



Argumenten voor een Gezonde School

Middelbaar beroepsonderwijs

Aan de slag met Gezonde School, maar waarom? Wat zijn de voordelen voor studenten, de medewerkers en de mbo-instelling? Een goede onderbouwing helpt u om draagvlak te krijgen voor het werken aan Gezonde School. Deze argumentenkaart biedt u daarvoor handvatten.

Waarom de Gezonde School-aanpak?

De Gezonde School-aanpak is een effectieve manier om aan gezondheid te werken:

- U werkt structureel en langdurig aan één gezondheidsthema. Dit vergroot de kans om ook op lange termijn effecten te realiseren.
- U kiest uit een aanbod van activiteiten waarvan professionals hebben vastgesteld dat ze voldoen aan een aantal kwaliteitscriteria.
- U kiest activiteiten die passen bij de school en de studenten.

Onderzoek toont aan dat de activiteiten het meest effect hebben als die structureel ingezet worden. Voor het gezondheidsthema dat de school gekozen heeft, kiest u activiteiten op basis van vier pijlers.

- Signaleren en doorverwijzen: gezondheidsrisico's zoals bijvoorbeeld druggebruik, overgewicht of sociaal-emotionele problemen worden vroegtijdig gesignaleerd en, indien nodig, worden studenten doorverwezen naar passende hulpverlening, zoals GGD of verslavingszorg.





- Gezondheidseducatie: aandacht besteden aan gezondheidsthema's als alcohol, voeding en drugs in de lessen. Op Gezondeschool.nl zijn veel voorbeelden te vinden van lesmaterialen waarvan professionals hebben vastgesteld dat ze voldoen aan kwaliteitscriteria.
- Omgeving: de mbo-instelling heeft een veilige fysieke en sociale schoolomgeving. Docenten en studenten gaan op een positieve manier met elkaar om en de fysieke omgeving van de mbo-instelling bevordert gezond gedrag.
- Beleid en regelgeving: door activiteiten en maatregelen in beleidsdocumenten op te nemen worden die structureel verankerd.

Meerwaarde voor verschillende groepen

Aandacht voor gezondheid levert belangrijke voordelen op voor studenten, medewerkers, de mbo-instelling en de maatschappij.

1. Studenten

De Gezonde School-aanpak is bij uitstek geschikt om op gestructureerde wijze te werken aan de bevordering van de gezondheid van de studenten. Dit is niet alleen goed voor hun welbevinden, het verbetert ook hun leerprestaties. En het biedt ze een betere basis voor hun verdere (professionele) ontwikkeling.

- Lichamelijk actieve studenten scoren aantoonbaar betere resultaten dan hun minder fitte studiegenoten.
- Gezonder gedrag van studenten draagt bij aan betere schoolprestaties, het terugdringen van vroegtijdig schoolverlaten en succesvollere loopbanen.
- Studenten met een mbo-diploma dienen te voldoen aan de eisen uit het document 'Loopbaan en Burgerschap', waarin staat dat studenten moeten zorgen voor hun eigen gezondheid en activiteiten kunnen ondernemen om de gezondheid te bevorderen. De Gezonde School-aanpak biedt hiervoor duidelijke handvatten.
- De Gezonde School-aanpak maakt vroegtijdige signalering van eventuele problemen bij studenten mogelijk. En draagt hierdoor bij aan vermindering van gedragsproblemen, middelengebruik en suïcidepogingen.
- Een Gezonde School biedt goede aanknopingspunten

Feiten en cijfers*

- Bijna één op de vijf mbo-studenten heeft overgewicht of obesitas.
- Slechts een derde van alle mbo-studenten voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Zij bewegen dus minder dan één uur per dag.
- Van de studenten van achttien jaar en ouder gebruikt 20 procent te veel alcohol.
- Ruim een kwart van de mbo-studenten (28 procent) rookt.
- Cannabisgebruikers halen gemiddeld lagere cijfers en verlaten vaker vroegtijdig hun opleiding.
- Ruim de helft van de mbo-studenten gebruikt niet altijd een condoom.

*Bronnen en literatuurverwijzing vindt u op [Gezondeschool.nl](https://www.gezondeschool.nl)

voor een beter pedagogisch klimaat. Het verbeteren van het sociaal functioneren van jongeren leidt tot een veiliger schoolklimaat, waarin pesten en discriminatie minder voorkomen.

2. Medewerkers

Ook medewerkers zijn gebaat bij een Gezonde School-aanpak. Door structureel te werken aan gezondheid, voelen medewerkers zich beter, kunnen zij zich beter inzetten en zijn ze een vanzelfsprekender rolmodel voor de studenten.

- Gezondheid beïnvloedt de arbeidsparticipatie, het arbeidsverzuim en de arbeidsproductiviteit.
- Medewerkers die sporten zijn meer ontspannen, fitter en productiever. Er is onder deze groep minder verloop en de binding met de organisatie is groter.
- De ervaring leert dat het werken aan een Gezonde School ook leuk is en het lesgeven interessanter maakt.

3. MBO-instelling

- De school staat er niet alleen voor en kan vaak professionele en soms ook financiële ondersteuning krijgen om de Gezonde School-aanpak uit te voeren.
- De Gezonde School-aanpak maakt de onderbouwing van keuzes in het gezondheidsbeleid eenvoudiger en vergemakkelijkt de aansturing van activiteiten rond gezondheid.
- Een Gezonde School verbetert de fysieke inrichting van de mbo-instelling en zorgt voor een goed binnenmilieu.

- In 2009 is de motie Vendrik over gezonde schoolkantines aangenomen. Alle schoolkantines dienen volgens deze motie in 2015 'honderd procent gezond' te zijn. De Gezonde School-aanpak is een prima startpunt om hieraan te kunnen voldoen.
- Mbo-instellingen die structureel, planmatig en integraal aan de gezondheid van hun studenten en medewerkers werken, kunnen per locatie het vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als Gezonde School. Daarmee laten zij zien dat gezondheid op school belangrijk vinden. Het vignet maakt zichtbaar dat de school voldoet aan de kwaliteitscriteria. Dit draagt bij aan een positieve reputatie van de mbo-instelling en kan leiden tot meer aanmeldingen.



GEZONDE
SCHOOL

Feiten en cijfers*

- De belangrijkste bepalende factoren van ziekteverzuim onder werkenden zijn roken (13 procent), overgewicht (9,7 procent), verhoogde bloeddruk (7,8 procent) en alcoholgebruik (4,5 procent).
- Rokende werknemers verzuimen ongeveer anderhalf keer meer (in dagen gerekend) dan niet-rokers of ex-rokers.
- Bedrijfsgezondheidsprogramma's leiden tot een gemiddelde daling van 27 procent in ziekteverzuim en 26 procent in medische kosten.
- Een integrale aanpak waarbij educatie, zorg voor individuele leerlingen en ingrepen in de schoolomgeving worden gecombineerd, sorteert grotere effecten dan enkelvoudige activiteiten.

Feiten en cijfers*

- Gezondheid is een bron van menselijk kapitaal. Het heeft invloed op de schoolprestaties en de loopbaan van mensen, en beïnvloedt ook de arbeidsparticipatie en het arbeidsverzuim.
- Een gezonde leefstijl op het werk kan leiden tot een vermindering van 0,45 procent aan kosten in de gezondheidszorg. Dat loopt zelfs op tot 0,53 procent als we indirecte kosten als vervangingskosten bij ziekteverzuim meerekenen.
- 1,4 procent van de totale volksgezondheidsuitgaven zijn het gevolg van te weinig bewegen. In 2008 ging het om een bedrag van 805 miljoen euro.
- Effectstudies tonen aan dat een combinatie van gezondheidseducatie en een aanpassing van het aanbod in de kantine een bijdrage levert aan het verbeteren van de voedingskeuze door studenten.

4. Maatschappij

Het onderwijs speelt een belangrijke rol bij het begeleiden van jongeren naar volwaardig burgerschap. Door als mbo-instelling systematisch te werken aan de bevordering van de gezondheid van studenten en medewerkers, levert zij een bijdrage aan het verbeteren van de volksgezondheid.

- Een Gezonde School helpt gezondheidsverschillen tussen studenten verminderen en draagt bij aan het realiseren van gelijke kansen in de maatschappij.
- Een Gezonde School biedt mogelijkheden om vorm te geven aan ideeën rond 'vitalere werknemers van de toekomst'. Daarmee ondersteunt de aanpak het maatschappelijke streven om de arbeidscapaciteit ook in de toekomst op peil te houden.
- Door de gezondheid van de medewerkers van de mbo-instelling positief te beïnvloeden, draagt een Gezonde School bij aan het terugdringen van arbeidsverzuim en het verminderen van de economische schade die verzuim met zich meebrengt.
- Een Gezonde School kan een belangrijke bijdrage leveren aan de uitvoering van de lokale gezondheidsbeleid.

Meer informatie?

- www.gezondeschool.nl
- U kunt ons ook volgen op Twitter: @GezondeSchoolNL
- De nieuwsbrief Gezonde School verschijnt drie keer per jaar en houdt u op de hoogte van actuele ontwikkelingen en nieuwe activiteiten. Abonneren kan via www.gezondeschool.nl



Benieuwd hoe het staat met de gezondheid op uw mbo-school? Doe de test op www.hoegezondisjouwsschool.nl.

Binnen Gezonde School werken verschillende organisaties samen vanuit verschillende thema's: RIVM Centrum Gezond Leven, GGD GHOR NL, MBO Raad, Kenniscentrum Sport, Pharos, Rutgers WPF, Soa Aids Nederland, Trimbos-Instituut, VeiligheidNL Voedingscentrum, Nederlandse Hartstichting, Longfonds KWF, Kankerbestrijding, Ivoren Kruis, Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO), Nationale Hoorstichting, NOC*NSF, Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG), Stichting Opvoeden.nl.

Dit is een uitgave van:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Centrum Gezond Leven
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

www.gezondeschool.nl
gezondeschool@rivm.nl | (030) 274 47 98
@GezondeSchoolNL

MBO Raad
www.mboraad.nl | info@mboraad.nl | (0348) 75 35 00