



# MEEWERKEN AAN HET GEZONDHEIDSBELEID OP JE SCHOOL

## INSPIRATIEDOCUMENT LEERLINGENRADEN

Hoe kan je leerlingen erbij betrekken?

Hoe als leerling (raad) zelf aan de slag gaan?

Dit inspiratiedocument zet je op weg!

[www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be)

## GEEN KWALITEITSVOL GEZONDHEIDSBELEID ZONDER LEERLINGENPARTICIPATIE.

Geén frisdrankautomaten meer op school, 'verplicht' op CLB-gesprek, verbod op wafelverkoop van de leerlingenraad, geen friet meer in de refter, verplicht op veldloop... Het gezondheidsbeleid op school wordt door leerlingen vaak als negatief ervaren. De school stuurt vooral boodschappen dat dit of dat niet meer kan omwille van het gezondheidsbeleid op school. Volgens de Vlaamse Scholierenkoepel (VSK) kan dit ook anders en vooral beter. Een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid vertrekt vanuit leerlingen die mee mogen participeren!



Leerlingenparticipatie betekent dat leerlingen betrokken worden bij en greep krijgen op de school. Het betekent dat leerlingen kunnen meedenken, mee praten, meewerken en mee beslissen over datgene wat er met hen en rond hen gebeurt op school. De Vlaamse Scholierenkoepel vindt het belangrijk dat leerlingen ook betrokken worden bij het gezondheidsbeleid: wat er over hun gezondheid wordt gezegd, dat beslissen ze graag mee! Pas dan zullen ze ook gemotiveerd zijn om de beslissingen te volgen.

In dit document vind je als **schoolteam** (directie, bestuur, leerkracht) alvast een concrete aanzet hoe je leerlingen kan laten participeren aan het gezondheidsbeleid op jouw school. Want je kan geen effectief gezondheidsbeleid voeren zonder de doelgroep, de leerlingen, te betrekken. Stap voor stap ontdek je wie je kan betrekken en hoe je het kan aanpakken.



Ben je een **leerling**? Dan kan je dit document gebruiken als 'handleiding'. Door alle stappen te doorlopen kan je er voor zorgen dat leerlingen deelnemen aan het gezondheidsbeleid op jouw school. En dan hebben we het niet over één keertje fruit verkopen, maar wel over goede ideeën die er voor zorgen dat de gezondheid van de leerlingen op termijn echt beter wordt. Zowel hun fysieke (gezond eten, voldoende bewegen ...) als de psychische gezondheid (je goed voelen, aanpak tegen pesten...).

## WELKE LEERLINGEN KUNNEN ALLEMAAL BETROKKEN WORDEN BIJ HET GEZONDHEIDSBELEID?

### De leerlingenraad

De leerlingenraad bestaat uit een groep betrokken leerlingen die zich inzetten om van hun school een aangename leer- en leefomgeving te maken. Het [participatiedecreet](#)<sup>(1)</sup> (decreet betreffende participatie op school en de Vlaamse Onderwijsraad, 2004) geeft een aantal wettelijke bepalingen weer over hoe een leerlingenraad georganiseerd is, wat z'n functie is en waarover het kan/mag gaan.

De leerlingenraad mag volgens het decreet advies GEVEN over alles wat de leerlingen aanbelangt. Een leerlingenraad kan dus zelf beslissen om het gezondheidsbeleid van de school te evalueren en suggesties tot verbetering te doen.

(1) <http://www.ond.vlaanderen.be/edulex/database/document/document.asp?docid=13504>

Daarnaast raden we schoolteams ook aan om actief advies te VRAGEN aan de leerlingenraad. De raad is immers niet altijd op de hoogte van welke nieuwe ideeën er momenteel op tafel liggen. De aankoop van een nieuwe automaat, een project over beweging, het vernieuwde drugsbeleid... de leerlingenraad heeft er ongetwijfeld een interessante mening over die je een flink stuk verder kan helpen. En zoals eerder gezegd heb je de medewerking van de leerlingen nu eenmaal nodig voor dergelijke zaken.

### De schoolraad

De schoolraad is een formeel advies- en overlegorgaan op school. Het bestaat uit vertegenwoordigers van het personeel, de ouders, de lokale gemeenschap en (in het secundair onderwijs) de leerlingen. De samenstelling en de bevoegdheden ervan zijn geregeld via het [participatiedecreet](#)<sup>(2)</sup> of het [bijzonder decreet](#)<sup>(3)</sup> voor de scholen van het GO! (onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap).

Leerlingen kunnen via de schoolraad informatie KRIJGEN over het gezondheidsbeleid van hun school. Maar ze kunnen er zelf ook informatie VRAGEN of met een concreet ADVIES of idee komen.

**Zoek je meer informatie over de leerlingenraad of de schoolraad: ga naar de website van de scholierenkoepel**

[www.scholierenkoepel.be](http://www.scholierenkoepel.be)



### Werkgroepen

Sommige scholen kiezen ervoor om, naast de leerlingenraad, thematische werkgroepen te lanceren. Veel voorkomende werkgroepen zijn werkgroep milieuzorg, werkgroep wereldwinkel, werkgroep sport... Een werkgroep gezondheid is eveneens een optie waar enkele scholen voor kiezen.

Binnen een werkgroep kan er heel concreet gewerkt worden aan projecten of activiteiten. Een werkgroep is vaak meer flexibel dan een leerlingenraad. Het is een kleinere groep die frequenter kan samenkomen.

Sommige werkgroepen bepalen autonoom hun agenda. In andere gevallen zijn ze enkel uitvoerend actief: ze voeren de beslissingen van de leerlingenraad uit. Een werkgroep kan ondersteund worden door een leerkracht die het thema opvolgt binnen de school (bijvoorbeeld de gezondheidscoördinator die de werkgroep gezondheid opvolgt).

### Klasgroepen

Vanuit de [vakoverschrijdende eindtermen](#)<sup>(4)</sup> kan een school haar gezondheidsbeleid aanbrengen binnen de lessen. Leerlingen kunnen dan binnen de les suggesties doen ter verbetering of een nieuw voorstel uitwerken (bijvoorbeeld voor gezonde broodjes).

De leerkracht kan de input van de leerlingen dan overbrengen aan de school, of de klasgroep kan uitgedaagd worden om dit zelf te doen (eventueel via de leerlingenraad).

### Individuele leerlingen

Leerlingen kunnen zich altijd tot hun vertegenwoordigers in de schoolraad richten als ze vragen, voorstellen of bemerkingen hebben over alle aspecten van gezondheid en welzijn op school. Leerlingen die actief willen meewerken aan het gezondheidsbeleid kunnen zich richten tot de leerlingenraad of een werkgroep rond gezondheid.

(2) <http://www.ond.vlaanderen.be/edulex/database/document/document.asp?docid=13504>

(3) <http://www.gemeenschapsonderwijs.be/ouders/Wie%20zijn%20wij/decretaal/Pages/default.aspx>

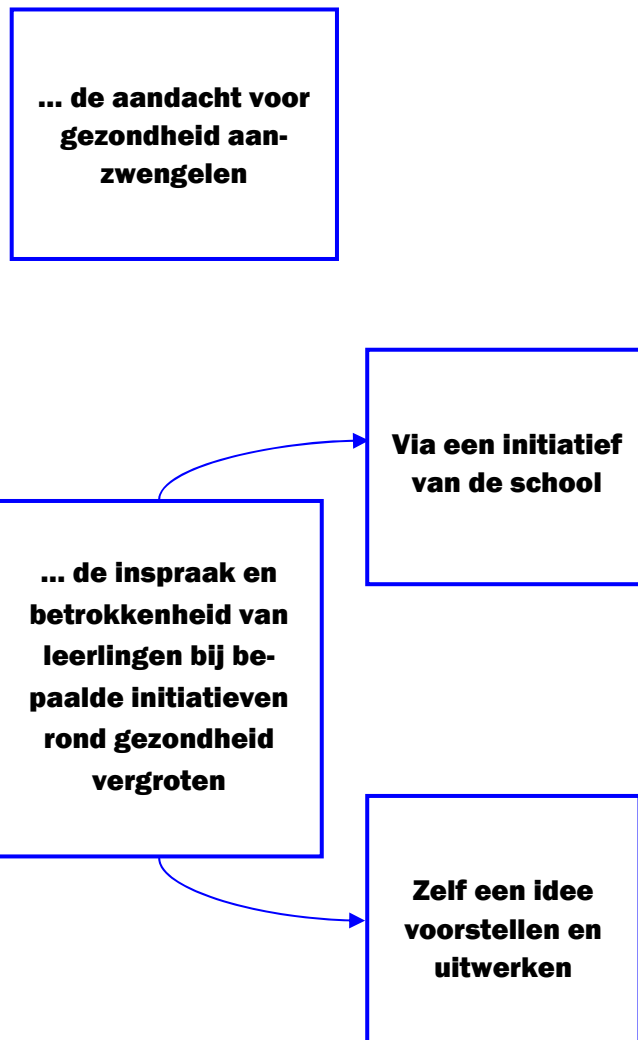
(4) <http://www.gezondopschool.be/de-vlaamse-doelstellingen#node-13>

## TIPS VOOR LEERLINGEN OM AAN HET GEZONDHEIDSBELEID MEE TE WERKEN

Meewerken aan het gezondheidsbeleid...allemaal goed en wel. Maar hoe doe je dat? Wat wil je bereiken? We illustreren dit aan de hand van een aantal situaties die zich in jouw school kunnen voordoen.

Bij elke situatie geven we een stappenplan mee om stap voor stap aan de slag te gaan. Gebruik ze als leidraad. In de tweede kolom kan je noteren wat je te weten bent gekomen of wat het resultaat is van je actie.

Jij wil ...



## 1. De aandacht voor gezondheid aanzwengelen

Je vindt als leerling dat er op school over het algemeen niet genoeg aandacht is voor gezondheid en je wil dat graag aankaarten bij andere leerlingen, bij directie of het schoolteam ...

Voor je iets gaat aankaarten, kan je je best grondig voorbereiden door wat 'onderzoek' te doen. Aan de hand van dit kader kan je je goed voorbereiden.

WAT KAN JE DOEN?	WAT BEN JE TE WETEN GEKOMEN ? WAT IS HET RESULTAAT VAN JE INITIATIEF?
<p><b>Zoek op:</b> 'wat doet de school nu al rond gezondheidsbeleid?'. Denk zowel aan gezonde voeding, omgaan met pesten, beweging, begeleiding van leerlingen met problemen...</p> <p>Je kunt informatie vinden in bijvoorbeeld het schoolreglement of op de website van je school.</p>	
<p><b>Zoek steun</b> bij leerlingen. Spreek erover met andere leerlingen: vinden zij dat er genoeg gebeurt rond gezondheid? Wat missen ze nu nog op school?</p>	
<p><b>Zoek steun</b> bij de leerlingenraad. Vertel wat je vindt en vraag of zij het met jou eens zijn. Misschien kan je eens langsgaan op hun vergadering om dit te bespreken.</p>	



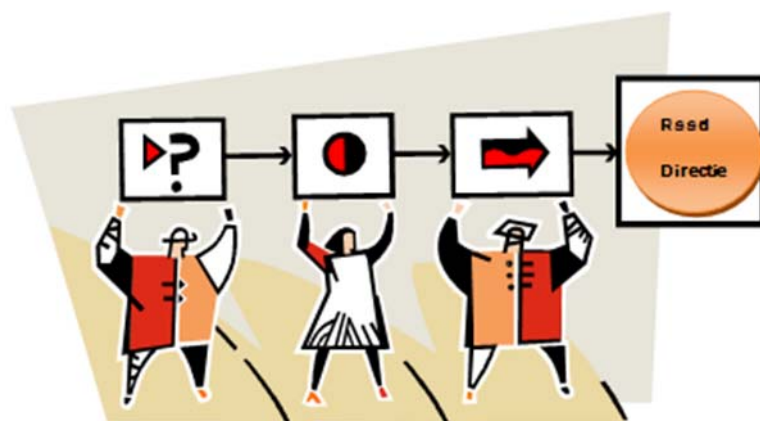
Nog niet zeker van je stuk of een zeer delicate kwestie? Voer dan een 'mini-onderzoekje' en vraag de mening van veel leerlingen, samen met de leerlingenraad.

Er zijn verschillende manieren om leerlingen te bevragen. Spreek erover met de directie of met het schoolteam hoe je dat best aanpakt. Op de volgende pagina geven we een aantal voorbeelden van methodieken.



- Het **leerlingenterras**: een terrasje op de speelplaats waar iedereen mag komen zitten en praten over een thema, terwijl ze een drankje krijgen aangeboden. Het wordt een gezellige 'cafébabbel'!
- Een **poll** op facebook of Smartschool
- De meest fruitige **stemming**: leerlingen krijgen een Fruitelle-snoepje als ze de school binnenkomen. Ze mogen het papiertje errond in één van de verschillende stembussen deponeren. Op elke stembus hangt één mogelijk voorstel.
- De **Babbelbox**: zet gedurende één dag een camera in een hoek van de speelplaats. Wie wil kan in de camera z'n mening komen geven over het gezondheidsbeleid. Je zet best wel een begeleider bij de box om alles in goeie banen te leiden.
- De **groen-rode muur**: hang enkele grote groene en rode vellen papier omhoog op de speelplaats of in de gang. Op het groene blad mogen alle opmerkingen komen over wat WEL al goed loopt in het gezondheidsbeleid. Op het rode blad mogen alle opmerkingen komen waar leerlingen NIET tevreden over zijn.
- Of bedenk zelf een origineel initiatief om leerlingen te bevragen...

Met de resultaten van je 'onderzoek' kan je nu naar het schoolteam stappen. Vraag een gesprek aan met de directeur, of vraag hem of je mag langskomen op de volgende schoolraad om dit te bespreken.



## 2. De inspraak en betrokkenheid van de leerlingen vergroten

### Bij bepaalde initiatieven rond gezondheid

Je school neemt al initiatieven rond gezondheid en je wil als leerlingen(enraad) graag inspraak daarin. Je denkt dat het goed zou zijn als de leerlingen op je school sterker betrokken worden.

Op volgende manier kan je dit aankaarten bij het schoolteam:

WAT KAN JE DOEN?	WAT BEN JE TE WETEN GEKOMEN? WAT IS HET RESULTAAT VAN JE INITIATIEF?
Maak een afspraak met het schoolteam: <b>Vraag na</b> waarom de bestaande initiatieven er gekomen zijn, waarom ze nu nog bestaan en wat de school ermee wil bereiken.	
<b>Leg uit</b> wat volgens jou/jullie de meerwaarde kan zijn om leerlingen erbij te betrekken.	
<b>Verduidelijk</b> aan de hand van een paar concrete voorbeelden van hoe je als leerlingen zou kunnen meewerken. Dat komt positief over: je doet dan je best om echt al iets bij te dragen.	



Geen antwoord of nog steeds geen inspraak gekregen? Ga later nog eens opnieuw langs om je vraag te herhalen. Of stap naar je schoolteam met de resultaten van een 'poll': zoveel procent van de leerlingen willen graag inspraak!

Misschien leidt deze informatie- en overlegronde wel tot concrete plannen om vanuit de leerlingenraad mee te werken aan een bestaande gezondheidsactie of -project.

## Zelf een idee voorstellen en uitwerken

Je hebt als leerling(enraad) al een concreet idee (een actie, een project ...) wat je rond gezondheid zou willen doen op school.

Je volgt daarbij best deze vier stappen:

**Stap 1: Een voorbereiding maken van wat je precies wil**

**Stap 2: Je idee voorstellen en onderhandelen**

**Stap 3: Een actieplan maken en uitvoeren: wat gaan we wanneer doen, en wie gaat dat doen?**

**Stap 4 : Na de activiteit evalueren hoe het is gelopen en wat er volgende keer beter kan**

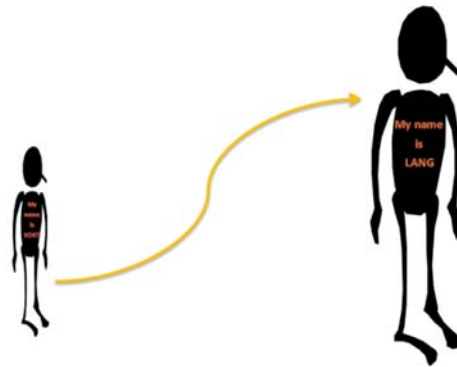
### Stap 1: Een voorbereiding maken van wat je precies wil

WAT KAN JE DOEN?	WAT IS HET RESULTAAT?
<b>Formuleer</b> je plan zo duidelijk mogelijk: → <b>Wat</b> wil je doen? → <b>Voor wie</b> wil je dit doen? (alle leerlingen, 1e graad, leerkrachten ...) → <b>Waarom</b> wil je dit doen? → <b>Welk resultaat</b> wil je ermee halen?	
<b>Verduidelijk</b> op welke manier je plannen aansluiten bij het bestaande gezondheidsbeleid van de school. Waarom zou de directie dit een goed plan kunnen vinden? Met welke argumenten zou je hem/haar kunnen overtuigen?	
<b>Bepaal</b> welke mensen hier allemaal aan mee kunnen helpen. Pols eventueel al eens of die mensen dat zouden willen doen.	
<b>Bepaal</b> over welke periode of op welke dag je de actie het best zou uitvoeren en hou rekening met de schoolkalender.	
<b>Becijfer</b> een eerste (ruwe) raming van de kosten om te zien of het allemaal wel financieel en materieel haalbaar is.	
<b>Bedenk</b> ook alternatieven. Zijn er andere plannen mogelijk om hetzelfde te bereiken? Hou dit lijstje achter de hand. Het kan van pas komen als je straks gaat onderhandelen.	



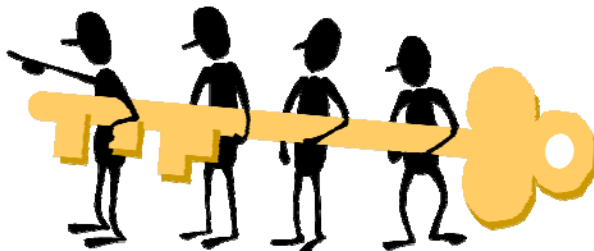
## Enkele aandachtspunten bij de voorbereiding

**Voorzie** ook al iets op **langere termijn**. Jouw idee kan misschien op langere termijn een vaste plaats krijgen binnen de school.



Denk je dat je dit idee niet alleen kan uitvoeren, maar dat je steun nodig zal hebben van enkele experts? Richt je dan tot een van de [expertisepartners](#)<sup>(5)</sup>. Misschien kan de directeur of het schoolteam je wel doorverwijzen naar experts of partners die kunnen helpen.

Wil je een activiteit laten **sponsoren**, denk er dan goed over na welke sponsors je wel of niet aanspreekt of aantrekt. Scholen die reclame en sponsoring door derden toelaten, moeten zich volgens de Commissie Zorgvuldig bestuur houden aan een aantal [regels](#)<sup>(6)</sup>.



Een **goede taakverdeling** is belangrijk. Probeer zoveel mogelijk beroep te doen op 'helpende handen'. Er lopen heel wat leerlingen rond die misschien niet naar de vergaderingen komen, maar van wie je weet dat ze bereid zijn om af en toe te helpen bij activiteiten.

(5) <http://www.gezondopschool.be/lokale-partners#node-76>

(6) <http://www.ond.vlaanderen.be/zorgvuldigbestuur/uitleg.htm>

## Stap 2: Je idee voorstellen en onderhandelen

Om je idee voor te stellen kan je gewoon aankloppen **bij de directeur**. Of je kan een afspraak vragen op de volgende **schoolraadvergadering**. De directeur zit hierbij. Maar het zijn dan de ouders, het personeel en de leerlingen die samen een advies geven over wat er besproken wordt. De directeur moet met dat advies ('we zijn voorstander' of 'we vinden het geen goed plan') dan rekening houden.

WAT KAN JE DOEN?	WAT BEN JE TE WETEN GEKOMEN WAT IS HET RESULTAAT??				
<b>Stel</b> je plan voor aan de hand van bijvoorbeeld een PowerPoint of <a href="http://prezi.com/">Prezi</a> (7). Vertel alles wat je in stap 1 noteerde.					
<b>Vraag</b> om reactie: wat vinden ze ervan?					
Zijn ze niet volledig enthousiast? <b>Vul</b> dan samen met hen het ' <b>verbeterkader</b> ' in. Zo kom je te weten wat ze liever anders zouden zien en kan je onderhandelen: <table border="1" data-bbox="242 1010 810 1397"> <tbody> <tr> <td data-bbox="242 1010 539 1205"> <b>BEHOUDEN</b> Welke dingen vind je er wél goed aan?               </td> <td data-bbox="539 1010 810 1205"> <b>WEGLATEN</b> Welke dingen moeten voor jou geschrapt worden?               </td> </tr> <tr> <td data-bbox="242 1205 539 1397"> <b>AANPASSEN</b> Welke dingen zou je graag anders zien en hoe dan?               </td> <td data-bbox="539 1205 810 1397"> <b>TOEVOEGEN</b> Welke dingen mis je nog in dit plan?               </td> </tr> </tbody> </table>	<b>BEHOUDEN</b> Welke dingen vind je er wél goed aan?	<b>WEGLATEN</b> Welke dingen moeten voor jou geschrapt worden?	<b>AANPASSEN</b> Welke dingen zou je graag anders zien en hoe dan?	<b>TOEVOEGEN</b> Welke dingen mis je nog in dit plan?	
<b>BEHOUDEN</b> Welke dingen vind je er wél goed aan?	<b>WEGLATEN</b> Welke dingen moeten voor jou geschrapt worden?				
<b>AANPASSEN</b> Welke dingen zou je graag anders zien en hoe dan?	<b>TOEVOEGEN</b> Welke dingen mis je nog in dit plan?				
<b>Besprek</b> het verbeterkader tot het voor iedereen een 'aanvaardbaar' voorstel wordt waar men tevreden mee kan zijn.					

Past jullie voorstel binnen het gezondheidsbeleid van de school? Ken je de mening van de andere leerlingen en het schoolteam? Weet je wat het doel is en hoe je dat wil bereiken? Dan is het tijd dat de werkgroep een **actieplan** uitwerkt!



(7) <http://prezi.com/>

### Stap 3: Een actieplan maken en uitvoeren

Het is belangrijk dat er bij het uitwerken van acties een actieplan (of stappenplan) wordt gemaakt. Het voorkomt dat je zaken over het hoofd ziet. Het helpt bij het ordenen en verdelen van taken.

Voor de praktische uitwerking kan je ideeën opdoen bij al bestaande projecten. Die vind je terug in de rubriek 'praktijkvoorbeelden' op de website [www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be).

Voor je een actieplan kan maken, moet je een antwoord hebben op deze 4 vragen:

1. Wanneer vindt onze activiteit plaats? Op welke **datum**, in welke week, welke maand? Kan ze eventueel gekoppeld worden aan een bestaande actie die de school al organiseert? En hebben we rekening gehouden met examens/stage/projectweken?
2. Wat wordt het precieze **verloop**: wat gaat er op welk moment allemaal gebeuren?
3. Welke **partners** gaan we aanspreken om mee te werken? De leerlingenraad, een bepaalde werkgroep, bepaalde vakleerkrachten, de ouderraad, ...?
4. Hoe kunnen we zorgen dat we **ALLE leerlingen** bereiken? Sommige leerlingen zijn moeilijk te motiveren. Door de juiste actie, timing communicatievorm en promotie kan je er toch voor zorgen dat ze zich aangetrokken voelen tot je voorstel.



**Alles over leuke promotiestunts:**

<http://www.scholierenkoepel.be/daad/tips/tip/promotie-voeren-10-gouden-regels>

In het actieplan staan alle taken en werkzaamheden die één voor één zullen moeten gebeuren.

**Wat kunnen we allemaal opnemen in zo'n actieplan?**

Maak een tabel met minimum 4 kolommen: 'wanneer', 'wat', 'wie' en 'opmerkingen'. De laatste kolom dient om extra informatie over een bepaalde taak bij te voegen.



Je actieplan werk je telkens bij. Wees heel concreet over de activiteiten op korte termijn. Over de activiteiten die later plaatsvinden, hoef je in het begin nog niet zo precies te zijn. Dat werk je pas uit als je verder bent met de voorbereidingen. Zo kom je tot een gedetailleerd actieplan waarin van week tot week/dag tot dag/uur tot uur staat beschreven wat er gaat gebeuren, op welke locatie en wie daarvoor verantwoordelijk is.

Als voorbeeld heeft VSK voor jou een concreet actieplan uitgewerkt.

Je kan dit kopiëren en zelf aanpassen

WANNEER moet het gebeuren	WAT moet er gebeuren	WIE gaat dit doen	Opmerkingen
4 maanden vooraf	Aanspreken van partners en vragen om mee te werken		Vraag meteen ook hun mailadres!
4 maanden vooraf	Locatie vastleggen		Vraag om dit op papier te zetten
2 maanden vooraf	Materiaal bestellen of zoeken		Contracten bijhouden
1 maand vooraf	Promotie maken		
Om de 2 weken	Regelmatig het schoolteam informeren over hoe het loopt		
Om de 2 weken	Gemaakte kosten verwerken in de boekhouding		
2 weken vooraf	Taakverdeling maken voor tijdens de dag/week		
1 week vooraf	Promotiestunt 2: herinnering		
2 dagen vooraf	Materiaal verzamelen		Zorg voor een opslagruimte
2 dagen vooraf	Inkopen doen		
Dag zelf	Uitvoeren van de actie: zie dagverloop + taakverdeling		
Dag zelf	Opruimen		
Dag nadien	Alle materiaal terugbrengen		
Dag nadien	Medewerkers bedanken		
Dag nadien	Foto's op Smartschool/Facebook/site plaatsen		
Week nadien	Boekhouding afwerken		

## Stap 4- Na de activiteit evalueren hoe het is gelopen en wat er de volgende keer beter kan

Wil je de kwaliteit van je activiteiten verzekeren of zelfs verbeteren, dan is het noodzakelijk om er regelmatig bij stil te staan. Met een evaluatie kan je:

- De resultaten duidelijk in beeld brengen: wat hebben we bereikt?
- Bekijken wat er volgende keer anders moet?
- Bekijken hoe je volgende keer nog meer op maat van je doelgroep kan werken.

Evalueren doe je beste zo snel mogelijk na de activiteit. Er zijn 2 manieren om te evalueren (tip: doe ze allebei!)

### 1. De doelgroep (je school) evalueert: hoe hebben ze de actie ervaren? Wat vonden ze van de activiteit?

Enkele voorbeeldjes:

- Een poll op facebook: 'Wat vond je van het gezonde ontbijt?'
- Een online enquête met 10 vragen over de actie.
- Elke medewerker interviewt 2 leerlingen uit verschillende klassen over de actie.
- Elke leerling krijgt een sticker en mag dit kleven op een blad onder zijn keuzevak: 'Ik vind de peter- en meterklassen een goed idee' of 'Ik vind dat er volgend jaar geen peter- en meterklas meer moet zijn.'

### 2. De organisatie evalueert: hoe hebben zij de organisatie ervaren?

Gebruik hiervoor het verbeterkader:

<b>BEHOUDEN</b> Welke dingen vind je er wél goed aan?	<b>WEGLATEN</b> Welke dingen moeten voor jou geschrapt worden?
<b>AANPASSEN</b> Welke dingen zou je graag anders zien en hoe dan?	<b>TOEVOEGEN</b> Welke dingen mis je nog in dit plan?

Uit de evaluatie komen de succesvolle of minder succesvolle dingen aan het licht.

- Organiseer je nog eens een gelijkaardige activiteit? Neem er dan eerst de evaluatie van vorige keer bij. Zo weet je meteen wat je deze versie anders moet aanpakken.
- **Koppel de resultaten terug naar alle leerlingen:** maak een artikel voor de schoolkrant en/of publiceer dit op de website.



**Heb je vragen of ben je op zoek  
naar inspiratie?**

**Neus dan zeker eens rond op de website  
van de Vlaamse Scholierenkoepel**

**[www.scholierenkoepel.be](http://www.scholierenkoepel.be)**

**of op de website**

**[www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be)**

Dit inspiratiedocument werd opgesteld door de Vlaamse Scholierenkoepel i.s.m. de werkgroep Leerlingen- en oudersensibilisering van de commissie Gezondheidsbevordering bij de Vlaamse Onderwijsraad.

*We wensen je een gezonde portie succes!*

