

# Nieuwsbrief december 2016

## Scholieren met lagere weerbaarheid vaker gepest

**Scholieren met een lage weerbaarheid blijken bijna drie keer zo vaak te worden gepest als weerbare scholieren en deze leerlingen pesten bijna twee keer zo vaak zelf.**

Weerbaarheid is het vermogen om in het dagelijks leven, op een passende manier, voor jezelf op te komen en met respect voor de ander je grenzen te trekken.



Dit is een van de resultaten van de Jeugdgezondheidsmonitor Emovo Kennemerland 2015-2016. Het onderzoek is uitgevoerd door GGD Kennemerland in opdracht van de 10 gemeenten van de regio Kennemerland. Ruim 6.600 scholieren woonachtig in Kennemerland deden mee.

De resultaten van het onderzoek vormen een van de informatiebronnen voor het gezondheidsbeleid in de gemeenten.

We willen de deelnemende scholen en alle deelnemende leerlingen heel hartelijk danken, zonder hun inzet was dit onderzoek niet mogelijk geweest.

## Genotmiddelen

4% van de leerlingen in Kennemerland heeft weleens lachgas als drugs gebruikt. Het alcoholgebruik onder scholieren is licht gedaald, maar nog steeds hoog. Maar liefst 29% van de leerlingen heeft in de maand voor het onderzoek alcohol gedronken (respectievelijk 44 % in 2009-2010 en 32% in 2013-2014). 1 op de 5 leerlingen is bingedrinker, dit wil zeggen dat ze minstens 5 alcoholische drankjes hebben gedronken bij één gelegenheid. Bijna 1 op de 10 leerlingen rookt regelmatig.

## Social media en gamen

Van alle leerlingen loopt 8% risico op problematisch gebruik van social media. Dit houdt in dat huiswerk vaak wordt afgeraffeld om op social media te kunnen of dat leerlingen slaap tekort komen door teveel gebruik van social media. Risico op problematisch gamen komt voor bij 4% van alle leerlingen.

## Bewegen

80% van de leerlingen in Kennemerland sport wekelijks bij een sportvereniging (76% landelijk). De helft van de leerlingen beweegt regelmatig (tenminste 5 dagen per week, minstens een uur sporten of bewegen). Dit is iets minder dan gemiddeld in Nederland (54%).

***We willen de deelnemende scholen en alle deelnemende leerlingen heel hartelijk danken, zonder hun inzet was dit onderzoek niet mogelijk geweest.***

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie over het onderzoek en de resultaten op [www.gezondheidsatlaskennemerland.nl](http://www.gezondheidsatlaskennemerland.nl).

---

## Beter in het Groen.nl

**Contact met de natuur kan de gezondheid bevorderen, zo blijkt uit onderzoek. En de positieve effecten van bewegen worden versterkt wanneer dit in de natuur plaatsvindt. Kortom bewegen in de natuur biedt dubbel voordeel!**



Op de website Beter in het Groen wordt het aanbod van sportieve activiteiten in de natuur bij u in de buurt getoond.

Met [www.beterinhetgroen.nl](http://www.beterinhetgroen.nl) werken verschillende partijen samen om gezond aanbod in het groen beter vindbaar te maken en mensen te stimuleren hiervan gebruik te maken: bijvoorbeeld uit de sectoren Natuur, Zorg, Sport, Recreatie en Overheid zoals de Gemeente Heemskerk én GGD Kennemerland.

De website biedt een breed platform voor bijvoorbeeld wandelen, fietsen, yoga en coaching in het groen. Op de website kan gezocht worden op activiteiten in de natuur voor peuters, kinderen, jongeren, jongvolwassenen, volwassenen en senioren.

Benieuwd waar in uw buurt activiteiten in de natuur worden georganiseerd, neem dan een kijkje op de website van [Beter in het Groen](http://www.beterinhetgroen.nl). Bent u zorg-, sport- of beweegaanbieder en biedt u activiteiten aan die buiten plaatsvinden? [Meld](#) uw aanbod dan aan, zodat meer mensen u weten te vinden.

---

## Gezonde scholen door Landelijk Ondersteuningsaanbod 2016

**Scholen die willen werken aan het bevorderen van een gezonde leefstijl van hun leerlingen of studenten konden in 2016 gebruik maken van het Landelijk Ondersteuningsaanbod 2016. 23 scholen uit de regio Kennemerland zijn voor deze subsidie in aanmerking gekomen; 15 basisscholen, 3 middelbare scholen en 1 school van het middelbaar beroepsonderwijs.**

Deze scholen kregen advies-op-maat van een Gezonde School-adviseur van GGD Kennemerland over passende gezondheidsactiviteiten en maatregelen voor de school, een bijdrage in de kosten of extra hulp bij het uitvoeren van een Gezonde School-activiteit en een vergoeding van taakuren van eigen medewerkers voor het maken of uitvoeren van schoolgezondheidsbeleid. Dit alles op het gebied van sport én beweging en voeding.

### ***Gezonde School***

Leidraad van dit Ondersteuningsaanbod is de Gezonde School. Een Gezonde School is een school die structureel en aan de hand van vier pijlers aandacht besteedt aan gezondheid.

- Gezondheidseducatie: in de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid. Bijvoorbeeld door op een thema een lespakket uit te voeren.
- Fysieke en sociale omgeving: gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Denk hierbij aan een beweegvriendelijk of 'groen' schoolplein en aan het betrekken van ouders bij Gezonde School.
- Signaleren: gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van een volgsysteem voor het bewegingsonderwijs of de sociaal emotionele ontwikkeling.
- Beleid: alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen en leraren zijn vastgelegd in het schoolbeleid.

Door bovenstaande hulp hebben bijna alle scholen een vignet Gezonde School aangevraagd en acht van deze scholen hebben inmiddels daadwerkelijk een vignet behaald! GEFELICITEERD en succes met de uitvoering van de gezondheidsactiviteiten op jullie school!

### **Vervolg Ondersteuningsaanbod**



Ook in 2017 wordt er weer subsidie beschikbaar gesteld. Hierover is binnenkort meer informatie over beschikbaar, dit wordt uiteraard gedeeld met de scholen in de regio.

Kijk voor meer informatie over de Gezonde School op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl) of mail je vraag naar [gezondeschool@ggdkennemerland.nl](mailto:gezondeschool@ggdkennemerland.nl)!