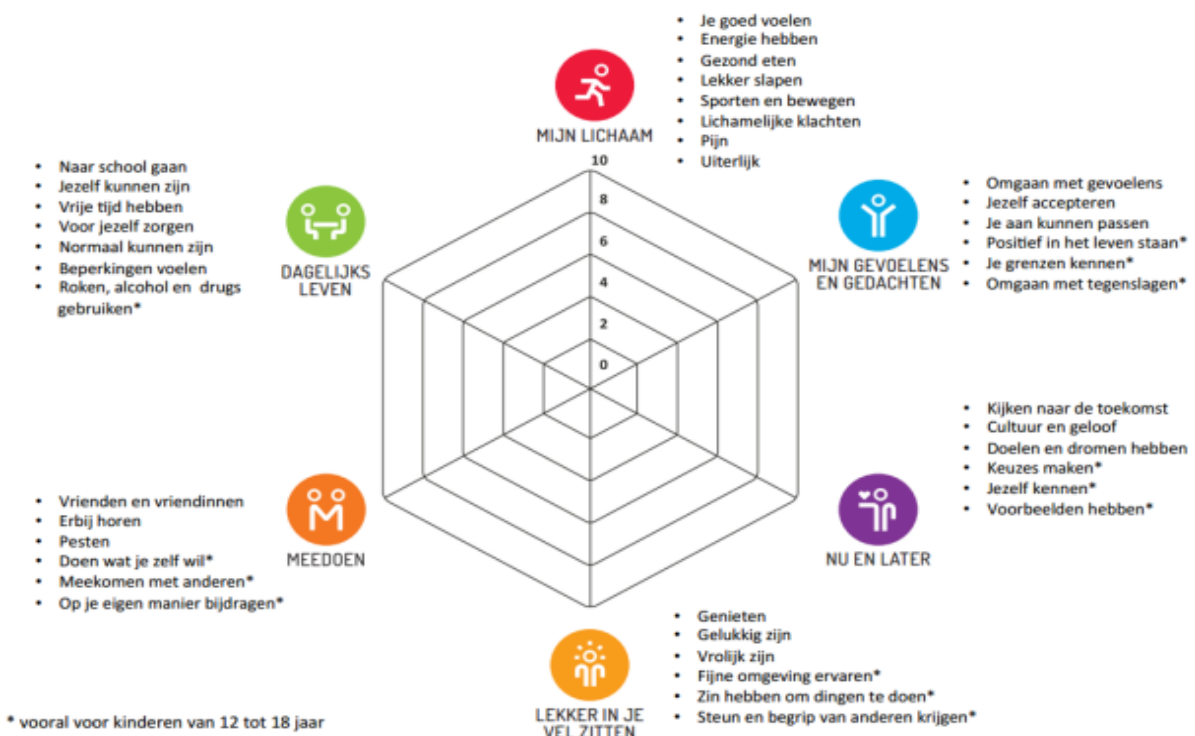
- Leerlingen en medewerkers hebben het vermogen om zich met veerkracht aan te passen en eigen regie te voeren, bij lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. We geven leerlingen en medewerkers dan ook voldoende ruimte om te ontdekken wat hun intrinsieke motivatie is om, soms letterlijk, in beweging te komen.

PROGRAMMA

Bij het uitwerken van de gezonde leefstijl in programmalijnen alsook de implementatie (acties) worden de volgende uitgangspunten gehanteerd:

1. Concept Positieve Gezondheid

Binnen deze visie is het concept 'Positieve Gezondheid' de basis voor een gezonde leefstijl. We gaan uit van de kracht van mensen en zien gezondheid als doel én als middel om een ander doel – bijvoorbeeld meedoen of zelfontplooiing – te bereiken.



Figuur 2: Spinnenweb Positieve Gezondheid (bron: iph.nl)

2. Gelijke kansen voor iedereen

OGVO en de gemeente Venlo zetten zich in dat de keuze voor een gezonde leefstijl voor iedereen binnen OGVO bereikbaar is. Er is daarom aandacht voor de verbetering van de gezondheid van alle leerlingen én medewerkers binnen OGVO. Extra aandacht gaat uit naar doelgroepen die iets anders, meer of extra nodig hebben om zich gezond te voelen.

3. Duurzaam (aanbod) ontwikkelen

We streven naar een gezond en duurzaam aanbod van allerlei verschillende programma's en activiteiten die een gezonde levensstijl bevorderen. Met eenmalige acties rond gezondheid wordt niet veel bereikt. De inzet richt zich op (eerder in gang gezette) structurele programma's of activiteiten die reeds bewezen effectief zijn en met elkaar samenhangen. Deze vormen samen het curriculum (jaarprogramma) voor een thema, als bewegen en sport, voeding en welbevinden.

4. *Mix van strategieën*

Preventiemaatregelen kunnen ingedeeld worden naar de methode die gebruikt wordt. Een indeling die in Nederland veel gebruikt wordt, is de indeling die de Handreiking Gezonde Gemeente hanteert. Deze onderscheidt vijf methoden:

1. Inrichten van de fysieke en sociale omgeving: de focus ligt op de fysieke omgeving: de schoolinfrastructuur en -inrichting, alsook het aanbod op school, de sociale omgeving: het schoolklimaat en de voorbeeldfunctie van docenten.
2. Regelgeving en handhaving, zoals: school- en arbeidsreglement, wetgeving en de juiste randvoorwaarden, zoals voldoende mankracht en budget.
3. Voorlichting en educatie aan groepen, zoals: groepsvoorlichting, lesprogramma's over een gezonde leefstijl op school en landelijke publiekscampagnes.
4. Signaleren en individueel advies geven, zoals: het preventieconsult, signalering [overgewicht](#) op school, landelijke screeningsprogramma's, screening van [soa](#) bij risicogroepen of gerichte voorlichting aan ouders op het consultatiebureau. Richtlijnen standaardiseren het proces van signalering en advies.
5. Ondersteunen, zoals: bijdrage leveren aan signalering met ondersteuning van de GGD.

Bovenstaande strategieën spelen zich af op verschillende niveaus: leerling, klas, campus en omgeving buiten de school.

5. *Ruimte om te leren*

Door ruimte te bieden voor reflectie en eigen initiatief wordt de kans groter dat leerlingen en medewerkers opgedane ervaringen op een positieve manier kunnen benutten voor nieuwe acties.

Daarnaast is het bij veranderprocessen belangrijk de tijd te nemen en ruimte te creëren om een nieuwe mindset te laten beklijven. Er wordt per thema ingezet op doorlopende leerlijnen PO-VO, zodat aanbod aansluit bij de ervaring en beleving van de doelgroep.

6. *Al doende vernieuwen*

Vitalisering werkt het best als het aansluit bij wat de leerlingen en medewerkers concreet dagelijks doen en ervaren.

7. *Van onderop organiseren*

Samen met de inzet en betrokkenheid van vele partners wordt hiermee de basis gelegd voor een goede efficiënte en effectieve inzet van middelen die leidt tot een structurele inbedding en borging. De inzet van middelen zal via een thematische aanpak gerealiseerd worden.

8. *Campus overstijgend en -eigen aanbod*

De visie Gezonde Leefstijl OGVO geldt voor heel OGVO (alle locaties). Er wordt door OGVO op elke locatie aandacht besteed aan de basiselementen uit de visie Gezonde Leefstijl OGVO, op de wijze die het beste bij de locatie past. Dat wil zeggen dat er naast campus overstijgend aanbod juist ruimte moet zijn om campuseigen aanbod te blijven aanbieden. De verhouding is als volgt: 60% campus overstijgend aanbod en 40% campus eigen aanbod.

9. *Doorlopende leerlijn PO-VO (aansluiting bij Gezonde Basisschool v/d Toekomst)*

De visie sluit aan bij de ambities uit het basisonderwijs. Waar mogelijk sluiten we aan bij de ambities van de Gezonde Basisschool van de Toekomst om ook een doorlopende leerlijn te creëren voor de thema's voeding, bewegen en welbevinden. Zowel op de kinderopvang als het primair (speciaal) onderwijs en het voortgezet (speciaal) onderwijs komen kinderen in aanraking

met deze thema's. Ook hier staan de bovenstaande uitgangspunten centraal. Door aandacht te hebben voor deze verbinding en overgang hebben we nog meer kans om een structurele verandering teweeg te brengen!

10. *Uitvoeringsprogramma*

Jaarlijks stellen we gezamenlijk een uitvoeringsprogramma op. Dit uitvoeringsprogramma bevat zowel het campus overstijgende programma als het campus specifieke programma. Jaarlijks wordt het uitvoeringsprogramma bijgesteld op basis van de effecten uit de monitoring.

DOELSTELLINGEN

OGVO en gemeente Venlo beogen te realiseren dat de ervaren gezondheid van leerlingen en medewerkers toeneemt. Om hier goede en realistische doelstellingen bij te formuleren zijn de volgende uitgangspunten van belang:

- Kwaliteitsvol onderwijs is de hoofddoelstelling van het onderwijs en staat voorop. Er is gezocht naar een gezonde balans. We streven ernaar om de thema's gezonde leefstijl en bewegen waar mogelijk in het reguliere curriculum terug te laten komen via innovatieve, laagdrempelige concepten.
- Leerlingen en medewerkers krijgen hier een nadrukkelijke rol in (uitvoeringsplan o.b.v. hun behoeften).
- We beperken ons tot doelstellingen die de leerlingen en medewerkers aangaan; waar haar invloedssfeer ligt.

De Gezonde Leefstijlvisie OGVO omvat specifieke lange termijndoelstellingen (gewenste eindresultaat) voor de verschillende thema's. De werkgroepen per thema leiden hieruit de kortetermijndoelstellingen af. Dit is nodig om de lange termijn acties tot een goed einde te brengen.

Doelstellingen thema Voeding

- Eind 2020 hebben alle campussen een gezond aanbod (richtlijnen Voedingscentrum) in hun kantines.
- Eind 2021 heeft 100% van de campuskantines een gezond aanbod (minimaal zilver): het gezonde voedingsaanbod (in kantines en automaten) is uitgebreid naar 60% gezond aanbod (betere keuzes), ten opzichte van 40% uitzonderingsproducten.
- Eind 2021 heeft iedere campus het themacertificaat Voeding binnen de gezonde school behaald.
- In 2021 dragen alle OGVO campussen bij aan de Rookvrije Generatie en zijn (conform nieuwe wetgeving) de campussen rook-, drugs- en alcohol vrij.
- In 2023 is het streven dat alle leerlingen dagelijks een gezonde lunch en/of ontbijt nuttigen en dagelijks in aanraking komen met gezonde voeding.

Doelstellingen thema Bewegen en Sport

- Eind 2021 hebben alle drie campussen het themacertificaat Sport en bewegen binnen de Gezonde School behaald ofwel verlengd.
- Het streven is in 2023 dat alle leerlingen (en personeel) de beschikking hebben over een gezonde leefstijl coach (health coach) die ze adviseert en ondersteunt over hun fysieke en mentale gezondheid.
- In 2023 hebben alle OGVO campussen een schoolomgeving die uitdaagt tot bewegen en het maken van gezonde keuzes. Ook maken de campussen gebruik van de sport- en beweegvoorzieningen in de omgeving om de gezondheid en beweeggedrag van leerlingen te bevorderen.

- In 2025 bewegen alle OGVO leerlingen dagelijks minimaal 1 uur matig intensief door middel van het bewegingsonderwijs, bewegend leren, pauzespelen, tussen schoolse- en naschoolse beweegactiviteiten en alle overige activiteiten die bijdragen aan dit doel. Hierbij staat het bewegingsonderwijs voor de motorische ontwikkeling en het overige aanbod gericht is op de fysieke, sociale en mentale ontwikkeling

Doelstellingen thema Welbevinden

- In schooljaar 2020-2021 is een werkgroep van start gegaan om de doelen en het uitvoeringsprogramma voor het thema welbevinden nader uit te werken en vast te stellen. Hierbij is er aandacht voor de onderdelen educatie, signaleren, schoolomgeving en beleid (uitgangspunten Gezonde School).
- In 2023 is het streven dat het thema welbevinden onderdeel uitmaakt van het reguliere curriculum door middel van innovatieve en laagdrempelige (uitvoeringsconcepten).
- In 2025 is het streven dat alle leerlingen kennis maken met een reanimatiecursus.

ORGANISATIE

Rollen

- Eindverantwoordelijk portefeuillehouder Gezonde Leefstijl visie OGVO en teamleider Sport Gemeente Venlo.
- Projectleider OGVO en gemeente Venlo zijn samen verantwoordelijk voor de uitvoering van de visie Gezonde Leefstijl OGVO en bewaken de kwaliteit, financiën en sturen de uitvoerende organisatie aan. De projectleider van zowel OGVO als gemeente Venlo werken hierbij nauw samen.
- Gemeente Venlo stelt een projectleider en sportconsulenten ter beschikking voor de uitvoering van de lifestyle visie. Deze consulenten worden zowel op de campussen als campus overstijgend ingezet. Eens per drie jaar wordt bekeken welke uitdagingen OGVO en een afzonderlijke campus heeft zodat op basis van competenties de juiste sportconsulenten ingezet worden.
- Bovenschoolse themagroep. Er worden drie bovenschoolse themagroepen opgericht (op de thema's voeding, bewegen en welbevinden) om het algemene aanbod vorm te geven (60% van het totale aanbod). Dit gebeurt onder leiding van de projectleider van OVO en gemeente Venlo in samenspraak met de scholen.
- Campus themagroep. Er komen tevens campus themagroepen om het campus specifieke aanbod vorm te geven (40% van het totale aanbod). Dit gebeurt onder aansturing van de sportconsulenten en de verantwoordelijke campusdocenten.

COMMUNICATIE

Het onderdeel communicatie is nog niet uitgewerkt en moet nog nader ontwikkeld worden na vaststelling van deze gezamenlijke visie. Op korte termijn gaan OGVO en gemeente Venlo samen een communicatiestrategie en communicatieplan opstellen. Waar mogelijk worden er verbindingen gemaakt met de bestaande communicatiekanalen van OGVO en gemeente Venlo (Venlo.fit).

Overlegstructuren

De projectleider van OGVO en gemeente Venlo richten samen de overlegstructuren in en beslissen samen welke disciplines deelnemen in deze overlegstructuren. Actieve inbreng van bijvoorbeeld leerlingenraad, ouderraad, personeelsvergaderingen en andere zorgen ervoor dat de visie en het uitvoeringsprogramma een breed draagvlak krijgt en ingebed wordt in het DNA van de onderwijsgemeenschap en de afzonderlijke campussen.

FINANCIËN

Kosten die gemaakt worden zijn per campus en per activiteit verschillend. Dit heeft te maken met het structureel aanbod voor alle campussen versus het campus eigen aanbod. Bij de uitwerking van de programmalijnen per campus worden onderstaande zaken meegenomen in de begroting:

- Personeel (inzet van taakuren eigen personeel)
- Ondersteuning
- Uitvoering eigen activiteiten
- Deelname externe activiteiten
- Aanschaf materialen
- Accommodatiekosten

Om tot een gedegen begroting te komen gaan we uit van de uitgaven in voorgaande jaren. Dit geeft een realistisch inzicht in de kosten die worden gemaakt door zowel OGVO als gemeente Venlo. Op basis van dit kostenoverzicht wordt een nieuwe begroting opgesteld.

Budget

OGVO stelt jaarlijks een budget beschikbaar voor:

- Deelnamen aan sportieve activiteiten campus overstijgend
- Elke medewerker kan zijn/haar budget inzetten voor deelname aan een (sport) vereniging
- Extra inzet medewerker OGVO belast met het thema voeding/bewegen/welbevinden wordt bekostigd uit middelen aanvraag Gezonde School. Elke school vraagt jaarlijks deze middelen aan bij de Gezonde School.
- OGVO investeert jaarlijks in de bijdrage combinatiefunctionarissen.

Vanuit de Gemeente zal er een jaarlijks budget beschikbaar gesteld worden voor

- Projectleider en Combinatiefunctionarissen op de campussen
- Extra inzet uren medewerker OGVO belast met het thema voeding/bewegen/welbevinden voor 160 uur per campus.
- Uitvoeringsbudget voor het uitrollen van het uitvoeringsprogramma.
- Inzet van uren via de GGD Limburg Noord voor consultant gezondheidsbevordering en bijdrage in de zorgstructuur in het onderwijs (o.a. preventie schoolziekteverzuim)

Begroting

De begroting baseren we op het kostenoverzicht van het meest recente jaar (2019). Aangezien het uitvoeringsprogramma jaarlijks verandert, kan het voorkomen dat budgetten anders ingezet gaan worden in de toekomstige uitvoering.

| | OGVO | Gemeente |
|--------------------|------------|------------|
| Activiteitengelden | € 39.500,- | € 24.500,- |
| Personele inzet | € 13.500,- | € 58.500,- |
| Totaal | € 53.000,- | € 83.000,- |

De activiteitengelden en de personele inzet verdelen we over de drie thema's voeding, bewegen en welbevinden. In het uitvoeringsplan wordt nader bepaald hoe deze verdeling er exact uit komt te zien.

Subsidies

Naast de bovenstaande begroting is het van belang om aanvullende subsidies en derde geldstromen uit de markt te halen voor de uitvoering van deze visie. De OGVO campussen doen hierbij jaarlijks

een aanvraag voor subsidie bij de Gezonde School. Onder leiding van de projectleider van OGVO en gemeente Venlo wordt onderzocht welke subsidieaanvragen en derde geldstromen kansrijk zijn.

MONITORING EN EVALUATIE

Om het effect van deze Gezonde Leefstijl visie inzichtelijk te krijgen is het jaarlijks monitoren van enorm belang. Het monitoren van deze visie doen we op diverse indicatoren op verschillende wijzen. Het meten van de indicatoren voeren we zoveel mogelijk uit door de combinatiefunctionarissen en stagiaires van de Fontys Sporthogeschool, waarmee de gemeente Venlo een samenwerking heeft. Waar mogelijk gebruiken we het mentoruur om de benodigde gegevens te verkrijgen waarbij we zo min mogelijk tijd vragen van de leerlingen en de docenten.

Het doel van de monitoring is om leerlingen te volgen en op basis van de gegevens te coachen waar mogelijk. Monitoring dient jaarlijks terug te keren om uiteindelijk ook effecten te kunnen zien. De verwachting hierbij is dat effecten op zijn vroegst na 3 tot 4 jaar zichtbaar worden.

Indicatoren

Deze volgende indicatoren meten we jaarlijks. In overleg met de GGD Limburg Noord bepalen we op welke wijze we deze indicatoren gaan monitoren. We maken een uitsplitsing in de drie centrale thema's voeding, bewegen en welbevinden:

1. Voeding

- Het BMI meten we om inzichtelijk te krijgen of het percentage jongeren met overgewicht afneemt. Het meten hiervan voeren we volgens de AVG wetgeving uit.
- Groente- en fruitnorm. Door middel van vragenlijsten vragen we jongeren of ze voldoen aan de groente- en fruitnorm (norm volgens de GGD).
- Water drinken. Door middel van vragenlijsten vragen we jongeren of ze voldoende water drinken (norm volgens de GGD).

2. Bewegen

- Kwalitatief bewegen (motoriek). Door middel van gevalideerde instrumenten (nader te bepalen) meten we de motoriek van jongeren.
- Kwantitatief bewegen (beweegnorm). Door middel van vragenlijsten vragen we jongeren of ze voldoende matig intensief bewegen elke week. De landelijke beweegnorm schrijft voor om elke dag 1 uur matig intensief te bewegen en ook veel stil zitten te voorkomen.

3. Welbevinden

- Welbevinden. Door middel van vragenlijsten vragen we jongeren naar hun welbevinden. Exacte indicatoren moeten voor dit thema nog nader worden bepaald. Dit is ook mede afhankelijk van de nadere uitwerking van de ambities op dit thema.

Uitvoering monitoring

Op welke wijze de bovenstaande indicatoren gemeten worden moet nog nader worden uitgewerkt. Met behulp van de GGD Limburg Noord wordt er een uitvoeringsplan voor het monitoren toegevoegd aan het nog uit te werken uitvoeringsplan van deze visie. De resultaten van de monitoring gebruiken we jaarlijks om het uitvoeringsprogramma bij te stellen en aan te passen.

BIJLAGEN

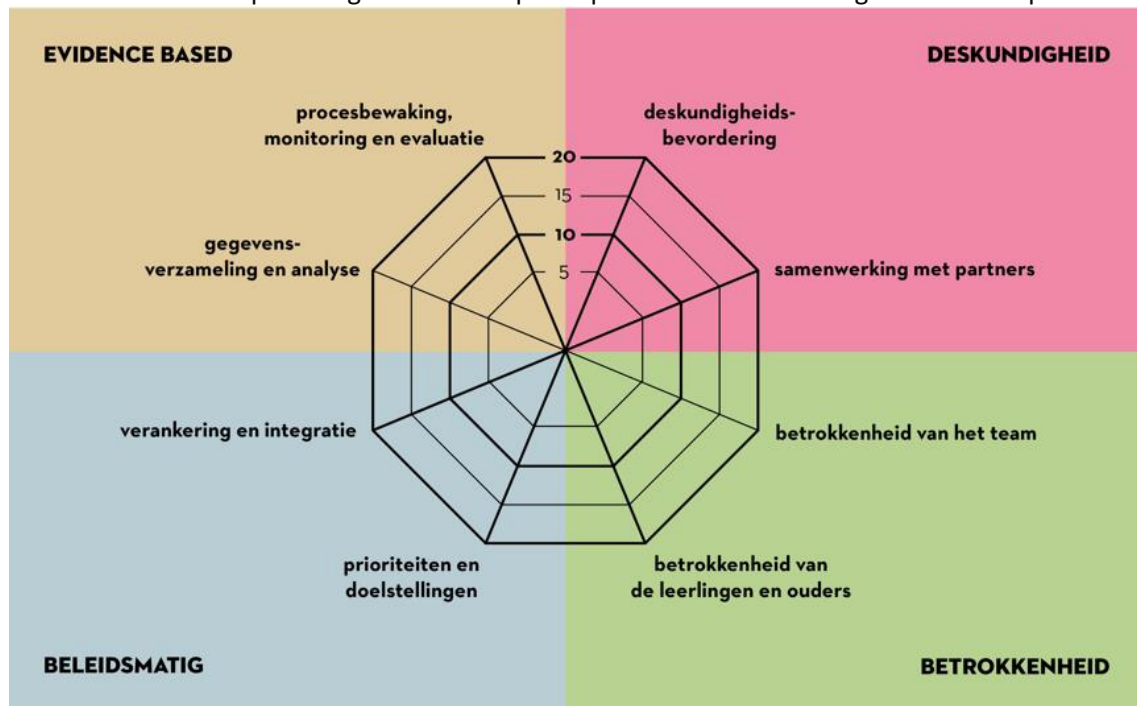
Bijlage 1 Pijlers positieve gezondheid/gezonde school

| Pijlers positieve gezondheid/gezonde school | Aandacht voor: |
|---|--|
| 1. Lichaamsfuncties | <ul style="list-style-type: none">• bewegen• voeding |
| 2. Mentaal welbevinden | <ul style="list-style-type: none">• eigenwaarde• (zelf)respect• eigen regie/zelfregulering• empowerment (focus op talent/energie/passie; positieve coaching) |
| 3. Zingeving | <ul style="list-style-type: none">• zelfbewustzijn• idealen willen bereiken (zelf ambities/doelen formuleren)• nuttige/zinnige dingen doen• blijven leren/(zelf)reflectie |
| 4. Dagelijks functioneren | <ul style="list-style-type: none">• gezondheidsvaardigheden: eigen (gezonde en ongezonde) keuzes maken• hulp kunnen vragen/vangnet/coach• middelenvrij• rolmodellen• leefomgeving |
| 5. Meedoen | <ul style="list-style-type: none">• communicatieve vaardigheden/dialogvoering/duidelijkheid• (zelf)acceptatie• betekenisvolle relaties aangaan/interesse in de maatschappij• erbij horen (open-minded/inclusie)• ontmoetingsplek |
| 6. Kwaliteit van leven | <ul style="list-style-type: none">• leefomgeving – leren te leven• in balans zijn (werk/school – privé)• sociale veiligheid: (uitspreken, bespreken, afspreken en aanspreken) |

Bijlage 2 Succesfactoren visie op een gezonde leefstijl

SUCCESSFACTOREN

Er zijn acht factoren die de visie op een Gezonde Leefstijl binnen OGVO meer kans op slagen geven. Denk aan de focus op leerlingen- en ouderparticipatie en samenwerking met externe partners.



Figuur 3: Spinnenweb gezondheidsbeleid (bron: gezondschool.be)

Betrokkenheid van team, leerlingen en ouders

- Gezonde Leefstijl en thema's worden structureel geagendeerd in overlegstructuren.
- Regelmatig inspraakbijeenkomsten per campus organiseren voor leerlingen (en ouders) als input voor de ontwikkeling en organisatie van een programma en/of activiteiten door de werkgroep. Naast informeren over de status van het proces worden medewerkers actief betrokken bij het proces.
- Iedere docent met een vakgebied, welke raakvlakken heeft met de thema's, verbindt zich aan één of meerdere activiteiten binnen het programma. Zo ontstaat eigenaarschap.

Beleidsmatig

- Prioriteiten en doelstellingen: het aanbod aan activiteiten, acties, projecten en methodieken is zó groot dat OGVO onmogelijk alles kan doen. Op basis van de wensen en behoeften van leerlingen en medewerkers (spiegel- en droombijeenkomst), de huidige situatie en de mogelijkheden van de school zijn drie thema's geselecteerd: Bewegen en Sport, Voeding en Welbevinden.
- Verankering en integratie: de visie op een Gezonde Leefstijl wordt onderdeel van de koers van OGVO en daarmee het campusbeleid. Er worden linken gelegd met andere onderdelen van het campusbeleid, zoals veiligheid, ARBO en HR. Daarnaast wordt de leefstijlvisie opgenomen in de algemene beleidsdocumenten van de onderwijsgemeenschap, zoals het campusreglement.

Evidence-based

Bij het uitwerken van een programma maken de werkgroepleden keuzes. Daarbij mag geen enkel uitgangspunt uit deze visie uit het oog verloren worden. Er worden hierover vooraf duidelijke en concrete afspraken met alle betrokkenen gemaakt. De kernvraag is: hebben onze acties het beoogde effect? Om deze vraag te kunnen beantwoorden wordt de beginsituatie per thema in beeld gebracht, evenals de activiteiten die de school reeds binnen dat thema ontplooid heeft.

Deskundigheid

- (Vak)docenten volgen frequent (na)scholing over thema's die een gezonde leefstijl raken.
- 'Train de trainer' principe wordt ingezet binnen OGVO. Dat wil zeggen dat medewerkers met ervaring op één van de gezondheidsthema's deze delen met andere medewerkers, tijdens een interne informatiebijeenkomst.
- Daarnaast wordt de deskundigheid van het team vergroot door samenwerkingen met externe partners.
- Affiniteit en deskundigheid ten aanzien van een gezonde leefstijl (kennis, expertise en vaardigheden) kan worden besproken bij een sollicitatie.

Bijlage 3 Overzicht externe stakeholders

- GGD Noord Limburg. De GGD vervult in opdracht van de gemeente Venlo een rol in de verbinding tussen preventie, zorg en welzijn ten aanzien van de jeugd in o.a. Venlo. Nu de ambities en doelstellingen van de gemeente en OGVO helder en scherp geformuleerd zijn, wordt in samenwerking met de GGD een aanpak opgesteld voor de gewenste ondersteuning.
- Provincie Limburg
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW), Ministerie van Economische Zaken (EZ) en Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen (OCW) – initiatiefnemers Gezonde School
- Gezondheidsdeskundigen: Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG), Voedingscentrum, Trimbos-instituut, Pharos, GGZ
- Stichting Leergeld/Voedselbank
- Onderwijs, in het bijzonder UM/Fontys/HAN
- Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO)
- Huis voor de Sport Limburg
- Bedrijfsleven
- Zorg- en welzijnsorganisaties
- Sportverenigingen (en -bonden)
- Wijk- en buurtcentra
- Buurtbewoners
- Media