

**J9Z**

Zuid-Holland West

Consultatiebureau voor kind en jeugd



Magazine over School en  
Jeugdgezondheidszorg

# Samen voor gezond



**SPRAAK  
EN TAAL**

pagina 14



**Hoofdluis**

pagina 18



**Wat kunnen wij  
voor u betekenen?**

pagina 6



**SAMENWERKEN  
RONDOM PREVENTIE**

pagina 2

**Rouw-  
verwerking**

pagina 22





# Samenwerken rondom preventie

Scholen en de jeugdgezondheidszorg trekken al meer dan 100 jaar gezamenlijk op als het gaat om de zorg voor leerlingen. Ouders, maar ook leerkrachten, jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen en assistenten willen dat kinderen gezond en veilig opgroeien en hun talenten ontwikkelen. Wanneer een kind lekker in zijn vel zit, heeft dat veel voordelen: minder verzuim en betere prestaties.

*In 1904 werd* de eerste schoolarts aangesteld in Zaandam. Snel daarna volgden in andere steden aanstellingen van artsen in gemeentedienst. Zij moesten de gezondheidstoestand van leerlingen op de openbare scholen onderzoeken. Sinds de invoering van de leerplicht in juli 1900 werden de scholen namelijk massaal bezocht door kinderen uit alle lagen van de bevolking, waardoor besmettelijke infectieziekten veelvuldig voorkwamen. Er kwamen wetten waarin zaken als hygiëne en besmettelijke ziektes werden omschreven.

*In 1942 kwam* er een subsidie waarmee een groot aantal schoolgezondheidsdiensten werd opgericht. Er werd schoolmelk uitgedeeld aan leerlingen om hun conditie te verbeteren. Voor 'bleekneusjes' werden zomerkampen georganiseerd, waar kinderen frisse lucht en goed eten kregen. Door verbetering van hygiëne en vermindering van infecties verschoven de aandachtsgebieden. In de jaren zestig ging men spreken van 'jeugdgezondheidszorg'. Schoolartsen heten tegenwoordig jeugdartsen. Hun taak is ongewij-

zigd: het bevorderen van de gezondheid van kinderen en jongeren. De problemen waar zij mee te maken krijgen zijn wel anders dan vroeger. Toen werd er eenzijdig gegeten, tegenwoordig te veel, te vet en te zoet, waardoor veel kinderen kampen met overgewicht. Daarnaast is er een toename van psychosociale problemen.

*Samenwerking* tussen school en JGZ is belangrijk. Een samenwerking die oog heeft voor het voorkomen van problemen op het gebied van ontwikkeling, opgroeien en gezondheid. Scholen streven ook gezondheidsbevordering van hun leerlingen na en JGZ kan daarbij helpen. Niet alle leerkrachten, schooldirecteuren en intern begeleiders zijn bekend met het werk en de mogelijkheden van de JGZ. In deze brochure vertellen we graag meer over onze taken, onze werkwijze en wat JGZ aan scholen te bieden heeft.

Drs. Ron Boumans  
directeur-bestuurder





# OVER JGZ

JGZ adviseert en begeleidt bij het opgroeien en opvoeden van kinderen en jongeren en verleent preventieve medische zorg. Onze medewerkers zetten zich in om, samen met onze ketenpartners, kinderen en jongeren een gezonde en veilige basis te geven voor hun verdere leven.

## VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Ons werk is erop gericht om tijdig eventuele gezondheidsproblemen op te sporen, zodat kinderen geholpen kunnen worden voordat een probleem erger wordt.

## ALLEDAAGSE ZORG

Opvoeden lijkt eenvoudig, maar soms kun je daar best wat hulp bij gebruiken. De jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen ondersteunen ouders bij hun alledaagse zorg. Ouders krijgen tips over hoe zij het beste kunnen omgaan met een baby die veel huilt, een dwarse peuter of een puber die gaat experimenteren met van alles. Het hoeft niet om grote problemen te gaan. Ook bij een kind dat zich normaal ontwikkelt zit je wel eens met je handen in het haar.

## ALS HET NIET GOED GAAT

Soms is het voor ouders moeilijk om hun kind naar volwassenheid te begeleiden. Gedragsproblemen, puberteit, alcohol, drugs, spijbelen of crimineel gedrag, maar ook psychische of financiële problemen kunnen veel zorgen met zich meebrengen. Specifieke hulp is dan nodig. JGZ is er om de zorg te coördineren.



2 maanden  
Gezondheids-  
onderzoek



3 - 4 weken  
Gezondheids-  
onderzoek



2 weken  
Bezoek thuis



Binnen 2 weken  
na de geboorte  
Gehoortest

## STAP VOOR STAP VAN 0 – 18 JAAR

Vanaf de geboorte tot het moment dat een kind bijna volwassen is zien we ieder kind regelmatig. In het eerste levensjaar komt een baby regelmatig naar het consultatiebureau. Als een kind ouder wordt neemt het aantal bezoeken af, maar blijven we de ontwikkeling van het kind volgen.

**Wij werken in de gemeenten Delft, Leidschendam-Voorburg, Midden-Delfland, Pijnacker-Nootdorp, Rijswijk, Wassenaar, Westland en Zoetermeer.**



3 maanden  
Gezondheids-  
onderzoek  
1 prik



8 maanden en 2 weken  
Gezondheids-  
onderzoek



11 maanden  
Gezondheidsonderzoek



6 maanden  
Gezondheids-  
onderzoek



4 maanden  
Gezondheidsonderzoek  
2 prikken



1 jaar en 2 maanden  
Gezondheidsonderzoek



1 jaar en 6 maanden  
Gezondheids-  
onderzoek



2 jaar  
Gezondheids-  
onderzoek



5 jaar  
Spraaak-taalonderzoek



4 jaar en 3 maanden  
Gezondheidsonderzoek  
Ogentest



3 jaar en 3 maanden  
Gezondheidsonderzoek  
Ogentest



Groep 2  
Gezondheids-  
onderzoek



9 jaar  
2 prikken



Groep 7  
Gezondheidsles  
en onderzoek



Klas 3/4  
Jongeren-  
contactmoment



Klas 2  
Gezondheids-  
onderzoek



12 jaar  
Vaccinatie meisjes



# JGZ en

# SCHOOL

## OGEN EN OREN

Als leerkracht zie je kinderen vijf dagen meerdere uren per week, wat je min of meer tot mede-opvoeder van hen maakt. Daarmee heb je een belangrijke rol. Ook in het signaleren van mogelijke opvoed- en opgroeirisico's. Of in het ondersteunen van - met name - kwetsbare gezinnen. Als de thuis- of schoolsituatie zo optimaal mogelijk is. Een kind kan zich beter op zijn of haar leerproces concentreren als de thuis- of schoolsituatie zo optimaal mogelijk is. De leerkrachten op school vormen de oren en ogen van de JGZ. Zij zien de kinderen elke dag en hebben zicht op kinderen die ondersteuning kunnen gebruiken.

## SIGNALEREN EN DAN

Als er zorgen zijn over een leerling, dan kan de leerkracht of intern begeleider samen met de jeugdverpleegkundige in gesprek met de ouders gaan over signalen, veranderingen in het gedrag of de leerprestaties van een kind. Als het kind en de ouders vroegtijdig worden geholpen, zullen kleine problemen niet escaleren tot grote problemen. Bij meervoudig of complexe problematiek kan de JGZ-professional de zorg coördineren en de schakel vormen tussen school, de huisarts, medisch specialisten, paramedici, jeugd-ggz of kinderpsychiatrie en jeugdteams. En een rol spelen in de nazorg, wanneer kinderen elders hulp ontvangen hebben.

## OG VOOR HET KIND

Net als bij leerkrachten draait het werk van JGZ-medewerkers om kinderen. En hun ouders. Als baby en peuter zijn de kinderen al bij het consultatiebureau geweest voor onderzoek, screening, voorlichting en vaccinaties. Met uitleg en advies over gezondheid, leefstijl en opvoeden ontzorgt de jeugdarts of jeugdverpleegkundige de ouders en draagt bij aan het versterken van eigen kracht en vertrouwen. Ook op school gaat dit door. Rondom het 5<sup>e</sup> en 10<sup>e</sup> levensjaar krijgt het kind een preventief geneeskundig onderzoek waarbij lengte en gewicht gemeten wordt en vragenlijsten door ouders ingevuld worden. Bij 5- of 6 jarigen wordt ook gekeken naar het gezichtsvermogen, de spraak- en taalontwikkeling, het gehoor en de motoriek. Kinderen van 9 jaar krijgen een oproep om zich te laten vaccineren tegen difterie, tetanus en polio en tegen de bof, mazelen en rode hond. JGZ heeft een vaste plek binnen de zorgstructuur van een school en levert een bijdrage vanuit kennis over gezond en veilig opgroeien.



## SAMEN IS BETER

De context waarin kinderen opgroeien wordt steeds diverser. We zien een variëteit in gezins-samenstellingen. Kinderen kunnen te maken hebben met armoede, verslaving, huiselijk geweld of psychische problematiek. Gezins-problematiek hoeft niet altijd te leiden tot problemen voor het kind, maar kan wel van invloed zijn op de gezondheid en veiligheid van het kind en daarmee op het leer- en ontwikkel-traject.

Door samenwerking tussen school en JGZ kan de zorg en ondersteuning rondom het kind zo goed mogelijk worden gerealiseerd. De behoeften en vragen van kind en gezin staan daarbij natuurlijk centraal. Het gaat bij samenwerken niet alleen om kinderen en gezinnen die problemen hebben. Door optimaal samen te werken voorkom je juist dat problemen ontstaan. En dat is wat we allemaal willen.



## WAT KAN JGZ VOOR SCHOOL DOEN?

- **Deelname aan het zorgoverleg**

Wij volgen de ontwikkeling van het kind vanaf de geboorte en kennen het gezin. Zijn er (medische) problemen, dan denken we graag mee over oplossingen.

- **Rouwverwerking**

Ondersteuning van leerlingen en leerkrachten bij een overlijden of calamiteit.

- **Advies aan leerkrachten over ondermeer:**

Oren, ogen, spraak en taal, lengte, gewicht, motoriek, luizen, pesten, weerbaarheid, bed- en broekplassen, ziekteverzuim en advies over (onderzoek naar): adhd, autisme, hoogbegaafdheid, gedrag, opvoeding.



## WAT KAN SCHOOL VOOR JGZ DOEN?

- **Signaleren en melden van:**

Zorgelijke thuissituatie en opvallend gedrag in de klas.

**SAMEN  
BEREIKEN WE  
MEER!**



# KINDER mishandeling



Mishandeling is moeilijk te zien. Er zijn verschillende signalen die u kunnen opvallen. Stil en teruggetrokken gedrag, of juist heel druk gedrag. Schrikken van aanrakingen. Vaak verwondingen hebben en daar ongeloofwaardige verklaringen voor geven. Maar ook een onverzorgd uiterlijk, vieze, kapotte kleren en ongewassen haren en lichaam. Ouders die schreeuwen tegen hun kind of vaak negatieve dingen zeggen over hun kind. Of een partner die je nooit buiten ziet.

Dit kunnen allemaal signalen zijn dat het bij een gezin thuis niet goed gaat.

## BELANGRIJK

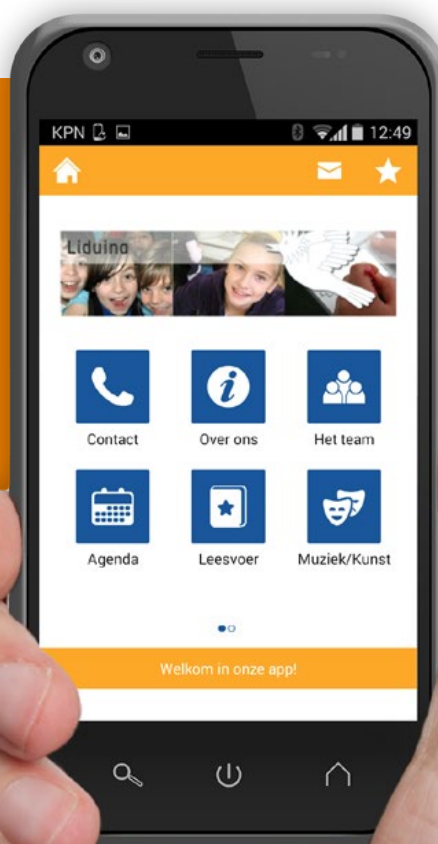
Ga op je gevoel af als je denkt dat er iets niet klopt. Heb je vermoeden van mishandeling van een kind, neem dan contact op met de jeugdarts of jeugd-verpleegkundige. Dan kunnen we samen de juiste stappen zetten om hulpverlening in gang te zetten.

# JET VAN JGZ

JET IS ONS GEZICHT OP SOCIALE MEDIA. JET LEGT GOEDE ADVIEZEN OP EEN LEUKE MANIER AAN OUDERS VOOR. VOLG 'JET VAN JGZ' OP FACEBOOK EN TWITTER

## Tip! Schoolapp

De app School & Ouder is dé app voor iedere ouder met kinderen op de basisschool. De app combineert informatie van de school met betrouwbare informatie over opvoeden en leren. De School & Ouder app werkt voor haar informatievoorziening onder andere samen met de Stichting Opvoeden, School TV en de JGZ. Na het downloaden van de app selecteer je eenmalig je eigen basisschool waarna de app zich 'laadt' met minimaal de contactinformatie van de school. Basisscholen kunnen de app verder naar eigen inzicht vullen met alle relevante informatie van en over de school. Kijk voor meer informatie op: [www.schoolouder.nl/school/](http://www.schoolouder.nl/school/)



## Gezondheidsonderzoek in groep 2

# ”Volle aandacht voor kind en ouder op sociaal én medisch gebied.”

Als kinderen vijf jaar zijn, nodigen wij ze uit voor een uitgebreid preventief gezondheidsonderzoek. Belangrijke input voor deze gesprekken vormen vragenlijsten die de ouders en leerkracht over het kind invullen. Ook maakt het kind zelf een tekening als voorbereiding op het gesprek.

### Gezondheid, ontwikkeling en opvoeding

Tijdens het onderzoek kijken we naar groei, gehoor, gezichtsvermogen, gewicht, houding en motoriek. De assistente doet ook een deel van de testen. Met het kind en de ouders gaan we vervolgens in gesprek over de gezondheid, ontwikkeling en de opvoeding. Ook bespreken we specifieke vragen van het kind en de ouders. Al met al duurt het onderzoek ongeveer 50 minuten. Ik vind het belangrijk om er dan met volle aandacht voor kind en ouder te zijn. Zo krijgen we een helder beeld op zowel sociaal als medisch gebied. Na het onderzoek koppel ik met toestemming van de ouders dingen terug aan de leerkracht die van belang zijn voor het functioneren op school.

### Leerlingen volgen in het speciaal onderwijs

Wij onderzoeken en begeleiden ook leerlingen die speciaal onderwijs volgen. In ons werkgebied hebben we verschillende typen scholen. Zo hebben we een school voor kinderen met

spraak- en taalproblemen en een aantal ZMLK-scholen voor kinderen met een verstandelijke beperking. Soms nemen onze als jeugdartsen deel aan de commissie van begeleiding waarbij we kunnen meedenken over de ontwikkeling van de kinderen. Met onze medische invalshoek kunnen we bijvoorbeeld gedrag verklaren omdat een kind niet goed hoort of ziet. In het speciaal onderwijs doen de artsen alle onderzoeken van de kinderen op de leeftijden waarop dat gebruikelijk is. Bijzonder is dat we daar de kinderen lang volgen, soms tot hun twintigste jaar.

### Tip!

Heb je als school met ouders een moeizame discussie over de pauzehapjes? Onze artsen lichten de noodzaak van gezond eten graag toe, juist vanuit de medische kant. Schakel ons gerust in!



### Veel uren beeldscherm

Wat we de laatste jaren zien, is dat kinderen veel uren voor een beeldscherm doorbrengen. In die uren spelen ze niet buiten. Daardoor ontwikkelen ze zich lichamelijk minder sterk. Ook zien we dat kinderen vlak voor het slapengaan nog op een computer of laptop mogen spelen. Deze sterke lichtbronnen remmen de aanmaak van melatonine, de stof die ervoor zorgt dat je je slaperig gaat voelen. Kinderen vallen daardoor later in slaap. Dan heeft de leerkracht de volgende dag een vermoeide leerling in de klas. Voor ouders is het dan oppassen om niet in een vicieuze cirkel te raken. Dat ze het kind meer achter het beeldscherm laten zitten, omdat het te moe is voor andere dingen.

### Overgewicht

Overgewicht blijft een belangrijk aandachtspunt. Helaas krijgen veel kinderen nog steeds té veel suikers binnen. Ouders doen hun best, maar hun kennis is vaak onvoldoende. Tegenwoordig zitten in veel voedingsmiddelen grote hoeveelheden verstopte suikers. Dan denken ouders bijvoorbeeld dat ze er goed aan doen om 'diksap' te geven in plaats van limonade. Maar daar zit net zo veel suiker in. En de pauzehapjes spannen de kroon. Als kinderen een pakje drinken en een pakje met vaak twee koeken meenemen, hebben ze meteen zoveel calorieën binnen dat de rest van de dag geen tussendoortjes meer gegeven kunnen worden. Wij adviseren ouders om water, karnemelk of magere melk mee te geven. Samen met een stuk fruit of wat snackgroenten hebben kinderen dan een lekkere én gezonde hap die genoeg energie biedt voor de rest van de ochtend. En dan blijft er ook nog ruimte over om 's middags na schooltijd iets te snoepen.

### Tip!

Een handige manier om erachter te komen of een kind genoeg slaapt, is de ouders te vragen of het uit zichzelf wakker wordt. Als dat niet het geval is, heeft het kind meestal niet voldoende uren geslapen. Vroeger naar bed gaan is dan de meest voor de hand liggende oplossing.

### Gezonde voeding

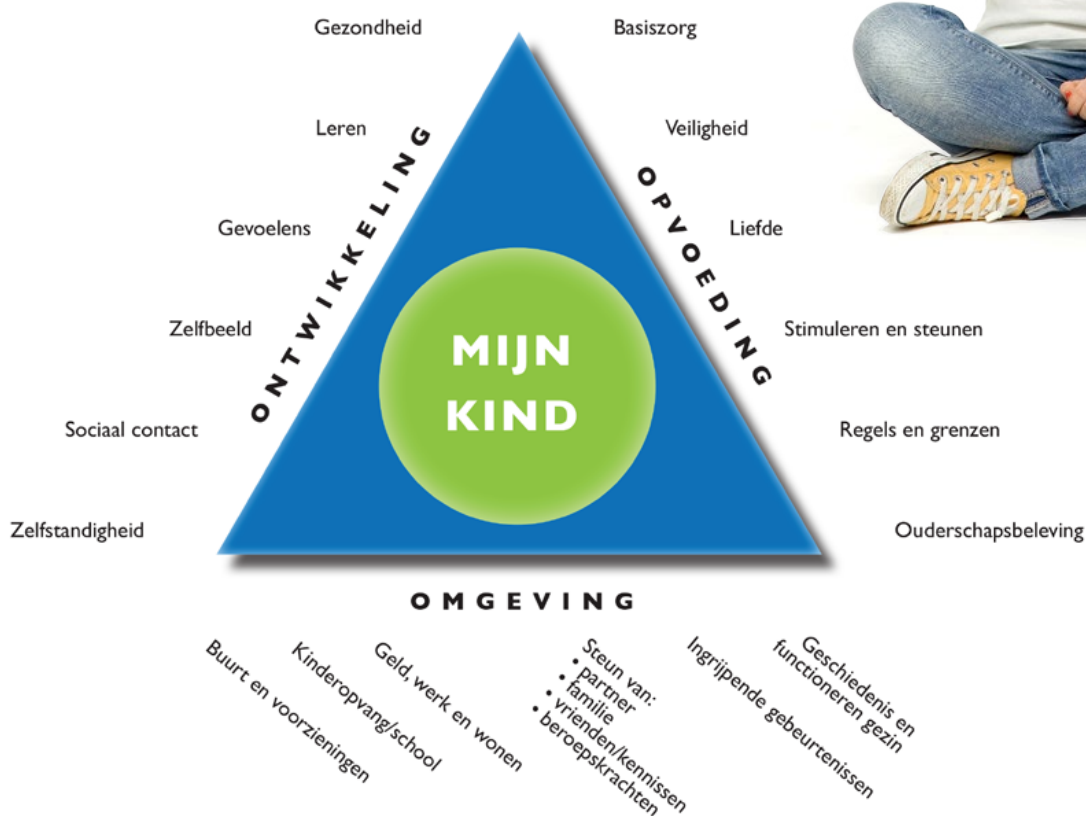
Gesprekken met ouders gaan veel over gezonde voeding. We maken hen alert op de verstopte suikers en reiken alternatieven aan. Daarbij kijken we naar praktische en gemakkelijk uitvoerbare oplossingen. Het is eenvoudig om in plaats van volvette kaas een 30+-kaas in de winkelwagen te leggen. Hetzelfde geldt voor magere vleeswaren. Zo bespaar je al snel heel wat calorieën.



# GEZAMENLIJK

## INSCHATTEN VAN DE ZORGBEHOEFTE (GIZ)

GIZ is een nieuwe werkwijze bij de JGZ. Tijdens een consult wordt samen met ouders en jongeren de zorgbehoefte bepaald. Er wordt gebruik gemaakt van een zogenaamde CAF-driehoek dat visualiseert wat belangrijk is voor de ontwikkeling van een kind. Aan de hand van deze driehoek gaat de JGZ-professional in gesprek met ouders en tieners. Er is oog voor wat goed gaat en waar eventueel zorgen over zijn. De eerste resultaten van het werken met GIZ zijn bemoedigend. Ouders en jongeren zijn tevreden.



# ZICHT OP HET ZIEN VAN LEERLINGEN

Goed zien (visueel functioneren) van leerlingen is van belang om goede prestaties te kunnen leveren op school. Het is niet altijd duidelijk dat problemen met het zien de leerling belemmert. De JGZ is vanaf de geboorte alert op oogafwijkingen bij kinderen. Tot de leeftijd van 7 jaar gebeurt dit meerdere keren. Na deze leeftijd is er geen standaard screening om visuele stoornissen op te sporen. Ook op oudere leeftijd kunnen er oogafwijkingen ontstaan. Juist op school kan de leerkracht een belangrijke rol spelen bij het signaleren van deze afwijkingen.

## **Signalen die op een oogafwijking kunnen duiden zijn:**

- Niet goed op het bord kunnen kijken
- Knijpen van de ogen bij poging alles op het bord te kunnen zien

- Voorkeursstand van ogen en hoofd
- Vaak één oog dichtdoen bij het werk
- Aanhoudende hoofdpijnlachten
- Regelmatig voorwerpen omgooien, zaken omverlopen en/of vallen
- Problemen bij korte kijkafstand: niet netjes op een regel of tussen de regels kunnen schrijven.
- Ooghand coördinatie problemen
- Moeite met diepte schatten
- Moeite met het benoemen van kleuren
- Problemen met het interpreteren van (gedetailleerde) afbeeldingen.

## **Als de signalen wijzen in de richting van een oogheelkundig probleem, schakel dan de JGZ in.**

A close-up photograph of a person's mouth, showing the upper and lower teeth and lips. The teeth are white and appear healthy. The lips are pink and slightly parted. The background is dark, making the teeth and lips stand out.

# Spraak en Taal

## Spraak- en taalonderzoek

Tijdens het gezondheidsonderzoek op **2-jarige** leeftijd beoordeelt de arts of er sprake is van een taalachterstand. Met ingang van juni 2015 is deze screening uitgebreid. Kinderen die een extra zetje in de rug nodig hebben kunnen kortdurende begeleiding krijgen van een JGZ-logopedist. Zo nodig wordt voorschoolse opvang (VVE) in gang gezet. Door VVE kunnen kinderen op een speelse manier hun achterstand inhalen. Zo kunnen zij een goede start maken op de basisschool.



Een kleuter maakt al goede, eenvoudige zinnen. Rond **5 jaar** maakt hij langere zinnen met 'want' of 'maar'. Een goed moment om te kijken hoe het met de taalontwikkeling gaat. Onze logopedisten onderzoeken kinderen op het gebied van spraak- en taalontwikkeling. Het logopedie-onderzoek bij 5-jarigen heeft sinds mei 2015 een nieuwe invulling. Het onderzoek is niet bij alle kinderen nodig. Er vindt eerst een analyse plaats aan de hand van vragenlijsten. We vragen aan de leerkracht en aan de ouders om een vragenlijst in te vullen. Op basis van de antwoorden wordt bepaald of er aanleiding is om een onderzoek bij het kind uit te voeren.

### Leerlingen worden niet onderzocht als:

- Op beide vragenlijsten geen opmerkelijke logopedische bevindingen zijn aangegeven;
- Een kind naar een logopedist gaat of daar in het voorgaande half jaar onder behandeling is geweest;
- Vroegtijdige signalering van taalachterstanden bij jonge kinderen;
- Ouders geen vragenlijst hebben ingevuld of geen toestemming hebben gegeven.

## Spraak- en taalonderzoek in groep 2

# ”Samen met de leerkracht en de ouders brengen we de spraak en taal van het kind in beeld.”



Tegenwoordig verrichten we het spraak- en taalonderzoek bij de 5-jarigen alleen nog op indicatie, dus als ouders of leerkrachten in de vragenlijst aangeven dat er bijzonderheden zijn. Dat betekent dat we in de praktijk zo'n vijftig tot zestig procent van de leerlingen zien.

### Breed onderzoek

Het spraak- en taalonderzoek bij deze jonge kinderen is breed. Als logopedisten kijken we naar de taal, de spraak, de stem, het mondgedrag, het gehoor en de vloeiendheid van het spreken. Op al die punten onderzoeken we nauwkeurig of het kind zich voldoende ontwikkelt. Ook kijken we meteen naar de gezondheid, bijvoorbeeld of het kind verkouden is of veel hoest.

### Samen een compleet beeld schetsen

Mijn bevindingen bespreek ik vervolgens in een persoonlijk gesprek met de leerkracht. Deze heeft vaak al een prima beeld wat taal betreft. Wij kunnen vaak nog extra input geven over het niveau van de woordenschat, de zinsopbouw en de woordvolgorde. Zo schetsen we samen een compleet beeld van het kind op het gebied van taal en communicatie. Natuurlijk beantwoord ik dan ook algemene vragen van de leerkracht en stel ik desgewenst klassikale spelvormen voor.



### Luisteren én onthouden

Veel van mijn adviezen gaan over auditieve vaardigheden, dus goed leren luisteren en onthouden. Wat je ziet, is dat kinderen die moeite hebben met het onthouden van taalopdrachtjes deze niet goed kunnen uitvoeren. Als hun taalbegrip onvoldoende is of als ze niet genoeg woorden kennen, dan kunnen ze een opdracht niet onthouden. Ook minder goed kunnen horen kan leiden tot problemen met het auditief geheugen.



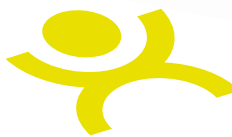


### Praktische adviezen voor ouders

Na het gesprek met de leerkracht neem ik telefonisch contact op met de ouders of de ouders bellen tijdens het telefonisch spreekuur. Ik licht mijn bevindingen toe en geef praktische adviezen. Die gaan bijvoorbeeld over het mondgedrag van het kind. Zo geef ik ouders praktische tips als het kind veel met de mond open zit, een sterke zuigbehoefte kent of een beschadigd gebit heeft. Als een kind meer ondersteuning nodig heeft, verwijs ik door naar een vrijgevestigd logopedist.

### Voorlezen stimuleert zelfstandigheid

Een belangrijk advies dat ik eigenlijk altijd aan ouders meegeef is: Lees je kind voor. Dat is zó belangrijk bij het leren communiceren. Zeker als je interactief voorleest. Door het voorlezen breiden kinderen hun woordenschat uit, leren ze onthouden, kunnen ze zich beter concentreren en verbeteren ze hun luisterhouding. Belangrijk daarbij is dat kinderen kunnen reageren, dat ze zich de thema's van een verhaal eigen kunnen



*Tip!*  
Jazeker, er zijn heel veel kinderen die Oost-Indisch doof zijn. En dat mag ook best eens. Maar oordeel niet te snel, kinderen luisteren pas goed als je écht contact met ze hebt. Als zij met iets anders bezig zijn, ligt hun concentratie daar en niet bij jouw stem.



maken en oplossingen kunnen aandragen. Bijzonder is dat verhalen ook in het dagelijks leven verder doorwerken. Kinderen zien wat de hoofdpersoon doet en halen daar durf uit. Het inleven in verhalen maakt hen vaak ondernemender en stimuleert daarmee hun zelfstandigheid. Maar misschien wel het allerbelangrijkste is dat voorlezen heel veel plezier biedt tussen volwassene en kind.

# LUIS IN JE HAAR? KAMMEN MAAR!

**HOOFDLUIS VERSPREIDT ZICH MAKKELIJK, VOORAL ONDER KINDEREN OMDAT KINDEREN VEEL MET ELKAAR SPELEN EN VAAK BIJ ELKAAR ZIJN. HET MAAKT IN PRINCIPE NIET UIT HOE SCHOON EEN KIND IS, ELK KIND KAN HOOFDLUIS KRIJGEN.**



## HOOFDLUIS IS HARDNEKKIG!

Het luizenprobleem grijpt snel om zich heen doordat hoofdluizen zich snel voortplanten. Ze leggen ongeveer 250 eitjes (neten) in een maand. Het is daarom belangrijk om snel iets te doen, voordat hoofdluis een hardnekkig probleem wordt en kinderen elkaar blijven besmetten.

## WAT KUNNEN OUDERS DOEN?

Luis in je haar? Kammen maar! Als een kind hoofdluis heeft, is het advies het haar gedurende twee weken dagelijks te kammen met een netenkam. Het netenkammetje is de meest vriendelijke methode voor het haar van een kind. Eventueel kan het kammen gecombineerd worden met een antihoofdluismiddel. Verder is het belangrijk om ook jezelf en anderen te controleren.

## EXTRA WASSEN NIET MEER NODIG

Vroeger werd aangeraden alles op 60 graden te wassen wat een kind in de voorafgaande 48 uur had gebruikt, bijvoorbeeld beddengoed, jas, kleding, sjaal, muts, knuffelberen, enzovoort. Dit blijkt niet nodig te zijn. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) heeft met wetenschappelijk bewijs aangetoond dat deze maatregelen niet zinvol zijn. Het is ook niet nodig om de jas of tas in een plastic tas aan de kapstok op te hangen wanneer een kind op school, de kinderopvang of een club is. Dagelijks kammen met een netenkam gedurende 2 weken is voldoende.

## WAT DOET DE JGZ?

De JGZ adviseert en coördineert bij de bestrijding van hoofdluis. Bijvoorbeeld door voorlichting te geven aan scholen, leerkrachten en ouders. Veel scholen hebben een ouderwerkgroep ('Let-op-Luizen-moeders' of 'pluizenouders'), zij controleren de kinderen regelmatig, na elke schoolvakantie, op hoofdluis. De jeugdverpleegkundige kan een workshop geven aan ouderwerkgroepen over het signaleren en behandelen van hoofdluis. En ze kan individueel advies geven aan leerkrachten. Je kunt hoofdluis niet voorkomen, maar regelmatig controleren voorkomt een hoop rompslomp.

### TIP! TIP! TIP!

YouTube: Luis in je haar? Kammen maar! - Een voorlichtingsfilm over het controleren en behandelen van hoofdluis.



In de kindertijd krijgen jongens 13 vaccinaties en meisjes 15. Daarmee zijn zij de rest van hun leven beschermd tegen een flink aantal infectieziekten. De meeste volwassenen kunnen zich die prikken later nog herinneren. 'De schoolarts... daar kreeg je toch een prik?'



Het is belangrijk dat iedereen in Nederland een goede gezondheid heeft én houdt. Een aantal infectieziekten kan de gezondheid blijvend schaden en sommigen zijn zelfs dodelijk. Daarom zijn vaccinaties tegen infectieziekten erg belangrijk.

# VASTE PRIK

In 1957 heeft de overheid het Rijksvaccinatieprogramma (RVP) ingesteld. Deelname is niet verplicht. Op dit moment neemt ruim 95 procent van de kinderen deel aan het RVP. Ouders hoeven niets te betalen, want de vaccinaties worden betaald door de Overheid. JGZ verzorgt de vaccinaties voor de kinderen.

Als een kind 4 jaar is krijgt het een vaccinatie tegen Difterie, Kinkhoest, Tetanus en Polio. Het is een herhaling van eerdere vaccinaties en belangrijk omdat een kind pas helemaal is beschermd tegen bepaalde infectieziekten als het alle prikken heeft gehad.

WANNEER EEN KIND 9 JAAR IS, KRIJGT HIJ OF ZIJ EEN OPROEP VOOR DE VACCINATIE TEGEN DTP EN BMR. DEZE PRIK WORDT OOK WEL DE 'STEREOPRIK' GENOEMD, OMDAT ER TWEE VACCINATIES TEGELIJK GEGEVEN WORDEN. DTP STAAT VOOR DIFTERIE, TETANUS, POLIO EN BMR VOOR BOF, MAZELN, RODE HOND.

Meisjes van 12 jaar en ouder kunnen gevaccineerd worden tegen baarmoederhalskanker door de HPV-vaccinatie. HPV staat voor 'humaan papiloma virus'. Dit virus kan baarmoederhalskanker veroorzaken. Kijk voor meer informatie op [www.rijksvaccinatieprogramma.nl](http://www.rijksvaccinatieprogramma.nl)

Gezondheidsles in groep 7

## ”Kinderen vinden het vaak fijn om te vertellen hoe zij in hun vel zitten.”



De Gezondheidsles voor kinderen in groep 7 is sinds kort helemaal vernieuwd. Deze is veel interactiever geworden en we merken dat de onderwerpen nu meer gaan leven bij de kinderen. Vooraf stem ik met de leerkracht af welke onderwerpen het beste bij de klas passen. Onderwerpen waar we uit kiezen zijn onder meer bewegen, gezond eten, lekker in je vel zitten en de puberteit. De keuze hangt af van wat kinderen al weten en hoever kinderen in hun ontwikkeling zijn. Wat we merken, is dat kinderen het vaak heel leuk vinden om met hun eigen gezondheid bezig te zijn.




### **Kinderen bewust maken**

Tijdens de Gezondheidsles probeer ik om kinderen altijd wat kennis bij te brengen over voeding. Er zijn kinderen die elke dag een energiedrankje nemen. Dan ga ik niet zeggen dat dit niet mag, die verantwoordelijkheid ligt bij de ouders en het kind zelf. Wat ik wel vertel, is dat er acht suikerklontjes in dat blikje zitten. Ook leg ik uit wat die suiker met je lichaam doet. Zo maak ik kinderen bewust. Veel kinderen in groep 7 kunnen heel goed zelf beslissen wat zij wel en wat zij niet willen.

### **Persoonlijk gezondheidsonderzoek**


Tijdens de les vullen kinderen een vragenlijst in die ik als input gebruik voor het Gezondheids-onderzoek. Ik vertel in de klas dat ik een



beroepsgeheim heb. Dus dat wat ik heb gehoord, tussen mij en het kind blijft. Kinderen moeten zich veilig voelen in het gesprek met mij. In de voorbereiding van het Gezondheids-onderzoek spreek ik met de leerkracht, neem ik door de ouders ingevulde vragenlijsten door en bekijk ik wat het kind heeft opgeschreven. Als er bijzonderheden zijn bij kinderen, dan spreek ik die van tevoren met de leerkracht door. Samen kunnen we vaak een redelijk goed beeld van het kind schetsen. Uiteraard spreken wij alleen zaken door als we hiervoor toestemming van de ouders hebben.



### Tip!



Zie je als leerkracht dat regels in de thuis situatie sterke invloed hebben op het functioneren van het kind? Bijvoorbeeld laat naar bed gaan, ongezond eten of veel achter een beeldscherm? En wil je het gesprek hierover zelf niet aangaan? Vraag dan gerust de jeugdverpleegkundige om hierover met de ouders te praten. Dat is ons werk. En zo kun je je als leerkracht blijven concentreren op het onderwijs.

### Psychosociale zaken

Bij het gezondheidsonderzoek gaan we met de kinderen in gesprek over hun gezondheid. Dat gaat over lichamelijke gezondheid, maar ook over psychosociale zaken. Bij die laatste kun je denken aan zaken als pesten, vriendjes, vriendinnetjes, eenzaamheid, omgang met de leerkracht en de situatie thuis.

### Adviezen en tips

Omdat het een preventief onderzoek is, praten we ook over hobby's, sport en voeding. Op een leuke manier bekijken we of de kinderen genoeg lichaamsbeweging hebben en of zij gezond eten.

Waar nodig geven we ze wat adviezen en tips die zij eenvoudig in de praktijk kunnen brengen. In het gesprek vraag ik ook wat ze weten over de puberteit. En als ze er rijp voor zijn, vertel ik ze meer over wat de puberteit kan betekenen. Bijvoorbeeld dat ze wat meer ruzie met hun ouders kunnen krijgen, dat het een fase is om zelfstandig te worden en dat hun lichaam verandert. Vaak herkennen ze zulke situaties wel van oudere broers en zussen of van kinderen uit de buurt.

### Persoonlijke aandacht

De meeste kinderen zijn heel open en laten het achterste van hun tong zien. De persoonlijke aandacht doet hen vaak goed. Ze vinden het vaak fijn om met iemand te praten over hoe zij in hun vel zitten. Samen maken we een overzicht van wat goed gaat en wat minder gaat. Alle kinderen krijgen na afloop een brief mee waarin in grote lijnen staat wat we hebben besproken. Die brief stem ik eerst af met het kind. Als er belangrijke dingen naar voren komen, bel ik de ouders op om na te gaan of mijn bevindingen met hun eventuele bijzonderheden kloppen. Ook geef ik hen advies. Als er ernstige zaken spelen, gaan we kijken welke hulp het beste bij het kind of het gezin past.

### Goede voorlichting

Ik ga ervan uit dat iedere ouder het beste met zijn of haar kind voorheeft. Ik kan en wil niemand dwingen, maar probeer wel waar nodig goede voorlichting te geven. Ik geef aan dat het aan de ouders is om er iets mee te doen. Over het algemeen staan ouders er gelukkig wel voor open om ermee aan de slag te gaan.



**HOE**

**VERWERKT  
EEN KIND  
DE DOOD?**





**DE DOOD...** Het blijft een onderwerp waar je niet iedere dag over praat. Niet alleen omdat er niet elke dag aanleiding voor is (gelukkig maar), maar ook omdat het toch nog een beetje in de taboesfeer zit. Het is zo'n zwaar beladen onderwerp: verdriet, pijn, (onverwerkte) emoties... dat bespreek je niet eventjes tijdens een kopje koffie. Omdat het niet bij ons dagelijks leven hoort, weten we eigenlijk weinig af van de dood en van rouwverwerking. We volgen vaak de rituelen zoals we die van huis uit hebben meegekregen. Hoe verwerkt een kind de dood? Hoelang moet of mag je er nog naar vragen? En is het veiliger om er niet meer naar te vragen als de ander niet aangeeft dat te willen?



## KIND EN ROUW

Vroeger werden kinderen veel vaker geconfronteerd met de dood. In grote gezinnen overleed naar verhouding veel vaker een zusje of broertje. Er werd echter veel minder of helemaal niet over gepraat. Kindersterfte is anno 2015 veel lager, waardoor de bom extra kan inslaan als een kind plotseling met de dood wordt geconfronteerd. Vaak is een oma of opa die overlijdt de eerste kennismaking met rouw.

Vroeger dacht men dat kinderen niet rouwden na een verlies. Daar is men inmiddels wel op teruggekomen. Kinderen rouwen wel degelijk. Kinderen kijken hoe volwassenen omgaan met de dood en volgen dat voorbeeld. Als je als volwassene laat zien dat de dood niet eng of beladen is en je kind bij het afscheid nemen betreft, dan geef je ze een waardevolle ervaring voor de toekomst. Je leert ze hoe ze kunnen omgaan met verlies.

## KOM NOU MAAR WEER TERUG

Hoe een kind tegen de dood aankijkt, verschilt per leeftijd. Een kind van nul tot drie jaar heeft nog geen echt besef van de dood. Ze kunnen het niet in woorden zeggen. Spanningen die ze oppikken, uiten zich bijvoorbeeld in spugen, darmkrampen of diarree. Je helpt ze door ze een veilige omgeving te bieden, met aandacht, lieflijk contact en structuur. Iets oudere kinderen, van vier tot zes jaar, snappen nog niet dat de

dood definitief is. Opa moet nu maar weer eens terugkomen, vinden ze. Ook stellen ze praktische vragen ('Kan opa nog horen wat ik zeg?') en kunnen ze snel overgaan tot de orde van de dag: 'Ik ga nu weer verder spelen, hoor.' Pas daarna komt het besef dat de dood gevolgen heeft voor henzelf. Verdriet en boosheid kunnen later nog komen. Ook voor hen is het belangrijk dat ze zich veilig voelen. Dat ze vragen mogen stellen en hun verdriet mogen uiten. Een knuffel en wat extra aandacht kunnen ze wel gebruiken. Vanaf zes jaar begint het besef te komen dat je de dood niet terug kunt draaien. Reacties kunnen uiteenlopen: van foute conclusies ('Krijg ik nu ook kanker, nu ik oma heb aangeraakt?') tot nuchtere vragen stellen ('Wordt de ring die ze draagt ook verbrand?'). Angst ligt op de loer als ze beseffen dat mensen van wie ze houden ook dood kunnen gaan. Wees er bedacht op dat zij een stap terug kunnen doen in hun ontwikkeling. Dat ze zich bijvoorbeeld gaan gedragen als kleuter: compleet met vastklampen en niet willen dat je weggaat. Besef dat kinderen vanaf een jaar of negen vragen gaan stellen. Ze proberen zelf om te gaan met hun verdriet omdat ze niet meer kinderachtig willen zijn. Maar verdriet heeft toch een uitweg nodig en dat uit zich vaak in lastig en opstandig gedrag. Kinderen help je altijd door ze in die periode extra aandacht en toch ook troost te geven.





## PRAKTISCHE HANDVATTEN

- Vertel kinderen wat er is gebeurd, ook al is dit - bijvoorbeeld bij zelfmoord - heel naar. Fantaseren over wat er gebeurd is, is vaak erger dan de werkelijkheid.
- Gebruik daarbij duidelijke, begrijpelijke taal. Zeg: 'opa is dood' en niet: 'opa slaapt voor altijd'. Een kind zou bang kunnen worden om te gaan slapen. Want wat als ie niet meer wakker wordt?
- Leg eventueel uit wat dood zijn betekent. Bijvoorbeeld: Wieke's tante ademt nu niet meer, haar hart klopt niet meer, ze wordt koud en zegt niks meer terug als je wat vraagt.
- De vraag 'De buurvrouw is dood, maar waar is ze nu dan?' kun je beantwoorden met een vraag: waar denk jij dat ze nu is? Dit is een goed moment om een geloofsovertuiging met een kind te delen. Of juist om te vertellen hoe anderen hiermee omgaan. Bijvoorbeeld: 'Sommige mensen geloven dat je in de hemel komt. Anderen geloven dat je een nieuw lichaam krijgt en opnieuw wordt geboren.' Zeg het ook gewoon eerlijk als je het niet weet.
- Je kunt voorstellen om samen iets voor de gestorvene te maken.

Hoeveel tips je ook in praktijk brengt: rouwen blijft moeilijk. Er bestaat geen recept, iedereen doet het op zijn manier en eigenlijk is dat wel goed. Maak je de dood van dichtbij mee: volg je gevoel. Dan kun je gewoonweg niet zoveel fout doen.



## ONDERSTEUNING JGZ BIJ DOOD- EN ROUWVERWERKING

JGZ kan scholen ondersteunen bij een plotselinge dood van een leerling of leerkracht met ondermeer:

- protocol Dood en Rouw voor het (speciaal) basisonderwijs
- themakist ('verdrietkoffers'): concrete lesmaterialen en suggesties
- themabijeenkomsten Dood en Rouw: informatiebijeenkomsten voor leerkrachten, ouders en andere belangstellenden.

Het protocol bevat onder meer een stappenplan, achtergrondinformatie, verwijzingen, gesprekstips, aandachtspunten voor het verwerkingsproces en standaardbrieven. Het protocol en de materialen in de 'Verdrietkoffer' hebben als doel

directie en leerkrachten een zeker houvast te bieden wanneer de school te maken krijgt met een sterfgeval.

Dit protocol kan ook dienen om als team al vooraf stil te staan, onderlinge afspraken te maken en vast te leggen voor het geval zich een plotseling sterfgeval voordoet. Het protocol kan eenvoudig omgebogen worden naar de specifieke situatie van de eigen school. Dit protocol is niet bedoeld ter vervanging van de directe contacten tussen school en de JGZ. Integendeel: er wordt geadviseerd om, als daar behoefte aan is, snel contact te zoeken met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts.





## HOE DOEN ZIJ HET?

Andere culturen en religies hebben vaak een andere manier van rouwverwerking.

### JODEN

In de kist van de dode - die binnen 36 uur wordt begraven - gaat aarde uit Israël mee. Er zijn meestal geen bloemen. De stoet stopt drie keer om te laten zien dat er geen haast is. Als de kist in het graf is gezonken, maakt iedereen een scheur in zijn kleren als teken van rouw. Hierna volgen zeven dagen van rouw: het sjiwwe zitten. Nabestaanden blijven thuis, de mannen scheren zich niet en ze worden verzorgd door anderen, die bijvoorbeeld eten komen brengen.

### HINDOESTANEN

Hindoestanen worden altijd gecremeerd: de snelste manier om terug te keren tot de bron. Naast verdriet is er ook vreugde, want de crematie betekent dat de ziel is bevrijd. Er worden mantra's en gebeden opgezegd, wierook gebrand en rijstballetjes geofferd. De kist is open en mensen gooien er bloemen of blaadjes in. De zonen (waarvan de oudste is kaalgeschoren) staan aan het hoofdeinde. Alleen mannelijke familieleden gaan mee naar de verbrandingsoven. Na dertien dagen eindigt de eerste rouw met een plechtigheid.

### SURINAAMSE CREOLEN

Zij voeren reinigings- en zuiveringsrituelen uit en de dode wordt gebalsemd. Er wordt gezongen, gedanst en gebeden. Na drie dagen komt iedereen bij elkaar voor het zogenaamde rouwbeklag, en weer wordt er gedanst, gezongen, gegeten en

gebeden. Na de begrafenis is er weer rouwbeklag en na veertig dagen opnieuw. Bij deze 'ban-japree' is het feest, omdat de rouwperiode is afgesloten. Men gelooft dat de dode niet voorgoed verdwijnt, maar dat zijn ziel in een andere vorm voortleeft.

### MOSLIMS

Moslams hebben veel rituelen; reinheid is een van de belangrijkste. Mannen worden door mannen, vrouwen door vrouwen gewassen. Moslams worden vaak in het land van herkomst begraven of op een islamitische begraafplaats in Nederland. Dat gebeurt in een linnen doek, vaak zonder kist, op de rechterzij, met het gezicht naar het zuid-oosten, richting Mekka. Dat moet binnen 24 uur gebeuren. Na de begrafenis volgt een rouwperiode van veertig dagen die wordt afgesloten met een feest.

### CHRISTELIJKE GODSDIENST

Bij katholieken neemt men afscheid in een mis waarbij wijwater en wierook een belangrijke rol spelen. De avond voor de uitvaart houdt men meestal een avondwake. Tijdens de dienst wordt een gedachtenisprentje uitgedeeld met een afscheidstekst. Bloemen zijn meestal in overdaad aanwezig. Bij protestanten gaat dit er soberder aan toe en traditioneel horen er ook geen bloemen bij. Maar dit is aan het veranderen.



Aanbod GGD Haaglanden

# Gezonde Scholen

presteren beter



### **Wat signaleren leerkrachten?**

Kinderen die zitten te gapen omdat ze niet hebben ontbeten, een bedompt klaslokaal, schelden met het woord "homo", zomaar een paar voorbeelden die de leerkracht in zijn of haar groep tegenkomt. Voorbeelden die direct raken aan de gezondheid en welzijn van leerlingen en aan die van leerkrachten.

### **Wat doen leerkrachten?**

Veel leerkrachten spannen zich enorm in om met bovengenoemde ervaringen iets te doen. Maar wat? En hoe dan? Want als het om voeding gaat zijn de ouders eerste verantwoordelijke, is het bedompte klaslokaal nu eenmaal zo gebouwd en is homoseksualiteit moeilijk bespreekbaar.

### **Gezondheid op school?**

Er zijn genoeg redenen en mogelijkheden om als school aandacht aan gezondheid en welzijn te geven. Leerlingen die zich prettig en fit voelen, hebben meer aandacht voor de lessen, leren beter en zijn minder vaak ziek. Een gezonde en veilige school draagt bij aan betere leerprestaties. Steeds meer scholen onderschrijven en onderkennen hun rol en pakken deze op. Scholen hoeven dit niet alleen te doen. Zij kunnen ondersteuning krijgen van het Team Gezonde School van GGD Haaglanden.

Aandacht voor gezondheid betekent in de praktijk vaak dat er lessen over gezondheid worden gegeven, er afspraken zijn over gezonde tussendoortjes, gezond trakteren wordt gestimuleerd, er fruitdagen zijn ingevoerd, extra sportactiviteiten worden georganiseerd, het schoolplein uitdagend en beweegvriendelijk is ingericht en dat er aandacht voor pesten is.

Vaak zijn het de leerkrachten die het initiatief nemen om klassikaal aan de slag te gaan met gezondheid. Het valt echter niet altijd mee om het juiste lesprogramma te kiezen dat ook nog eens makkelijk in te passen is in het reguliere onderwijsprogramma. Er is zoveel aanbod, soms zie je tussen de bomen het bos niet meer. Bij het Team Gezonde School van GGD Haaglanden kunnen leerkrachten aankloppen voor advies. Zij weten welke programma's geschikt en effectief zijn. Op de volgende pagina staan voorbeelden. Heel handig is dat bij de GGD het lesmateriaal gratis geleend kan worden, zodat je het eerst kunt uitproberen om vervolgens te beslissen of het je het aanschafft.



JGZ richt zich op het individuele kind en de ouders. Onze samenwerkingspartner GGD Haaglanden houdt zich bezig met collectieve preventie.





### **Wat doet het Team Gezonde School voor uw school?**

- Leskisten over diverse gezondheidsthema's.
- Advies over activiteiten bij het thema, zoals digitale lessen, theater, lespakketten, wedstrijden, gastlessen, bijscholing voor leerkrachten en ouderbijeenkomsten.
- Advies over schoolgezondheidsbeleid, zoals gezond traktatiebeleid en ouderbetrokkenheid bij gezondheid op school.
- Advies over het structureel werken aan gezondheid op de school en het certificeren van de school als Gezonde School ([www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)).

### **En de ouders dan?**

Leerkrachten geven terecht aan dat ouders ook actief betrokken moeten worden. Op veel scholen lukt dit goed en bij anderen is dit lastiger. Team Gezonde School geeft tips hoe u de ouderbetrokkenheid kunt verbeteren of weet andere partijen in te schakelen die een ouderbijeenkomst verzorgen, zoals de jeugdverpleegkundige of een diëtist. Ook heeft het team voorbeelden van andere creatieve “oplossingen” om ouders intensiever te betrekken.

### **Oefening baart kunst**

Soms geven leerkrachten aan dat zij een thema wel belangrijk vinden maar dat zij de kennis en vaardigheden missen. Of zij zien op tegen reacties van ouders. Vaak zie je dit bij het thema Relationele en Seksuele vorming. Het team Gezonde School helpt leerkrachten om deze belemmeringen te overwinnen. Bijvoorbeeld door een workshop voor het hele team te verzorgen, waardoor zij zekerder voor de klas staan en goed in gesprek kunnen gaan met ouders.

Leerkrachten geven vaak aan dat het goed zou zijn als thema's schoolbreed worden uitgevoerd, dus een doorlopende leerlijn. Gelukkig zijn er steeds meer programma's die hierin voorzien zoals Lekker fit!, het lespakket Relaties en Seksualiteit en de Kanjertraining. Een groot voordeel hiervan is dat een onderwerp niet “op de schouders rust” van één leerkracht en eenmalig wordt aangeboden aan de leerlingen, maar dat het voortgezet en gedragen wordt door het hele schoolteam. Deze programma's “groeien” als het ware met de leerling mee waardoor zij aan het einde van hun schooltijd een goede basis hebben meegekregen, net zoals dit opgaat bij het reguliere onderwijs.





### **Is er effect? En hoe hou je dit vast?**

We krijgen regelmatig terug van leerkrachten of van de schoolleiding dat er echt een positieve verandering te zien is, zoals gezonde traktaties of dat er vaker fruit wordt meegegeven in plaats van koek of snoep, of dat de onderlinge sfeer en omgang met elkaar is verbeterd. Dit zijn enorme opstokers en een stimulans om door te gaan.

### **Werkwijze Gezonde School?**

Scholen die hulp en ondersteuning willen, kunnen terecht bij het Team Gezonde School van GGD Haaglanden. Wij bezoeken de school en samen bepalen we wat nodig is, helpen we keuzes te maken en bepalen we hoe het proces in te vullen. We trekken samen op met de school, gaan de relatie aan en onderhouden deze naar behoefte en wens van de school.

De integrale aanpak maakt dat alle inspanningen elkaar onderling versterken. Immers een les over gezonde voeding is effectiever als deze in de praktijk gebracht kan worden dankzij heldere afspraken over ondermeer tussendoortjes. Andersom werkt het hetzelfde. Regels en afspraken over gezonde tussendoortjes kunnen pas opgevolgd worden als je ook geleerd hebt welke tussendoortjes dan gezond zijn. Dit geldt niet alleen voor de leerlingen maar ook voor de ouders en soms ook voor de leerkrachten.



### **Vignet Gezonde School?**

Scholen die structureel en planmatig aandacht besteden aan gezondheid kunnen het Vignet Gezonde School behalen. In de regio Haaglanden zijn al veel scholen die dit Vignet behaald hebben en zich echt Gezonde School kunnen noemen. Een voordeel van een Vignet Gezonde School is dat scholen zich hiermee kunnen profileren. Veel ouders vinden het belangrijk en nemen dit mee bij de schoolkeuze voor hun kind. Maar nog belangrijker is dat deze scholen gezondheid geïntegreerd hebben in hun schoolbeleid. Gezondheid is geen doel op zich maar een belangrijke voorwaarde voor goed onderwijs.

De Thema's van Gezonde School zijn:

- Voeding
- Sport en bewegen
- Roken en alcohol
- Hygiëne, huid, gebit en gehoor
- Sociaal-emotionele ontwikkeling
- Relaties en seksualiteit
- Fysieke veiligheid
- Binnenmilieu

### **Contact met GGD Haaglanden/ Team Gezonde School:**

E [gezondeschool@ggdhaaglanden.nl](mailto:gezondeschool@ggdhaaglanden.nl)

T 088-3550100

W [www.ggdhaaglanden.nl](http://www.ggdhaaglanden.nl)





## Sport, beweging en voeding

# LEKKER FIT!



Lekker Fit! maakt basisschoolleerlingen op een leuke en leerzame manier vertrouwd met de voordelen van een gezonde leefstijl. De methode is gericht op de groepen 1 t/m 8 en behandelt de thema's voeding, bewegen en gezonde keuzes maken. Gedragsverandering vormt de educatieve draad door het gehele lesprogramma. Deelnemende basisscholen melden goede resultaten: leerlingen bewegen meer, eten gezonder en zijn van plan dat te blijven doen.

[WWW.LEKKERFITOPSCHOOL.NL](http://WWW.LEKKERFITOPSCHOOL.NL)



## Energieke scholen

### Milieu



Energieke Scholen is een lesprogramma waarbij basisschoolleerlingen aan de slag gaan met energie en binnenmilieu om hun schoolgebouw energiezuiniger en gezonder te maken. Het lesprogramma is bedoeld voor groep 5 t/m 8. Aan de orde komt o.a. vocht, stof, viezigheid en vieze luchtjes. Er wordt gewerkt met een CO<sub>2</sub>-meter, energiemeter en kamerthermometer.

[www.energiescholen.nl](http://www.energiescholen.nl)



## Whatshappy

## Mediawijsheid

De les WhatsHappy maakt problemen met chatten (whatsappen) bespreekbaar en daagt leerlingen uit afspraken te maken over hoe ze fatsoenlijk met elkaar omgaan. De afspraken zetten ze in een poster, die kan worden ophangen aan de muur of op het prikbord.

De les is voor leerlingen van groep 5 t/m 8 en legt een link naar hun ouders. What's happy is gratis te downloaden via:

[www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl)



## Week van de Lentekriebels

Elk jaar is er een landelijke projectweek om aandacht te besteden aan relationele en seksuele vorming. Dit kan in groep 1 t/m 8. De website [www.weekvandelentekriebels](http://www.weekvandelentekriebels) biedt veel informatie over de lessen, materialen en draaiboeken.

## LESKATERN RELATIES EN SEKSUALITEIT

## Relaties en Seksualiteit

Met het lespakket worden leerkrachten van groep 1 t/m 8 op eigentijdse en laagdrempelige wijze meegenomen in het geven van relationele en seksuele vorming. Zo kunnen zij met de lessen leerlingen ondersteunen in hun relationele en seksuele ontwikkeling. Het lespakket bevat een algemeen deel en afzonderlijke katernen voor groep 1-2, groep 3-4, groep 5-6 en groep 7-8.

Enkele thema's die aan bod komen, zijn: het eigen lichaam, zelfbeeld, verschillen tussen jongens en meisjes, vriendschap, verliefdheid, verkering, relaties, seksuele diversiteit, veranderingen in de puberteit, voortplanting, zwangerschap, media, weerbaarheid en wensen en grenzen.

[WWW.SEKSUELEVORMING.NL](http://WWW.SEKSUELEVORMING.NL)

## Sociaal-emotionele ontwikkeling

### DE VREEDZAME SCHOOL

In de Vreedzame school staan sociale competentie en democratisch burgerschap centraal. Het programma wordt in alle groepen van de basisschool uitgevoerd (kinderen van 4 t/m 12 jaar) Het doel is de school en de klas een democratische gemeenschap te laten zijn, waarin kinderen zich gehoord en gezien voelen, een stem krijgen, en waarin zij leren om samen beslissingen te nemen en conflicten op te lossen. Leerkrachten worden getraind om het programma uit te voeren, waarvan de basis bestaat uit wekelijkse lessen. Daarnaast wordt leerling-meditatie ingezet en worden ouders betrokken in het programma.

[WWW.DEVREEDZAMESCHOOL.NL](http://WWW.DEVREEDZAMESCHOOL.NL)





## Fysieke Veiligheid

### Risico Veiligheidsmanagementsysteem voor kinderopvang en primair onderwijs

De risicomonitor is een webbased instrument met als doel lichamelijke letsels ten gevolge van ongevallen bij kinderen in de kinderopvang en het primair onderwijs zoveel mogelijk te voorkomen. Het instrument helpt bij het creëren van een veilige omgeving door het vergroten van het risicobewustzijn, het vergroten van kennis over passende maatregelen bij risicovolle situaties en door het opstellen en uitvoeren van een actieplan.

[www.risicomonitor.nl](http://www.risicomonitor.nl)



## Voeding Smaaklessen

Smaaklessen is een uniek lesprogramma over eten en smaak voor groep 1 t/m 8 van de basisschool. Het beleven van voedsel staat centraal. Door te proeven, voelen, horen, ruiken en kijken, verkennen kinderen hun eten. Smaaklessen is gebaseerd op een idee van TV-kok Pierre Wind. Smaaklessen zijn goed te combineren met NME activiteiten en de schooltuin.

[www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)



## DE HOORTOREN

De HoorToren is een interactief lespakket over het gehoor voor de hele basisschool. Leerlingen leren wat het gehoor is en ervaren waarom een goed gehoor zo belangrijk is. Ze begrijpen daardoor ook dat ze zuinig moeten zijn op hun oren.

[WWW.HOORTOREN.NL](http://WWW.HOORTOREN.NL)

Deze site is gebaseerd op het lespakket HoorToren dat in opdracht van de Nationale Hoorstichting ontwikkeld is. De site en de daarop geplaatste materialen mogen vrij gebruikt worden in de klas. Leerlingen kunnen zelfstandig met de materialen aan de slag. Begeleiding door de leerkracht is voor het leereffect aan te bevelen.



# SCHOOL VERZUIM



Uitgangspunt bij de aanpak van schoolverzuim moet zijn dat elke leerling die meer dan normaal verzuimt, een probleem heeft dat om een oplossing vraagt. Die oplossing kan op sociaal-medisch, maar ook op andere terreinen liggen. Het op de juiste manier aanpakken van ziekteverzuim vereist daarom goede samenwerking en afstemming tussen scholen, leerplichtambtenaar en JGZ.

Wanneer leerlingen wegens ziekte meer dan gemiddeld van school verzuimen, kan de JGZ beoordelen of het schoolverzuim op medische gronden gerechtvaardigd is. Zo nodig wordt hulpverlening in gang gezet om te voorkomen dat het schoolverzuim uitmondt in schooluitval.



## Zieke kinderen en onderwijs

Ook voor chronisch of langdurig zieke kinderen is het belangrijk dat zij goed onderwijs krijgen. Hierover kunt u overleggen met de jeugdarts of -verpleegkundige, bijvoorbeeld over eventuele aanpassingen in het klaslokaal. Zij kunnen ook overleggen met de behandelend specialist.



# Als de meester of juf jarig is...

Natuurlijk is er in het schooljaar wel eens wat te vieren: de meester is jarig, de school bestaat 10 jaar, een project is afgerond of de kinderen hebben allemaal supergoed hun best gedaan... Als meester of juf geef je natuurlijk gezonde traktaties.

In het Tractatieboekje dat bij het Voedingscentrum te bestellen is ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) staan leuke tractaties die niet te veel calorieën en niet te veel vet bevatten.

Kijk ook eens bij traktaties op [www.fitfoodfunfactor.lidl.nl](http://www.fitfoodfunfactor.lidl.nl) Fitfoodfunfactor is een gezamenlijk initiatief van Lidl, de Nederlandse Hartstichting en het Voedingscentrum.



Je kunt de kinderen ook zelf aan het werk zetten

## Eierkoek versieren

Een gezondere variant voor cake versieren is een mini-eierkoek versieren! Of snijd een grote eierkoek in vieren. In een plak cake zitten 126 calorieën, in een (grote) eierkoek 85. Besmeer

de eierkoek met magere kwark en versier het met bijvoorbeeld diverse rode vruchten, stukjes banaan, kiwi, perzik en druiven.

## Tuinboon-Tikkie

Wat voor soorten rode, groene of paarse groenten en fruit bestaan er allemaal? Voordat het spel begint, kiezen de kinderen een kleur (bijvoorbeeld 'oranje'). De kinderen spelen tikkertje. Wordt iemand getikt, dan moet hij bij jou een

groente of fruit met die kleur noemen (bijvoorbeeld 'mandarijn'). Is het goed, dan mag het kind weer meedoen. Heeft hij het fout, dan gaat hij op de bank zitten. Kies telkens een nieuwe tikker en een andere kleur.



*Voor elk kind leggen we een digitaal dossier aan. Dit is wettelijk verplicht. In het dossier registreren we gegevens over de groei, ontwikkeling, vaccinaties en informatie over het gezin. Met het digitale dossier beschikken onze medewerkers altijd over actuele informatie over het kind en hoeven ouders niet steeds hetzelfde verhaal te vertellen.*

Het digitaal dossier van een kind bevat naast medische gegevens soms gegevens die de persoonlijke levenssfeer van een kind en een gezin betreffen. De JGZ heeft een publieke taak die voor een belangrijk deel gericht is op de universele rechten van het kind en de wens om ieder kind in Nederland de kans te geven gezond op te groeien.

Ouders kunnen bij bezoek aan het consultatiebureau of jeugdarts altijd vragen wat de arts of verpleegkundige in het dossier noteert en meekijken in het dossier van hun kind.

Bij kinderen tot 12 jaar hebben ouders het volledige inzagerecht om het dossier van hun kind in te zien en zij mogen om een correctie, aanvulling of verwijdering van gegevens in het dossier vragen. Het dossier is beveiligd en alleen toegankelijk voor direct betrokken JGZ-professionals die werken volgens het privacyreglement. Kijk voor meer informatie op [www.ddjgz.nl](http://www.ddjgz.nl)





**JGZ**

Zuid-Holland West

Consultatiebureau voor kind en jeugd



Croesinckplein 24-26, 2722 EA Zoetermeer  
telefoon 088 - 054 99 99, [www.jgzzhw.nl](http://www.jgzzhw.nl), [info@jgzzhw.nl](mailto:info@jgzzhw.nl)

## Colofon

### Tekst

Communicatie JGZ Zuid-Holland West

### Tekst interviews

José van Santen, Floncker

### Vormgeving

Renzo Sloos, [www.ontwerpzaak.nl](http://www.ontwerpzaak.nl)

### Drukwerk

De Swart, Den Haag, [www.kds.nl](http://www.kds.nl)

### Inspiratie

Redactie van Jens, een uitgave van het  
Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg (NCJ)

Redactie van Rekels, een uitgave van  
Pin Point Parents

2015