

3. Technisch goed geformuleerd: U-SMART+

Pas U-SMART+ toe bij het formuleren van je doelstellingen. U-SMART+ staat voor Uitdagend, Specifiek (waar, bij wie of met wie, waar, tegen wanneer), Meetbaar, Aanvaardbaar, Realistisch, Tijdsgebonden, Positief geformuleerd (+). Deze manier is niet belerend maar wil gewenst gedrag benadrukken.

TIP: neem 'hoe evalueren' ineens mee op bij je doelstelling.

4. Hoe verder?

De werkgroep vult de matrix verder aan - stap voor stap -, koppelt terug en toetst af bij de andere leerkrachten. De werkgroep werkt samen met schoolteam binnen de doelstellingen acties uit a.d.h.v. de matrix.

De folder 'Suggestietraject' helpt je verder met de concrete uitwerking.

Aandachtspunten:

- Vergeet de ouders niet!
- Neem ook het gezondheidsbeleid voor het personeel mee (www.gezondwerken.be). Wil je je inzetten voor anderen, dan is het van groot belang om goed voor jezelf te zorgen.
- Vergeet Proportioneel Universalisme (PU) niet. Het principe richt de acties en het beleid naar alle leerlingen, maar met een verschillende intensiteit voor bepaalde doelgroepen. Het beleid of de actie is op alle leerlingen gericht maar de toepassing ervan is intensiever naarmate leerlingen kwetsbaarder zijn en meer obstakels moeten overwinnen. Zo pak je gezondheidsongelijkheid aan.
- Een sterk gezondheidsbeleid legt verbandingen met alle gezondheidsthema's.

Vragen of materiaal ontlenen?

Contacteer Logo Antwerpen via info@logoantwerpen.be

Meer info: www.gezondleven.be/settings/gezonde-school
Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven - Gezonde school



Gezonde School Aan de slag

Hoe gebruik je deze methodiek voor jouw gezondheidsbeleid op school?



1. Hoe zit de methodiek Gezonde School in elkaar?

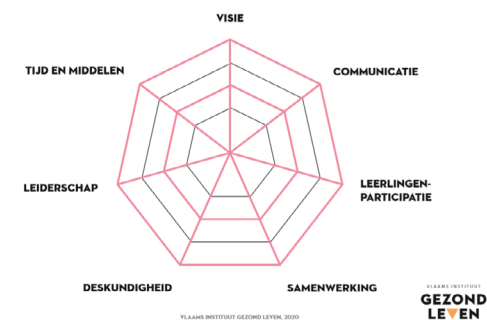
De methodiek werkt rond 7 stappen die leiden naar een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid:

STAPPENPLAN GEZONDE SCHOOL



Hierbij spelen enkele succesfactoren een belangrijke rol:

SPINNENWEBMODEL GEZONDE SCHOOL



Wat is een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid?

Je krijgt een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid door een mix van verschillende acties toe te passen. De gezondheidsmatrix kan je hierbij helpen.

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

GEZOND LEVEN	LEERLINGEN (INHOUDSLEVEN OF BESICOORDEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOLE)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (De school, ouders, partners, buurt, andere instellingen (gezondheidsinstellingen...))
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

De matrix brengt de beginsituatie in kaart. Je kan meteen aftoetsen of deze situatie strookt met een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid. Ook helpt de matrix je een overzicht te maken van acties die (naast hetgeen de school al doet) nodig zijn voor een kwaliteitsvolle werking rond een gezondheidsthema en gezondheidsbevordering.

Hou bij het gebruiken van de matrix rekening met de verschillende preventiestrategieën en niveau's.

De 4 preventiestrategieën van de matrix:

- **Educatie:** de verschillende leerinhouden rond gezondheid worden actief aangebracht: kennis, inzicht, vaardigheden en attitudes;
- **Omgevingsinterventies:** creëren van een gezonde leer- en leefomgeving, schoolinfrastructuur en -inrichting;
- **Afspraken:** school- en arbeidsreglement, informele afspraken, beperkend en stimulerend, consequente houding team, (transparante procedures);
- **Zorg/Begeleiding:** leerlingenbegeleiding, risicodoeleindgroep, signalering en vroegdetectie.

De 4 niveau's

- **Leerling**
- **Klas**
- **School**
- **Omgeving**

2. Werken met de gezondheidsmatrix

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL <small>(bv. ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels, sportclubs, fietspaden, schoolomgeving...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

Beginanalyse: wat doen we al? Bekijk dit **per (sub)thema**. Moeilijk om te kiezen waarop je wilt inzetten? Kijk naar de noden van de school, en ook cijfergegevens van de preventiepeiling en leerlingenbeveiliging kunnen je verder helpen.

- Preventiepeiling: www.gezondleven.be/projecten/preventiepeiling
- Leerlingenbeveiliging: www.vad.be/onderzoek/vad-leerlingenbeveiliging

Aan de slag!

1. Neem een blanco A4- of A3-blad en brainstorm: Wat doe je reeds rond een thema? Waar heb je nood aan? (Tip: hang dit op in de leraarskamer.)
2. Vul met de werkgroep gezondheid de matrix in: www.gezondleven.be/files/onderwijs/Gezondheidsmatrix_Gezonde-School. Hoe invullen? Zie folder 'Werken met de gezondheidsmatrix'.
3. Koppel terug aan het schoolteam.
4. Het schoolteam/werkgroep legt prioriteiten vast en bepaalt doelstellingen.

3. Doelstellingen bepalen

1. Maak ze inhoudelijk correct

- **Gedragdeterminanten:** kennis verhogen, attitudes en vaardigheden bijsturen ... bv. 'leerlingen weten wat een gezond ontbijt inhoudt' in plaats van 'leerlingen eten dagelijks een gezond ontbijt'.
- **Gezondheidsmotieven:** overtuigen met onmiddellijk voelbare effecten en argumenten, bv. 'je ruikt het als je gerookt hebt' in plaats van 'roken is ongezond'.
- **Positieve invalshoek:** bv. 'gezonde voeding' in plaats van 'eetstoornis'.

2. Themaspécifiek - correcte gezondheidsboodschappen

Zoek naar de drie dimensies van gezondheid (fysieke, sociale en mentale gezondheid) voor **duurzame verandering** (gezonde levensstijl) en dus **gezondheidsbevordering**:

- Ontwikkelen van persoonlijke kennis, vaardigheden en attitudes.
- Creëren van een gezonde leefomgeving.
- Versterken van gemeenschapsacties.
- Uitbouwen van een gezond (school)beleid.
- Samenwerken met organisaties voor gezondheidszorg.

(**Gezondheidseducatie** daarentegen is een **tijdelijke verandering** van gedrag in plaats van een duurzame gedragsverandering.)

Hoe de boodschap formuleren?

- Formuleer **positieve** gezondheidsboodschappen.
- Vertaal de gezondheidsboodschappen **op maat van de leerlingen**.
- Zorg voor **eenduidige** gezondheidsboodschappen in de hele schoolwerking.
- Hou **rekening met (andere) gezondheidsboodschappen** in gezin, vriendenkring en media.