



Gezond op school

Nieuwsbrief voor Basisonderwijs, regio Zaanstreek-Waterland

April 2010

Redactioneel

De nieuwsbrief 'Gezond op school' brengt u op de hoogte van actuele landelijke en regionale ontwikkelingen op het gebied van gezondheidsbevordering. Ook geeft de nieuwsbrief u informatie over activiteiten die de GGD Zaanstreek-Waterland uitvoert op scholen op het gebied van gezonde leefstijl.

Hopelijk kunt u deze praktische informatie gebruiken bij het optimaliseren van een gezond leefklimaat op school. Uiteraard kunt u de inhoud van de nieuwsbrief ook gebruiken in uw eigen nieuwsbrief voor de ouders.

Hepatitis A

Voor de 7de keer organiseert de GGD Zaanstreek-Waterland in het voorjaar van 2010 een vaccinatiecampagne Hepatitis A (geelzucht). Deze vaccinatiecampagne is bedoeld voor kinderen in de leeftijd van 1 t/m 15 jaar die op vakantie of familiebezoek gaan naar een land waar Hepatitis A veel voorkomt, bijvoorbeeld Algerije, Egypte, Turkije, Marokko, Tunesië, Kroatië of Vietnam. De kosten bedragen per kind € 40,- en worden veelal vergoed door de verzekering. De vaccinatie is nodig voor kinderen die nog niet zijn gevaccineerd en voor kinderen die al eerder één vaccinatie Hepatitis A hebben gehad. Na de eerste prik is een kind 1 jaar beschermd. Wanneer een kind na een jaar de tweede vaccinatie krijgt, dan is het 25 jaar beschermd.

De vaccinaties worden gegeven op de GGD, locatie Zaandam, Vurehout 2. Kinderen kunnen terecht zonder afspraak op inloopbijeenkomsten op onderstaande data:

Woensdagmiddag 21 april 2010 van 12.30-16.00 uur

Woensdagmiddag 28 april 2010 van 12.30-16.00 uur

Woensdagmiddag 2 juni 2010 van 12.30-16.00 uur

Voor meer informatie kunt u terecht bij de afdeling reizigersvaccinatie van de GGD op 0900-2545454 of via www.ggdzw.nl.

Lekker Fit!

Basisscholen (met name in de gemeente Zaanstad en Waterland) OPGELET!!! Sinds kort is het in de gemeente Zaanstad en gemeente Waterland mogelijk voor basisscholen om GRATIS aan het lesprogramma Lekker Fit! mee te doen. Dit programma wordt gesubsidieerd en gesponsord door de gemeenten, Zilveren Kruis Achmea en Noordhoff Uitgevers. Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- lesprogramma Lekker Fit! over voeding en bewegen voor alle groepen
- Lekker Fit! ontbijt voor alle groepen
- minimusical voor de midden- en bovenbouw i.s.m. Theater Rooie Vis
- sportclinics met ondersteuning van Sportservice Zaanstreek-Waterland
- themabijeenkomst voor ouders en gastles in de groep, i.s.m. LIV Voeding- en leefstijladvies

Binnenkort ontvangen alle basisscholen in de 2 bovengenoemde gemeenten een uitnodiging met het verzoek om zich aan te melden. Er kunnen helaas per gemeente maar een beperkt aantal scholen meedoen, dus geef uw school snel op! Mocht uw school bij een andere gemeente behoren, dan kunt u zich ook opgeven voor het Lekker Fit! programma. De kosten kunnen helaas dan niet gesubsidieerd worden. Meer informatie? U kunt bellen of mailen naar Mathilde Wicherink, lekkerfit@ggdzw.nl 0900-2545454.

Digitaal spel SuperShopper

Het Voedingscentrum heeft een digitaal spel uitgebracht: 'SuperShopper online'. Hiermee kunnen leerlingen van de bovenbouw consumentenaspecten oefenen. Het sluit aan bij onder andere het programma Smaaklessen, maar kan ook worden gebruikt bij het programma Lekker Fit. Het spel kan via Voedingscentrum.nl en Smaaklessen.nl worden gespeeld. Naast dit digitale spel draait sinds twee jaar een pilot van de 'Supershopper rondleiding'. Dit is een supermarktles en excursie voor bovenbouwleerlingen onder leiding van een diëtist. Op dit moment worden verschillende opties uitgewerkt om deze excursie in de regio te laten ondersteunen. Voor meer informatie kunt u terecht bij Mathilde Wicherink, 0900-2545454 of via mwicherink@ggdzw.nl.



Start Europese Schoolfruit regeling

Via deze regeling kunnen kinderen op basisscholen tien keer, met een frequentie van één of twee keer per week, gratis groente en fruit krijgen. Dit moet er toe leiden dat jonge consumenten waardering krijgen voor groenten en fruit om zo hun toekomstig verbruik te stimuleren.

Hoe werkt het? Vanaf 6 april kunnen scholen zich inschrijven via www.schoolgruiten.nl/eu_schoolfruit. Scholen kunnen alleen met de hele school meedoen. Na goedkeuring van de aanvraag ontvangt de school vanuit het Steunpunt Schoolgruiten een bevestiging met een uitleg van het programma, aansluitend lesmateriaal en posters die zij op school kunnen ophangen. De school maakt zelf afspraken met de leverancier voor de levering van het product. Voor vragen m.b.t. de ondersteuning van scholen kunt u contact opnemen met Hante Meester bij het Steunpunt Schoolgruiten (tel 0317-481667 of mail: Hante.meester@wur.nl).

Doe mee met de Oranjesponsorloop 2010

Op dinsdag 1 juni a.s. vindt voor de eerste keer de landelijke Oranjesponsorloop plaats op verschillende basisscholen in Nederland. Het doel is kinderen in beweging te brengen en ze bewust te maken van het belang van bewegen voor hun gezondheid. Kinderen die meelopen laten zich sponsoren door bijvoorbeeld familie of vrienden. De school kan de helft van het sponsorgeld besteden naar eigen inzicht, bijvoorbeeld voor het financieren van een gezondheidsproject op school. Het resterende bedrag besteedt de Johan Cruyff Foundation aan sport- en bewegingsprojecten voor kinderen met en zonder handicap in Nederland, maar ook daarbuiten. De Oranjesponsorloop is een initiatief van het gezondheidsinstituut NIGZ en de Johan Cruyff Foundation. Wilt u met uw school meedoen aan de Oranjesponsorloop? Of wilt u meer informatie? Ga dan naar www.nigz.nl.



Kies voor gaaf!

In november 2009 hebben alle basisscholen in Nederland het lespakket Hou je mond gezond! ontvangen van de projectgroep Kies voor gaaf! Al het lesmateriaal staat ook op de website www.houjemondgezond.nl. U kunt de lesmaterialen bekijken, downloaden en printen. Als de school geen exemplaar heeft ontvangen, kunt u contact opnemen via: mail@houjemondgezond.nl. De schriftelijke materialen worden zo lang de voorraad strekt kosteloos nagezonden. Medewerkers van de GGD komen op school om aanvullend op het lespakket een tandenpoetsles te geven in groep 4 en groep 8. De kinderen krijgen allemaal een tandenborstel en tandpasta. We proberen alle scholen voor het eind van het schooljaar een bezoek te brengen. Heeft u vergeten om de aanvraag in te sturen? Dan kunt u het alsnog proberen via: tandenpoetsen@ggdzw.nl t.a.v. Sylvia Scholten.

Vaccinatie baarmoederhalskanker

In 2010 krijgen de meisjes die zijn geboren tussen 1993 en 1996 nog één keer de kans om zich via het inhaalprogramma van de GGD te laten inenten tegen het HPV-virus. Ook de meisjes geboren in 1997 krijgen dit jaar een uitnodiging. Meisjes krijgen drie prikken om ze te beschermen tegen baarmoederhalskanker. Pas na de derde prik is de bescherming volledig. De inenting tegen baarmoederhalskanker geeft een goede bescherming tegen twee veelvoorkomende typen van het HPV-virus. Daarmee kan 70 procent van alle gevallen van baarmoederhalskanker worden voorkomen. Voor meer info: www.ggdzw.nl.



Mediacampagne 'Zaanstad Fris!' in april van start

Jongeren beginnen al vroeg met het drinken van alcohol. Ruim een derde van de leerlingen in groep 7 en 8 van de basisschool heeft al eens alcohol gedronken. Op 12-jarige leeftijd heeft ruim de helft van de jongeren al ervaring met het drinken van alcohol. Omdat een jong lichaam nog niet volgroeid is, kan alcohol negatieve gevolgen hebben voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling.

Ouders en andere volwassenen spelen een belangrijke rol als het gaat om het uitstellen van alcoholgebruik. Daarom is in de gemeente Zaanstad in 2009 het project Alcoholmatiging jongeren gestart. Vanaf april 2010 zullen opvallende posters met stellingen over jongeren en alcohol te zien zijn op grote driehoeksborden in de gemeente en in gebouwen waar ouders

komen. Ouders worden geprikkeld om vervolgens de website van Centrum Jong te bezoeken en daar te laten weten of ze het eens of niet eens zijn met de stelling. Daarop volgt een tekst met – afhankelijk van de stelling en het antwoord – passende informatie: feiten, adviezen, verwijzingen naar een website met meer informatie, een cursus of instantie. In het Zaanstad Journaal verschijnt in dezelfde periode een serie artikelen, om ook via deze weg te laten weten: *Zaanstad Fris! Geen 16? Geen druppel*. Voor meer informatie: Anja Straathof, astrathof@ggdzw.nl.



Geniet van de zon, maar zorg dat je niet verbrandt!

Huidverbranding op jonge leeftijd vergroot de kans op huidkanker. Het lesmateriaal van KWF Kankerbestrijding leert kinderen op een sympathieke manier om zich op tijd te beschermen tegen de zon. Niet alleen op het strand, maar juist ook tijdens het buitenspelen. Bijvoorbeeld op het schoolplein. Er zijn lesbrieven, een website met proefjes, spelletjes, een quiz en heuse smeerstations met flessen antizonnebrandcrème! Vraag de gratis materialen aan op www.johnnyshadow.nl. Voor volwassenen is meer informatie te vinden op www.zonverstandig.nl. Dit pakket is ook een onderdeel van de leskist persoonlijke hygiëne. Deze leskist is gratis te leen bij de GGD Zaanstreek-Waterland. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Tiny van de Brink via tvdrink@ggdzw.nl.

'Safe You, Safe Me' maakt kindermishandeling bespreekbaar

Uw school kan deelnemen aan het pilot project 'Safe You, Safe Me'. Stichting Kinderpostzegels Nederland heeft het Gezondheidsinstituut NIGZ gevraagd om een integrale en structurele onderwijsmethode te ontwikkelen voor de aanpak van kindermishandeling. Een beperkt aantal scholen in de provincie Noord-Holland krijgt de mogelijkheid deze innovatieve methode uit te testen in het schooljaar 2010/2011 met gratis materiaal, begeleiding en training van leerkrachten. Heeft uw school interesse om kosteloos mee te doen aan de pilot? Kijk voor meer informatie op www.NIGZ.nl. Scholen kunnen gratis de leskist kindermishandeling van de GGD lenen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Tiny van den Brink via tvdrink@ggdzw.nl.



Nieuw telefoonnummer Steunpunt Huiselijk Geweld

Het Steunpunt Huiselijk Geweld Zaanstreek – Waterland heeft een nieuw telefoonnummer. Het Steunpunt is 7 dagen per week 24 uur bereikbaar op (075) 6518311. Mensen die met huiselijk geweld te maken hebben, als slachtoffer, omstander of als pleger, kunnen voor vragen, advies en hulp het steunpunt bellen. Medewerkers van de GGD zijn hierbij een luisterend oor en staan bellers met raad bij. Het Steunpunt Huiselijk Geweld in Zaanstreek en Waterland heeft tevens haar publiciteitsmateriaal voorzien van een nieuwe vormgeving. De nieuwe huisstijl is een afgeleide van de landelijk campagne om het huiselijk geweld bespreekbaar te maken en tegen te gaan. Voor meer informatie: www.huiselijkgeweldzw.nl.

Cursusaanbod GGD

Voor Kinderen/ Jongeren:

- Sociale Vaardigheidstrainingen. In deze training leren kinderen hoe ze op een betere manier kunnen reageren en voor zichzelf opkomen. Ze praten, spelen en oefenen met situaties die lastig voor hen zijn. Het non-verbale gedrag wordt versterkt, evenals zelfredzaamheid en zelfvertrouwen. Er zijn groepen voor 7-9, 9-11, 11-12 en 12-16 jarigen.
- Plezier op School: voor aanstaande brugklassers.
- Tumtum: voor kinderen (8-12 jaar) die moeilijk leren.
- Kind en Echtscheiding (8-12 jaar, 12-16 jaar). Kinderen leren al pratend en spelend omgaan met gevoelens omtrent de scheiding van hun ouders, ze leren omgaan met de nieuwe situatie en ze leren op een goede manier voor zichzelf op te komen. Ze ervaren dat ze niet de enigen zijn die een scheiding meemaken. Dat lucht op en geeft begrip.

Voor Ouders:

Iedere ouder heeft wel eens behoefte aan advies en een steuntje in de rug. De oudercursussen sluiten aan bij de leeftijdsfase van een kind. De cursussen zijn praktisch gericht. Doel is het versterken van opvoedvaardigheden van ouder(s), een plezierig contact tussen kind en ouder(s) en ouder(s) ervaren steun en begrip van elkaar.

- Peuter in Zicht
- Moeder en peutergroep
- Opvoeden Zo (basisschoolleeftijd)
- Opvoeden & Zo in je eentje (basisschoolleeftijd)
- Positief Opvoeden (basisschoolleeftijd)
- Omgaan met pubers

Informatie en/of aanmelden: www.ggdzw.nl of www.centrumjong.nl. Het gaat om een preventief aanbod, verwijzing is niet nodig, alle cursussen zijn gratis.

Themabijeenkomsten

Elke school kan een themabijeenkomst aanvragen over de meest uiteenlopende onderwerpen. Meer info? Vraag de folder aan met mogelijke onderwerpen of neem contact op met Dieuwke Tolsma, tel. 0900- 2545454 of via dtolsma@ggdzw.nl

Nieuwe website:

www.geluidstuin.nl

Op 11 november 2009 heeft de Nationale Hoorstichting de vernieuwde 'kinderhoortest' website gelanceerd: www.geluidstuin.nl. Deze website heeft de vorm gekregen van een zogenaamde geluidstuin en is bedoeld voor kinderen van 9 t/m 12 jaar. De Nationale Hoorstichting wil met deze website vroege voorlichting aan kinderen stimuleren, zodat zij het belang van een goed gehoor kennen. Er is ook een speciale pagina voor leerkrachten. Leerkrachten kunnen op de site leskaarten downloaden zodat het onderwerp ook in de klas behandeld kan worden. De website 'geluidstuin' is een educatieve uitbreiding van kinderhoortest.nl. en bevat voorlichtingsfilmpjes, informatieblokjes, quizzen en games over het gehoor en het belang van een goed gehoor. De 'kinderhoortest' is uiteraard ook terug te vinden op deze site. De website Kinderhoortest.nl blijft gewoon bestaan en linkt direct door naar de kinderhoortesten.