



Menukaart Thema Slapen

Vanuit de GGD ZHZ werken we volgens de Gezonde School-aanpak zowel in het primair onderwijs, het speciaal onderwijs als op het voortgezet (speciaal) onderwijs en het MBO.

De Gezonde School-aanpak is een praktische werkwijze. De aanpak ondersteunt scholen om structureel bij te dragen aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers van de school. De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hier op voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. Werken aan een gezonde leefstijl via onderwijs loont! Studenten die lekker in hun vel zitten, presteren beter. Via de Gezonde School-aanpak draag je op een duurzame en effectieve manier bij aan de gezondheid en gezondheids- vaardigheden van studenten. Scholen die werken met de aanpak kiezen één of meerdere gezondheidsthema's om mee aan de slag te gaan.

De Gezonde School-aanpak is een integrale aanpak, gebaseerd op vier pijlers:

- 1. Educatie;** het klassikaal aanbieden van informatie en voorlichting over gezondheid aan studenten, het team, ouders en andere betrokkenen.
- 2. Schoolomgeving;** het zodanig inrichten van de fysieke en sociale omgeving dat het de gezondheid en gezonde leefstijl van studenten en medewerkers bevordert.
- 3. Signalering;** van risicofactoren bij individuele studenten en de individuele studentenzorg die daarop volgt.
- 4. Beleid;** het opnemen van gezondheid in het schoolbeleid door afspraken, regels, protocollen en de handhaving hiervan.





Pijler Schoolomgeving: gezonde fysieke en sociale omgeving

Maak van de school een gezonde omgeving

Richt de ruimte slim in. Zorg voor voldoende daglicht in het gebouw en de lokalen. Houd zonwering zo veel mogelijk open. Stimuleer studenten om buiten te zijn en om te bewegen.

Werk samen met partners

Werk samen met de GGD (Gemeentelijke gezondheidsdienst), en/of Jong JGZ. Zo kun je op school bijvoorbeeld een gastles, training of workshop laten geven door een van deze andere organisaties.





Pijler Signaleren: Vroegtijdig herkennen van problemen bij individuele leerlingen en hen doorverwijzen naar zorg

Doe periodiek onderzoek bij studenten

Ontstaan er problemen rond slaap? Of zijn ze er misschien al? Daar kom je achter door onderzoek te doen. Breng bijvoorbeeld jaarlijks het slaapgedrag van studenten in kaart.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Signalering door docent en bespreekbaar maken signalen

De docent signaleert wanneer er bijzonderheden zijn bij vermoeidheid en gaat hierover in gesprek met de student of stuurt door naar zorgondersteuner binnen de school.

Ook kun je hen doorverwijzen naar een online training van www.snelbeterinjevel.nl of Slim Slapen.





Pijler Schoolbeleid en borging: regels en vaste afspraken binnen de school

01

Stel beleid op rondom het thema slaap

Neem in het beleid op hoe jouw school wil bijdragen aan gezonde slaap van studenten en zorg dat hier blijvend aandacht voor is. Denk bijvoorbeeld na op welk moment van de dag toetsing het beste past. Of dat er na een bepaald tijdstip niet meer gecommuniceerd wordt naar studenten (bijv. plaatsen van cijfers, opdrachten etc).

02

Borg taken en verantwoordelijkheden

Beleg de coördinatie van de Gezonde School bij één of twee medewerkers, maar zorg daarnaast voor een werkgroep waarin verschillende disciplines vertegenwoordigd zijn. Zo blijft de verantwoordelijkheid duidelijk belegd en wordt de uitvoering en borging breder gedragen binnen de school.

03

Evalueer

Evalueer jaarlijks met het schoolteam of het beleid, de gedragsregels en de educatie nog aansluit.





Overige activiteiten: andere manieren waarop de school aandacht besteedt aan het thema

ThemawEEK Slaap

Zet één week in het jaar in het teken van het thema Slaap (bijvoorbeeld rondom de wisseling van de zomer/winter tijd).

Geef hier extra aandacht aan in nieuwsbrief, ga in gesprek met elkaar, laat het terugkomen in posters (online) of neem het mee in een opdracht.

Huiswerkplanning en –belasting

Zorg dat studenten niet tot 's avonds aan hun huiswerk hoeven te zitten. Leer studenten plannen, zodat ze op tijd en zonder stress hun werk kunnen doen.

Webinar

Organiseer of stel je studenten op de hoogte van webinars rondom het thema slaap en/of ontspanning.

