

Beleid sociale veiligheid



Werkversie: 3 februari 2023



Inleiding

Op de Oranjeschool willen we kinderen succesvol laten leren. Een voorwaarde die hieraan voorafgaat is een veilige basis binnen de school, waarin de kinderen tot leren kunnen komen. Met andere woorden: wij stellen ons tot doel goed voor de sociale veiligheid op school te zorgen. Dit geldt voor zowel het team, de leerlingen als de ouders. Onder sociale vaardigheid verstaan wij dat de fysieke, de sociale en de psychische veiligheid van iedereen op school gewaarborgd wordt.

Sinds augustus 2015 zijn alle scholen in het basisonderwijs bij wet verplicht om vorm te geven aan sociale veiligheid. Hierin speelt de zorgplicht van de scholen een prominente rol. Van ons als school wordt verwacht dat wij een veilige omgeving realiseren. Wij volgen hierbij de wettelijke kaders voor het op orde hebben van de sociale veiligheid. De school voldoet daarbij, als de school:

- ✓ zorgt voor de fysieke, sociale en psychische veiligheid van de leerlingen gedurende de schooldag
- ✓ jaarlijks de beleving van de veiligheid en het welbevinden van haar leerlingen monitort
- ✓ een veiligheidsbeleid heeft beschreven gericht op het voorkomen, afhandelen en registreren van incidenten waarbij ook de SISA aanpak wordt beschreven en het gebruik van de meldcode
- ✓ de monitoring gebruikt om te komen tot verbetermaatregelen indien dit nodig is
- ✓ een persoon heeft als aanspreekpunt als het gaat om pesten en voor coördinatie van het beleid tegen pesten
- ✓ ervoor zorgt dat iedereen in de school bovengenoemde persoon kent
- ✓ ervoor zorgt dat schoolleiding en leraren pesten, agressie en geweld in elke vorm voorkomen en zo nodig snel en adequaat optreden
- ✓ ervoor zorgt dat uitingen van leerlingen en personeel in lijn zijn met de democratische rechtsstaat
- ✓ beleid heeft ten aanzien van sociale media betreffende personeel en leerlingen

In het sociale veiligheidsplan clusteren we al het beleid rondom sociale veiligheid. Er wordt verwezen naar verschillende andere beleidsstukken en protocollen. Deze zijn bij de directie opvraagbaar.

Het zorgen voor sociale veiligheid begint met preventie. Een systematische en eenduidige werkwijze is hiervoor nodig. In dit plan beschrijven we hoe we hier vorm aan willen geven.

Een onderdeel van het sociale veiligheidsbeleid vormt het gezondheidsbeleid van de school. Om goed onderwijs te kunnen geven, is algehele gezondheid van belang. De Oranjeschool is een Lekker-Fit school en een gezonde school. Het predicaat gezonde school heeft de Oranjeschool in december 2019 ontvangen, toen het deelcertificaat 'beweging' is behaald. Medio 2021 zijn de deelcertificaten 'welbevinden' en 'voeding' behaald. Ons streven is in de komende jaren ook de overige deelcertificaten te behalen.

Januari 2023

Jaschenka Duarte-Burleson en Ralf van Iperenburg
Gedragsspecialist Directeur



Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
1. Pedagogisch klimaat.....	4
2. Gezonde school.....	7
Bijlage 1: Matrix gedragsverwachtingen.....	9
Bijlage 2: Anti-pestprotocol	10
Bijlage 3: Protocol ICT en sociale media.....	11
Bijlage 4: De gezonde schooldag.....	12
Bijlage 5: Bewegen op de Oranjeschool.....	14

1. Pedagogisch klimaat

1.1 Regels, afspraken en gedragsverwachtingen in de school

Deze regels en afspraken zijn als gedragsverwachtingen in matrixvorm terug te vinden in bijlage 1.

1.2 Methode sociaal-emotionele ontwikkeling

Vanaf het schooljaar 2020-2021 werken we op de Oranjeschool met de methode Positive Behavior Support (PBS). Gedurende drie schooljaren hebben we deze methode geïmplementeerd. In december 2022 is deze implementatie afgerond. Alle groepen krijgen elke week één les over de gedragsverwachtingen op school (zie bijlage 1). Voor PBS werken we met een borgingsplan en een jaarplan. Daarnaast staat het toezicht buiten tijdens de tussenschoolse opvang beschreven in het plan actief toezicht houden en staan mogelijke consequenties bij (herhaald) ongewenst gedrag beschreven in het menu van consequenties. We werken met het digitale systeem *Classdojo* om goed gedrag te bekrachtigen en belonen. PBS werkt met drie niveaus: groen, geel en rood. In de basis gaan we ervan uit dat voor alle kinderen de afspraken en gedragsverwachtingen op het groene niveau werken. Als dit niet zo is – en dat blijkt uit de data vanuit SWISSuite-, dan kan een leerling op het gele of rode niveau terechtkomen. Elke 6 weken bekijkt het PBS-kernteam opnieuw de data van de afgelopen periode op groeps- en individueel niveau op opvallendheden en overschrijdingen van de norm. In dat geval kan een gedragsfunctieanalyse (GFA) worden uitgevoerd en wordt overlegd met ouders. Dit leidt tot een interventie passend bij het (probleem)gedrag. Hierbij kan gedacht worden aan interventies als sociaal-emotionele training (bijv. rots en water; kan zowel individueel, in kleine groepjes of met hele groep), 10x2 aandacht, extra (positief) oudercontact, extra momenten van uitspreken van gedragsverwachtingen. Het zal altijd maatwerk zijn op basis van een gedegen analyse.

1.3 Anti-pestprotocol en coördinator

De anti-pestcoördinator is Jaschenka Duarte-Burleson. Zij heeft de cursussen van het CED hiervoor gevolgd. Het protocol is te vinden in bijlage 2.

1.4 Monitoring (IEP / Vensters monitor sociale veiligheid)

Wij nemen om een beeld van het welbevinden te krijgen twee zaken af: de vragenlijst sociaal-emotioneel/welbevinden via het IEP-LVS en de monitor sociale veiligheid in Vensters. IEP is niet gevalideerd door de onderwijsinspectie, de vragenlijst in Vensters wel. Dat komt doordat IEP is bedoeld als beeld van de leerling zelf en niet van de school/omgeving. We vinden dat nuttige informatie, ook om mee te nemen in voortgangsgesprekken met leerlingen en ouders. Daarnaast zijn we wettelijk verplicht een gevalideerd instrument af te nemen om een beeld van de school te krijgen. De IEP-afname is tweemaal per jaar, in februari en in juni. De monitor sociale veiligheid in Vensters wordt afgenomen in november. De leerlingen van groep 6 t/m 8 vullen dan een vragenlijst in, waarbij de antwoorden van groep 7 en 8 de resultaten van de monitor sociale veiligheid vormen. Deze worden besproken en geanalyseerd door de gedragsspecialist en de intern begeleiders.

Medio 2022 hebben wij normen gesteld ten aanzien van de vragen die worden gesteld in de monitor sociale veiligheid. Wij handelen hier overeenkomstig PBS, waarbij aangegeven wordt dat in principe ongeveer 1-5% van het gedrag van leerlingen dusdanig ongewenst is dat het op het rode niveau terechtkomt. Dat niveau betekent: een interventie. Er is voor deze groep, naast de structuur en de zorg die PBS schoolbreed garandeert, een intensievere vorm van hulp nodig. Als (minimaal) 1-5% van de leerlingen aangeeft elke dag, elke week en/of soms ongewenst gedrag mee te maken, dan vinden wij dat een interventie nodig is. Wat pesten betreft, vinden we elk pestgeval één teveel. Wij weten na de monitor niet welke leerling dit betreft, maar welk in welk leerjaar dit plaatsvindt waardoor we er daar extra aandacht aan kunnen besteden.

De resultaten van IEP of zorgen worden verwerkt in het onderwijsbehoefteformulier en besproken met ouders. Mogelijke vervolgacties zijn: kindgesprekken, ouder- kind-leerkrachtgesprekken, inzet SMW, inzet gedragsspecialist/anti-pestcoördinator, inzet samenwerkingsverband, inzet externe specialist of gericht volgen.

Tweejaarlijks wordt een oudertevredenheidsonderzoek afgenomen.

We nemen de risicomonitor (RIE) af voor de school en specifiek voor de peuterspeelzaal.

Onze ambities voor 2022-2023 en 2023-2024 zijn:

- ✓ We besteden structureel en systematisch aandacht aan de sociaal-emotionele ontwikkeling d.m.v. geplande lessen en interventies indien nodig.
- ✓ We maken structureel gebruik van registratiemethode SWISSuite en hebben hier een aantal keer gepland aandacht voor in het team ter afstemming. We nemen drie jaar om volledig afgestemd te raken.
- ✓ PBS-inzet over lessen in taalgebruik, gerichte inzet in groepen waarbij dit opvallend is door een specialist. We zien in de monitoring sociale veiligheid dat (uit)schelden te vaak voorkomt.
- ✓ PBS-aanvraag voor certificering op het groene niveau, aan deze voorwaarden voldoen we (score >85%).

1.5 Registratie

Alle leerkrachten registreren de ontwikkeling van de leerlingen in het leerlingvolgsysteem ESIS. We volgen de cognitieve en de sociaal-emotionele ontwikkeling nauwlettend. Van de gesprekken met ouders worden gespreksverslagen vastgelegd. Per schooljaar wordt er m.i.v. 2019-2020 een logboek aangemaakt. Gedragsincidenten worden sinds 2022-2023 geregistreerd in SWISSuite.

1.6 SISA en meldcode

Op de Oranjeschool werken we met SISA en volgen we de meldcode.

SISA is een afkorting van Stadsregionaal Instrument Sluitende Aanpak, maar ook van Signaleren en Samenwerken. Doel van SISA is eraan bijdragen dat alle kinderen én jongeren van 0 tot 23 jaar in de stadsregio Rotterdam zich optimaal kunnen ontplooien. Via SISA kunnen organisaties beter samenwerken om zo problemen in een vroeg stadium te signaleren. Alle deelnemende regionale en lokale organisaties bepalen, volgens eigen criteria, wanneer ze een kind signaleren in SISA. Ouders worden altijd geïnformeerd over het afgeven van een signaal in SISA. Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk bij kinderen/jongeren te signaleren dat er sprake kan zijn van problematiek. Daarom willen we dat het 'voorveld' goed is ingericht. School is hierbij een zeer belangrijke partner. School speelt een centrale rol in het leven van kinderen en jongeren. Deze zitten immers over het algemeen meer uren op school dan thuis. Het onderwijs ziet snel welke zorgfactoren er in het leven van een leerling zijn en/of er behoefte aan ondersteuning bestaat. Bovendien is de school een plaats om aan oplossingen te werken. Voor een intern begeleider is het belangrijk te weten dat de leerling bij andere instanties bekend is. Zo kan er veel sneller worden geschakeld en heeft de onderwijsprofessional maximale informatie over wie er allemaal bij zijn of haar leerling is betrokken. Met een signaal in SISA maak je duidelijk dat je zorgen hebt om een leerling en je eraan wilt bijdragen dat de zorg rondom een leerling zo optimaal mogelijk wordt georganiseerd. Een signaal in SISA maakt het mogelijk om met alle betrokken instanties de zorg aan een leerling op elkaar af te stemmen, daar zijn ouders en kinderen ook bij gebaat. De signalering vanuit de onderwijsinstelling wordt gedaan door de intern begeleider of Schoolmaatschappelijk werkster.

Op de Oranjeschool zijn Wilmine van Os, Olivia End, Dominique den Ouden-Helleman en Kübra Acikgoz aandachtfunctionaris. De school en de aandachtfunctionarissen werken volgens het plan van aandacht van de Oranjeschool.

Melden bij Veilig Thuis (Stappen meldcode)

Indien de zorgen over een leerling of gezinssituatie groot zijn en de genomen maatregelen, gevoerde gesprekken, ondernomen acties e.d. leveren geen resultaat op, kan de school besluiten een melding te doen bij het Veilig Thuis.

Een melding wordt bij voorkeur gedaan na bespreking van de situatie in het OZO en/of IB-directieoverleg van de school. Bij zeer ernstige en urgente situaties kan ook tot melding worden overgegaan na onderling overleg tussen interne begeleiders en directie. De verantwoordelijkheid voor het besluit van de melding ligt bij de directie van de school. Onze Schoolmaatschappelijk werkster wordt bij dit proces vanaf de eerste zorgsignalen betrokken. Elk jaar traint SMW het team in het volgen van de meldcode.

Wet Meldcode huiselijk geweld
en kindermishandeling



VIJF STAPPEN VAN DE MELDCODE

1. In kaart brengen van signalen
2. Collegiale consultatie
3. Gesprek met cliënt
4. Weeg de aard van huiselijk geweld of kindermishandeling
5. Beslissen: hulp organiseren of melden

1.7 Vertrouwenspersoon

De vertrouwenspersonen van de Oranjeschool staan in de schoolgids vermeld. Dit zijn Wilmine van Os (wvanos@orangeschool.com) en Kim Stuurman (kstuurman@orangeschool.com).

Ook heeft PCBO een vertrouwenspersoon, namelijk Helene de Haart (info@dehaartmediation.nl).

De vertrouwenspersoon luistert naar de ouder/leerling in vertrouwen en neemt daarbij zorgvuldigheid in acht. De vertrouwenspersoon is verplicht tot geheimhouding van alle zaken die hij/zij in die hoedanigheid verneemt. Deze plicht vervalt niet nadat betrokkene zijn taak als vertrouwenspersoon heeft beëindigd. De vertrouwenspersoon gaat na hoe een oplossing kan worden bereikt. Hij/zij begeleidt de melder desgewenst bij de verdere procedure en verleent desgewenst bijstand bij het doen van aangifte bij politie of justitie. Hij kan ook eventueel verder bemiddelen of nagaan of de gebeurtenis aanleiding geeft tot het indienen van een klacht. De vertrouwenspersoon verwijst de melder, indien en voor zover noodzakelijk of wenselijk, naar andere instanties die gespecialiseerd zijn in opvang en nazorg.

Indien de vertrouwenspersoon slechts aanwijzingen, doch geen concrete klachten bereiken, kan hij/zij deze ter kennis brengen van het bevoegd gezag. De vertrouwenspersoon geeft in deze gevraagd of ongevraagd advies. De vertrouwenspersoon kan aan het bevoegd gezag schriftelijk verslag op hoofdlijnen uitbrengen. Het verslag betreft het aantal en de aard van gebeurtenissen.

1.8 Schoolmaatschappelijk werk

De taakomschrijving voor de schoolmaatschappelijk werker is ingedeeld in drie taakgebieden:

- Schoolondersteuning
- (kortdurende) hulpverlening aan ouders en leerlingen
- Toeleiding naar het wijkteam en het orthopedagogisch didactisch centrum (OPDC)

Elk jaar stelt de directie samen met IB, SMW en de bovenscholen SMWer een werkplan op voor het aankomende jaar. Ook wordt dan het werkplan van het afgelopen jaar geëvalueerd.

1.9 Protocol internet en sociale media

Wij volgen het gehele protocol van PCBO, zoals vastgelegd in het handboek IBP. Hierin staan alle afspraken en gedragsverwachtingen van het personeel. Ook maken wij gebruik van een protocol voor internet en sociale media op school overeenkomstig met het IBP van PCBO (zie bijlage 3).

2. Gezonde school

2.1 Lekker Fit!

De Oranjeschool is aangesloten bij het programma Lekker Fit! van de gemeente Rotterdam. Met dit programma zet de gemeente Rotterdam zich sinds 2005 in voor Rotterdamse kinderen op de basisschool. Vanaf 2008 doet de Oranjeschool mee aan het programma.

Lekker Fit! brengt kinderen in beweging met allerlei acties en met meer en beter bewegingsonderwijs. Ook wordt de gezonde keuze het makkelijkst gemaakt. Concrete voorbeelden van Lekker Fit!-acties zijn bijvoorbeeld de drie beweegmomenten op de Lekker Fit scholen, het stimuleren van gezonde traktaties en het drinken van water.

Het programma Lekker Fit! omvat 12 pijlers, die te maken hebben met een gezonde leefstijl. Op de Oranjeschool worden deze pijlers nagestreefd. Zo krijgen de kinderen extra beweegonderwijs tijdens- en na schooltijd en eten de kinderen iedere dag om 10:00 fruit op school. Ook wordt het drinken van water iedere dag gestimuleerd en is er de afspraak dat alle kinderen op woensdag alleen water drinken op school. Het trakteren gebeurt met de richtlijn “Één is genoeg en klein is oké”.

Op school wordt er gewerkt met het lespakket Lekker Fit!. Het lespakket bestaat uit 2 werkboekjes per schooljaar. Met behulp van het lespakket wordt er in de klassen aandacht besteedt aan gezonde keuzes. Er wordt op de Oranjeschool alles aan gedaan om de kinderen een gezonde leefstijl gewoon te maken.

Meer informatie over het programma Lekker Fit! is te vinden op www.rotterdamlekkerfit.nl

2.2 Gezonde schooldag

Wij hebben erover nagedacht hoe een gezonde schooldag er voor een leerling uit zou moeten zien. Daarmee bieden we ouders een handreiking om dit ook thuis goed vorm te kunnen geven. Dit is terug te vinden in bijlage 4.

2.3 Beweging

Op de Oranjeschool wordt veel aandacht besteed aan beweging. Dit gebeurt op school onder schooltijd, maar ook na schooltijd zijn er verschillende activiteiten en beweegprogramma's waar de kinderen aan kunnen deelnemen. Meer hierover is te vinden in bijlage 5.

2.4 School diëtist en fittest

Ieder schooljaar wordt bij alle kinderen van de groepen 1 t/m 8 de fittest afgenomen. Tijdens deze test worden de kinderen gewogen en gemeten en kan, aan de hand van deze gegevens, bepaald worden of de kinderen een gezond gewicht hebben. De fittest wordt afgenomen door een school diëtist. De school diëtist heeft in de loop van het schooljaar consulten met ouders en kinderen. Tijdens de consulten krijgen de ouders en kinderen informatie over gezonde voeding en een gezond leefpatroon.

2.5 Rookvrij schoolterrein

Elk jaar sterven in Nederland mensen aan de gevolgen van (mee)roken. Veel jongeren beginnen met roken omdat ze mensen in hun omgeving zien roken. Met een rookvrij schoolterrein willen we een norm neerzetten dat roken niet hoort omdat het slecht is voor de gezondheid.

Per 1 januari 2020 is het terrein en rondom het terrein van de Oranjeschool volledig rookvrij. We hebben een aantal stappen gezet om het rookvrije schoolterrein in te voeren. Er is met ouders, leerlingen en het team over gesproken. Met collega's in het team is afgesproken niet in de buurt van de school te roken. Er is voorlichting gegeven aan ouders en er wordt actief gecommuniceerd via onze schoolapp. Het beleid is besproken in de MR. Ons streven is om het door middel van een verbodsbord en raamstickers nog meer zichtbaar te maken voor de leerlingen, ouders en omwonenden.

Het terrein van de school is goed afgebakend. Ouders die in de directe omgeving van de school roken, worden hierop en op hun voorbeeldfunctie aangesproken.

2.6 Schooltandarts

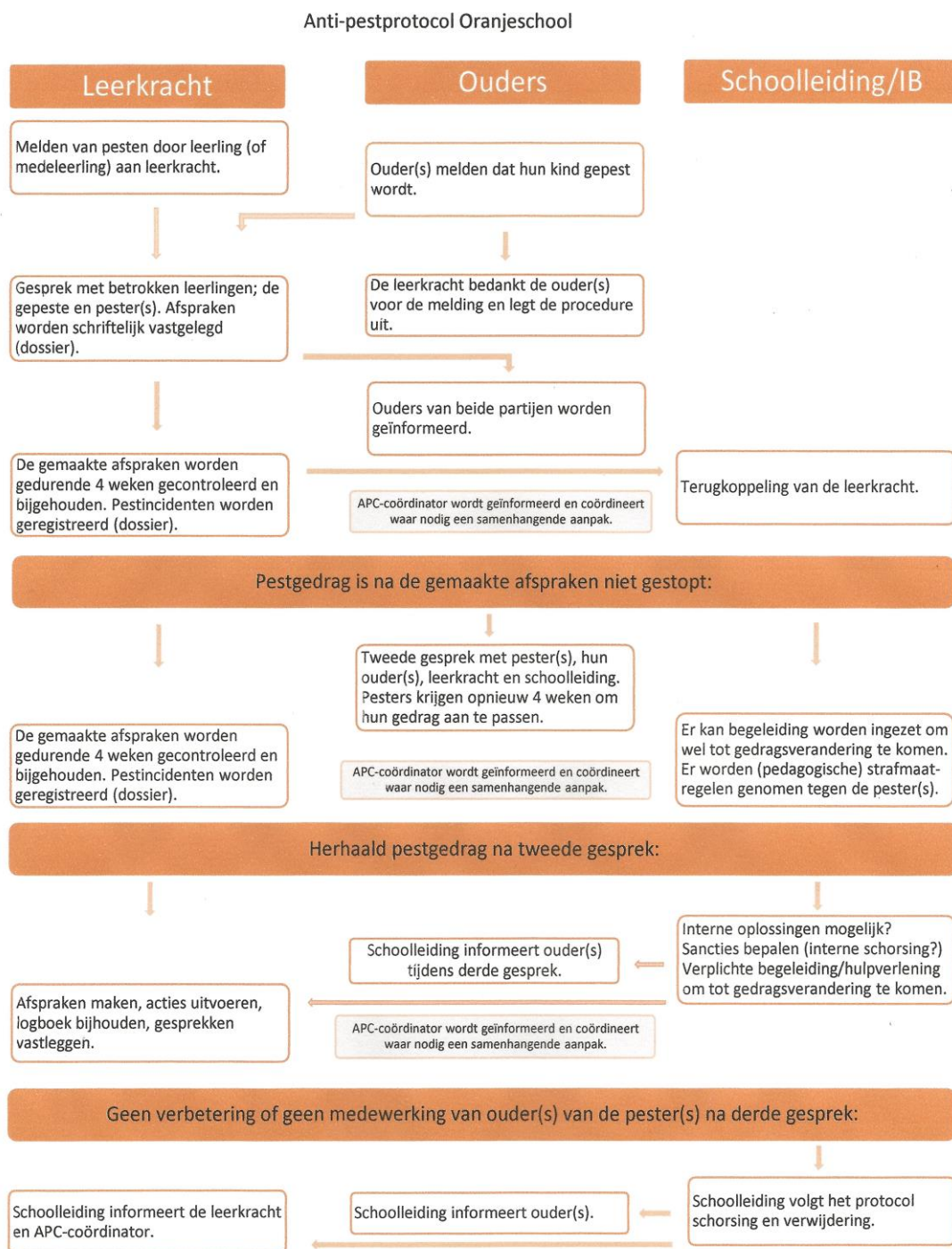
De Oranjeschool werkt samen met schooltandarts Sanakids (vanaf 2023 gaan zij op in DanteKids) om te zorgen dat alle kinderen de tandzorg krijgen die ze nodig hebben. Sanakids komt twee keer per schooljaar naar de school en kinderen kunnen hiervoor door ouders opgegeven worden.

Bijlage 1: Matrix gedragsverwachtingen

In de matrix staat voor elke ruimte het verwachte gedrag gekoppeld aan de waarden smart beschreven.

	Rust	Betrokkenheid	Veiligheid	Samenwerking
Basis regels gelden overall	We gebruiken onze spreekstem. We zitten SARK.	We begroeten elkaar. We luisteren naar elkaar als iemand praat. We helpen elkaar waar nodig. We praten met elkaar en niet over elkaar.	We lopen op een vaste plek in de rij. We gaan uit van het goede in de ander. We respecteren elkaar.	We gaan netjes met onze eigen en andermans spullen/materiaal om. We gebruiken bij het samenwerken onze fluisterstem. We helpen elkaar bij het samenwerken. We spelen en delen het materiaal met elkaar.
Hal / Gang	We zijn stil. We fluisteren als we iets moeten zeggen op de gang/hal. We lopen in de hal en in de gang.		We lopen twee aan twee in de rij. We lopen rechts.	We helpen als iemand om hulp vraagt.
Trap	We lopen op de trap. We zijn stil.		We lopen rechts. We lopen achter elkaar.	
Schoolplein	We houden in ons geluidsvolume rekening met de andere klassen.	We spelen samen. We ruimen na het spelen de materialen op. We begroeten de juffen en meesters.	We houden ons aan de veiligheidsregels. We lossen problemen waar mogelijk samen op. We zetten de fietsen in het rek.	We houden samen het plein schoon.
Gymzaal	We gebruiken onze fluisterstem.	We zorgen dat de boeken netjes blijven.	We brengen de boeken netjes terug.	We geven elkaar advies over de boeken.
Toiletten	We zorgen voor een rustige overdracht.	We helpen elkaar als iemand iets niet kan of hulp nodig heeft. We gaan zorgvuldig om met materialen.	We ruimen materialen op. We houden ons aan de veiligheidsregels.	We spelen samen. We zorgen er samen voor dat de les voor iedereen leuk is. We wachten op onze beurt.
Kleedkamer	We gaan alleen naar het toilet. We gaan voor of na de pauze/ instructie naar het toilet (kleuters uitgezonderd).	We laten het toilet schoon achter.	We zitten op het toilet.	

Bijlage 2: Anti-pestprotocol



Bijlage 3: Protocol ICT en sociale media

A. Internet en e-mail

We vinden het van groot belang dat je als leerling zo veilig mogelijk online kan werken. Om hiervoor te zorgen, zijn de volgende gedragsregels van belang:

1. Ik gebruik het internet om informatie te zoeken over een onderwerp of werkstuk voor school.
2. Ik vraag toestemming van mijn meester of juf, als ik...
een online game wil spelen
persoonlijke gegevens (naam, adres en je telefoonnummer) moet invullen op een website
bestanden wil downloaden of delen
een e-mail wil versturen
3. Ik deel geen wachtwoorden met anderen.
4. Ik ga voorzichtig om met mails die ik niet vertrouw of waarvan ik de afzender niet ken. Bij twijfel klik ik geen linkjes aan.
5. Ik vertel direct aan mijn meester of juf als ik informatie tegenkom die ik niet prettig vind of waarvan ik weet dat dat niet hoort.
6. Ik weet bij welke instanties/personen ik op school en buiten school terecht kan als ik iets onprettigs heb meegemaakt op het internet waarbij ik me niet veilig voel.
7. Ik bekijk informatie op internet kritisch en kan beoordelen of het echt of nep is.
8. Ik ken de gevolgen van het delen van informatie die niet echt is.

B. Sociale media

Binnen de school gelden de volgende gedragsregels om te zorgen dat de mogelijkheden van sociale media worden gebruikt zonder andere personen of de school te schaden:

9. Ik plaats geen foto's of verhalen over een ander (leerling, juf of meester, school, ouders of anderen van buiten de school) op sociale media als een ander dit niet goed vindt.
10. Ik plaats geen kwetsende foto's, verhalen of opmerkingen op sociale media. Ook gebruik ik geen grove taal.
11. Ik doe niet mee aan pesten via de Whats app. Als ik nare berichten ontvang van iemand, dan vertel ik dit op school of thuis.
12. Als ik iemand niet begrijp via de Whats app of andere berichten, dan vraag ik dit rechtstreeks aan diegene.
13. Ik ga zorgvuldig om met mijn eigen identiteit. Ik besef dat ik altijd terug te vinden ben op internet.

C. ICT-apparatuur

De ICT-apparatuur op de Oranjeschool (laptop, tablet, 3d-printer, digibord, scanner, etc.) is niet goedkoop, daarom dien je hier voorzichtig mee om te gaan. De volgende gedragsregels zijn daarom van belang:

14. Ik gebruik alleen ICT-apparatuur en software waar ik toestemming voor heb gekregen van de meester of juf. Dat geldt ook voor meegebracht smartphones, etc.
15. Ik ga voorzichtig om met de dure ICT-apparatuur van de school die ik mag gebruiken.
16. Ik gebruik geen meegebrachte USB-sticks van thuis in ICT-apparatuur van de school.

D. Schermtijd

17. Ik ben me bewust van de wereld buiten de online wereld en ik houd de tijd in de gaten als ik achter de computer/laptop of tablet zit.

Bijlage 4: De gezonde schooldag

De Oranjeschool is een gezonde Lekker Fit school. Naast veel beweging is het voor ieder kind ook heel belangrijk om iedere dag gezond te eten en te drinken. Want om goed te kunnen spelen en leren heeft ieder kind energie en voedingsstoffen nodig. Met een gezond en gevarieerd dagmenu leg je een goede basis voor een goede schooldag. Maar hoe ziet een gezonde schooldag er eigenlijk uit?

Eetritme

Een regelmatig eetritme is voor kinderen het belangrijkste. Een regelmatig eetritme geeft een kind structuur en houvast. Het is dus belangrijk dat kinderen een vast eetritme hebben. Onderstaande geeft een voorbeeld van een vast eetritme:

Thuis:	07.30 uur	Ontbijt
School:	10.00 uur	Fruit
School:	11:30/12.00 uur	Lunch
Na school:	14:30/15.00 uur	Eventueel een tussendoortje
Thuis:	17.30/18.00 uur	Avondeten

Ook drinken is heel belangrijk voor kinderen. Water kan altijd tussendoor gedronken worden.

Thuis

Ontbijt

Samen thuis ontbijten is een gezonde gewoonte. Ontbijten kan je heel goed doen met volkorengranen (bijvoorbeeld volkorenbrood, muesli of havermout), zuivel (melk of yoghurt) en wat fruit. Als je met brood ontbijt kan je het beste voor bruin- of volkorenbrood kiezen en dit besmeren met een klein beetje boter en beleg. Het is het gezondst om dun en gevarieerd te beleggen. Daardoor krijgt je kind voldoende verschillende voedingsstoffen binnen. Als beleg kan bijvoorbeeld gekozen worden voor kaas, plakjes banaan, notenspread of een gekookt eitje. Maar ook magere vleeswaren of jam zijn prima.

School

Ook op school wil je graag dat je kind voldoende voedingsstoffen binnen krijgt om goed te kunnen spelen en leren. Je kan je kind het volgende mee naar school geven:

Fruit

Als tussendoortje eten de kinderen op school fruit. Als de kinderen thuis voldoende ontbeten hebben, dan is een kleine portie fruit (1 stuk) voldoende. Lekkere hapjes om mee te geven naar school zijn bijvoorbeeld een bakje met aardbeien, stukjes kiwi, komkommer of paprika. Ook een mandarijn of banaan zijn heel lekker en gezond voor kinderen.

Drinken

Water, thee zonder suiker of halfvolle melk zijn goede drankjes voor tijdens het 10-uurtje op school en de lunch. Je kind af en toe een pakje meegeven kan ook, maar kijk dan wel goed op het etiket. Veel pakjes bevatten wel 5 of 6 suikerklontjes, maar er zijn ook pakjes met maar 1 of 2 suikerklontjes. Het is gezonder om je kind die pakjes mee naar school te geven. Beneden in de hal van de Oranjeschool hangt een bord waarop je kan zien hoeveel suikerklontjes er in verschillende pakjes zitten.

Lunch

Ook lunchen kan heel goed met volkorengranen, gezond beleg en zuivel (zie ontbijt). Je kan het heel goed aanvullen met vers fruit of snackgroenten. Verder is het goed om het brood gevarieerd en dun te beleggen. Je kan denken aan smeerbaar beleg (pindakaas, zuivel-, noten- of groentespread), hartig beleg (30+ kaas of magere vleeswaren) en aan zoet beleg (appelstroop, jam en plakjes fruit).

Na school

Na school kunnen kinderen trek hebben. Een tussendoortje eten is dan prima, want daarmee krijgt het kind belangrijke voedingsstoffen binnen. Daarbij valt te denken aan fruit, een handje ongezoeten noten of een volkorencracker. Dit helpt prima tegen de (lekkere) trek.

Een enkele keer is het niet erg om iets zoets te geven, maar probeer het dan vooral klein te houden (maximaal 75 kcal). Je kan hierbij denken aan een speculaasje, dropjojo of 2 chocoladeblokjes.

Thuis

Avondeten

Het is goed en gezellig om het avondeten met z'n allen aan tafel te eten. Een gezonde warme maaltijd bestaat uit veel groenten, een portie volkorengranen (rijst) of aardappels en een portie vis, vlees of vleesvervangers. Plantaardige olie of vloeibare margarine is goed om de maaltijd in te bereiden. Elke dag vlees eten is niet nodig. Je kan het prima afwisselen met andere goede eiwitbronnen (ei, vis, tofu, kant- en klare vleesvervangers of peulvruchten). In vis zitten ook nog eens gezonde vetten, die heel goed zijn voor een kind in de groei.

Probeer elke dag voor een andere kleur groenten, een ander soort volkorengraan (volkorenpasta, zilvervliesrijst, bulgur of volkoren couscous) of aardappels te kiezen. Hierdoor varieer je goed tussen voedingsmiddelen en krijgt je kind van alle verschillende voedingsstoffen wel iets binnen.

Niet alle kinderen zijn dol op groente bij de avondmaaltijd. Probeer groente daarom ook op andere momenten aan je kind te geven, zoals in de soep of salade bij de lunch. Wortels, snoeptomaatjes en komkommer kan je ook prima als tussendoortje of als aanvullen mee naar school geven.

Na het avondeten mag je je kind natuurlijk ook een toetje geven. Dat is heel lekker, maar kan ook heel gezond zijn. Kies bijvoorbeeld voor halfvolle kwark of yoghurt, vers fruit of een smoothie.

Bijlage 5: Bewegen op de Oranjeschool

De Oranjeschool is een gezonde Lekker Fit school. Naast gezond eten en drinken wordt er op school ook veel aandacht besteed aan bewegen. Want veel bewegen is gezond voor iedereen en bovendien leren kinderen op school beter door tussendoor veel te bewegen. Maar wat wordt er op de Oranjeschool eigenlijk gedaan om de kinderen veel te laten bewegen?

Bewegen op school

Gym- en zwemlessen

Op de Oranjeschool is een vakleerkracht bewegingsonderwijs werkzaam. Alle kinderen van de groepen 1 t/m 8 krijgen gymles van deze vakleerkracht. De lessen bewegingsonderwijs zijn van goede kwaliteit en de kinderen kunnen tijdens deze lessen op eigen niveau vorderingen maken. Deze vorderingen worden bijgehouden in een leerlingvolgsysteem, waar de kinderen 2x per schooljaar een rapport van krijgen. Ook de resultaten van de jaarlijkse fittest staan in dit rapport.

Tijdens de gymlessen wordt er veel in groepen gewerkt, waardoor de kinderen veel bewegen en weinig stil zitten. De kinderen leren verschillende motorische vaardigheden en maken bovendien kennis met een breed aanbod van verschillende sporten. Hierdoor is de kans groot dat de kinderen ook na schooltijd structureel zullen gaan bewegen bij bijvoorbeeld een sportclub. En om het sporten na schooltijd nog extra te stimuleren, worden er gedurende het schooljaar enkele clinics aangeboden tijdens de gymlessen door externe organisaties (Lekker Fit!, de Schoolsportvereniging en Feyenoord). Kinderen leren tijdens deze clinics nog meer over een bepaalde sport.

Op de Oranjeschool krijgen de kinderen van de groepen 3 t/m 8 drie lessen bewegingsonderwijs per week. Voor de groepen 3, 4, 7 en 8 zijn dit 3 gymlessen en de groepen 5 en 6 krijgen 2 gymlessen en een zwemles per week. De kleuters krijgen 1 gymles van de vakleerkracht en 1 gymles van de eigen groepsleerkracht.

Bewegen op het schoolplein

Kinderen van de Oranjeschool gaan iedere schooldag minimaal 2x naar het schoolplein om te bewegen en te spelen. De kinderen bewegen in de ochtend 15 minuten buiten onder begeleiding van de groepsleerkracht en rond de middag nog eens 30 minuten onder begeleiding van Dynamic Activities.

Lekker Fit! week

De Lekker Fit! week is een jaarlijks terugkerend evenement wat in april georganiseerd wordt. Tijdens deze week worden er onder schooltijd leuke activiteiten voor de kinderen georganiseerd, die vooral te maken hebben met bewegen. Zo wordt er onder andere een grote sportdag georganiseerd, waar alle kinderen aan deel nemen.

Mini-Final en Final

Gemeente Rotterdam organiseert ieder schooljaar de mini-Final en Final. Kinderen van de bovenbouw van de Oranjeschool nemen deel aan deze sporttoernooien, die onder schooltijd gespeeld worden. Tijdens de mini-Final spelen de kinderen op 1 ochtend of middag toernooien van de sporten handbal, atletiek, voetbal, dammen, schaken en hockey. Als de kinderen bij deze toernooien eerste of tweede worden, dan plaatsten ze zich automatisch voor de Final, die aan het einde van het schooljaar in de Ahoy georganiseerd wordt. Hier spelen de winnaars van alle deelgemeenten van Rotterdam tegen elkaar. Maar ook voor kinderen, die zich niet gekwalificeerd hebben, is er veel te doen en leren op de Final. Kinderen kunnen daar de hele ochtend of middag bewegen en leren kennismaken met verschillende nieuwe sporten.

Bewegen na schooltijd

Op school bewegen de kinderen al heel veel, maar het is natuurlijk ook heel goed als de kinderen na schooltijd nog extra bewegen. De kinderen kunnen zelf (of met hulp van de vakleerkracht) op zoek gaan naar een leuke sportclub, maar via school zijn er ook een aantal mogelijkheden. Zo kunnen de kinderen deelnemen aan het extra aanbod van activiteiten na schooltijd, de schoolsportvereniging of beweegprogramma's Feyenoord. Daarnaast kunnen de kinderen gedurende het schooljaar ook deelnemen aan sporttoernooien.

Extra aanbod van activiteiten op school

Iedere periode hebben de kinderen op de Oranjeschool de mogelijkheid om zich in te schrijven voor extra activiteiten na de reguliere lessen. Hierbij zitten ook een aantal mogelijkheden om extra te sporten. De kinderen volgen dan tijdens een periode van ongeveer 7 weken, structureel een les van een bepaalde beweegactiviteit (bijvoorbeeld dansen of martial arts).

Schoolsportvereniging

De Oranjeschool is aangesloten bij Schoolsportvereniging Bloemhof. Dit is een vereniging, waarbij de kinderen van verschillende scholen na schooltijd structureel kunnen sporten. Deze sportlessen worden gegeven door trainers van een echte sportvereniging, maar dan wel in de wijk Bloemhof. Hierdoor hoeven de kinderen niet ver te reizen naar een sportclub en is het heel laagdrempelig om mee te doen. De kinderen kunnen kiezen uit de sporten basketbal, dans, taekwondo en dammen. Deze sporten worden iedere week minimaal 1 uur aangeboden op verschillende locaties in de wijk.

Beweegprogramma's van Feyenoord

De Oranjeschool is een officiële partnerschool van Feyenoord. Dit houdt in dat de kinderen deel kunnen nemen aan extra beweegprogramma's na schooltijd. Voorbeelden hiervan zijn S.V. GIO, Feyenoord wijktrainingen en de Streetleague. Deze programma's zijn vooral voor kinderen uit de bovenbouw. S.V. GIO en de Streetleague zijn structureel het hele schooljaar door en de wijktrainingen zijn een aantal keer per schooljaar.

Sporttoernooien

Naast de mini-Final, die onder schooltijd georganiseerd wordt, zijn er nog een aantal kwalificatietoernooien voor de Final. Deze toernooien worden op verschillende dagen, na schooltijd georganiseerd door de gemeente Rotterdam. Kinderen van de bovenbouw kunnen deelnemen aan deze toernooien.

Daarnaast wordt er ook ieder jaar een ouder-kind voetbaltoernooi georganiseerd door Feyenoord. Dit toernooi is voor kinderen uit groep 3 en 4 en ook hier doet de Oranjeschool ieder jaar aan mee.

Deze toernooien zijn op vrijwillige basis.