



Een gezonde school! Beleid 2024/2028

Geactualiseerd juli 2026

Zowel fysieke als mentale gezondheid vinden we belangrijk op het Sint-Janslyceum. We streven naar een zo gezond mogelijk aanbod in de leerlingenkantine en we handhaven een rookvrije omgeving. In en buiten de lessen wordt aandacht gegeven aan mentale veerkracht, gezonde voeding en voldoende beweging.

Inhoud

Gezonde school: mentale gezondheid en welbevinden	2
Gezondheidseducatie	2
Anti-rookbeleid.....	2
Alcoholbeleid.....	2
Voedingsbeleid	3
Onze kantine heeft de volgende basis	3
Sporten tijdens de pauze.....	4
Sporten en bewegen tijdens schooltijd.....	4
Sportdagen, toernooien en sportevents	4
Inventarisatie sport- en bewegen leerlingen leerjaar 1.....	4

Gezonde school: mentale gezondheid en welbevinden

We werken samen met de Gezonde School. Deze organisatie staat voor onderwerpen op het snijvlak van gezondheid en onderwijs. Onze gezonde school-coördinator heeft binnen de school de regie over gezondheidsbevordering en maakt beleid op dit punt. Een belangrijk thema waarvoor we beleid ontwikkelen is mentale gezondheid en welbevinden. We vinden het vergroten van de mentale veerkracht van onze leerlingen belangrijk. In de mentorlessen van de onderbouw rollen we daarom het lestraject 'Je Brein de Baas' volledig uit. Thema's als schoolstress en concentratie komen hierin aan de orde. We werken hiervoor samen met de GGD en opgroeicoaches.

Gezondheidseducatie

Het Sint-Janslyceum besteedt via de mentorlessen en via de biologielessen aandacht aan elementen van gezondheidseducatie zoals alcohol, gamen, drugs en andere mogelijke verslavingen. Daarnaast heeft de school in de brugklassen het schooleigen vak Mens & Identiteit, waarin aandacht wordt besteed aan sociale vaardigheden en lichamelijke- en mentale gezondheidseducatie. Ook WIS: weerbaar in seksualiteit, start als een vast onderdeel in de lessen Mens & Identiteit en wordt in een doorlopende leerlijn en op verschillende manieren in alle jaarlagen aangeboden.

Anti-rookbeleid

Roken is zowel voor leerlingen als voor medewerkers sinds 2015 nergens op het schoolterrein meer toegestaan. Onder roken verstaan we ook *vapen*, een negatieve trend die is toegenomen onder onze leerlingen. Tijdens de lessen Mens & Identiteit besteden we aandacht aan vaperen en in verschillende jaarlagen hebben we een lessenreeks over vaperen en de negatieve gevolgen. Deze lessenreeks wordt afgesloten met een gastles door een longarts van het Erasmus. Tijdens deze lessenreeks wordt ook aandacht besteed aan groepsdruk. De oudervereniging heeft daarnaast met regelmaat aandacht voor dit thema, bijvoorbeeld tijdens een thema-avond over middelengebruik.

NB In schooljaar 2026/2027, willen we vaperen verder ontmoedigen. Ouders zullen actief betrokken worden.

Alcoholbeleid

Onder alcoholische drank wordt verstaan, datgene wat in de wetgeving als (sterk- dan wel zwak-) alcoholische drank wordt gezien: elke drank, die meer dan 0,5 % alcohol bevat is alcoholisch.

Alle activiteiten onder verantwoordelijkheid van het Sint-Janslyceum, binnen of buiten het schoolterrein, zijn voor leerlingen, ongeacht hun leeftijd, alcoholvrij. Geen enkele leerling mag alcohol in zijn bezit

hebben, gebruiken of onder de invloed zijn van alcohol bij activiteiten die onder verantwoordelijkheid van het Sint-Janslyceum vallen.

Vanuit Novadic Kentron is een preventiemedewerker gekoppeld aan school. Als een leerling zich niet houdt aan de afspraken rondom alcohol of drugs, wordt Moti-4 ingeschakeld (Jellinek). Een gesprekkentraject op maat voor jongeren die in de problemen dreigen te raken door middelengebruik, gokken of gamen.

Voedingsbeleid

Het Sint-Janslyceum heeft een omgeving waar gezond eten gemakkelijk is. Dit draagt bij aan de gezonde ontwikkeling en leefstijl van onze leerlingen. Er wordt beleid gevoerd om grote zakken chips en energiedrankjes buiten de school te houden. Alle automaten zijn uit het gebouw verdwenen. Het idee van de leerlingen om een buitenkantine te realiseren, is in schooljaar 2021/2022 gerealiseerd. We vinden gezonde voeding en duurzaam ondernemen belangrijk.

De kantines worden gerund door onze leerlingen volgens de principes van duurzaam en maatschappelijk verantwoord ondernemerschap. De kantine coördinator Eric Alberts werkt samen met de docenten Mens & Identiteit, en geeft in deze lessen uitleg over de kantine en het ondernemerschap.

We vinden het belangrijk dat het aanbod en de uitstraling in de kantine gezond is. We werken op school volgens de [Richtlijnen Gezondere Kantines](#) die zijn opgesteld door het Voedingscentrum. We maken hiermee de gezonde keuze, ook een makkelijke keuze.

Onze kantine heeft de volgende basis

- Het uitgestalde aanbod bestaat voor 60-80% uit betere keuzes
- We bieden groente en fruit aan
- De aankleding van de kantine stimuleert leerlingen (onbewust) om de betere keuze te maken

Het Sint-Janslyceum werkt samen met onze leerlingen en Eric, structureel aan een Gezonde Schoolkantine. Eric heeft regelmatig overleg met de leerlingen over mogelijke verbeteringen in het aanbod.

Verspreid in het gebouw staan stempilaren voor de leerlingen, waarmee ze o.a. kunnen laten weten welke gezonde(re) snacks en drankjes ze graag in de verkoop willen zien.

Naast een gezonde kantine willen we ook een duurzame kantine. Afval zamelen we gescheiden in en het wordt voor bepaalde projecten hergebruikt bij de praktijkvakken.

Sporten tijdens de pauze

Om leerlingen in beweging te krijgen, stimuleren we sporten in de pauze. Overal op het schoolterrein is daartoe de mogelijkheid. Er staan tennistafels, er is een basket, een panna veldje en een teqballtafel.

Sporten en bewegen tijdens schooltijd

In de komende jaren leggen we nog meer de focus op sporten en bewegen tijdens schooltijd. Leerlingen kunnen in bepaalde periodes tijdens tussenuren of meteen na de lessen, gebruik maken van de gymzalen. In deze periodes worden de gymzalen niet of beperkt gebruikt. Dit aanbod wordt georganiseerd door de externe partner van de gemeente: 'S-PORT. Via 'S-PORT is er een vaste medewerker verbonden aan het Sint-Janslyceum: Glenn Schapendonk. Om sporten in tussenuren of na schooltijd te introduceren en stimuleren, organiseert deze medewerker kleine beweegmomenten (*energizers*), tijdens reguliere lessen.

Sportdagen, toernooien en sportevents

Het Sint-Janslyceum organiseert regelmatig zelf en in samenwerking met 'S-PORT diverse sport- en beweegdagen en events voor alle leerjaren. Daarnaast worden er toernooien georganiseerd en stimuleren we deelname aan bestaande events, zoals de Vestingloop.

Inventarisatie sport- en bewegen leerlingen leerjaar 1

Ouders hebben bij de inschrijving op de het Sint-Janslyceum vermeld of hun kind over een zwemdiploma beschikt en/of een sport beoefent. Naar aanleiding van deze informatie gaat Glenn Schapendonk in gesprek met ouders, mentoren en leerlingen. Voor leerlingen zonder zwemdiploma, wordt in samenspraak met ouders een aanmelding gedaan bij een samenwerkend zwembad (gericht op zwemlessen 10+jr), eventueel is financiële ondersteuning mogelijk via het Jeugdfond Sport en Cultuur. Leerlingen die niet sporten en/of bewegen krijgen een beweegcoachgesprek met Glenn. Hij gaat samen met leerlingen en in samenspraak met ouders, kijken naar passend sport- en beweegaanbod.