

Gezonde School biedt duurzame aanpak voor gezonde leefstijl

Dynamische leslokalen, een groen schoolplein met uitdagend spel materiaal en aandacht voor gezonde voeding en meer bewegen in alle lessen: al deze manieren van aandacht op school voor een gezonde leefstijl dragen bij aan de gezondheid van leerlingen en studenten. De Gezonde School-aanpak helpt onderwijsprofessionals om een gezonde leefstijl vanzelfsprekend te maken. | Marieke Timmermann

Scholen zijn een belangrijke plek voor een positieve sport- en beweegrijke toekomst van ieder kind. Kinderen en jongeren die op jonge leeftijd plezier ervaren in sporten en bewegen, ontwikkelen dikwijls een actieve leefstijl op latere leeftijd. Meer en beter bewegen voorkomt gezondheidsproblemen zoals overgewicht en verbetert de motoriek. Ook draagt het bij aan het fysieke en mentale welbevinden van leerlingen

en studenten én versterkt het hun sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling. Best logisch dus dat er op veel scholen al aandacht hiervoor is. Jong geleerd is oud gedaan!

Groeiplaats voor gezonde samenleving

Een duurzame, gezonde leefstijl is voor veel leerlingen en studenten echter nog niet vanzelfsprekend. Leerlingen en studenten zijn zelfs kampioen stilzitten: gemiddeld zo'n

10 uur per dag! Gezonde School zet daarom samen met onderwijsprofessionals een stap verder. Met een integrale gezondheidsaanpak waarmee gezondheid terugkomt in de lesstof, in de schoolomgeving, in signalering en in het beleid van de school. Een échte gezonde school als groeiplaats voor een gezonde en vitale samenleving. Met gezonde leerlingen en studenten die lekker in hun vel zitten, gezonde keuzes maken en opgroeien tot volwassenen voor wie een gezonde leefstijl wél vanzelfsprekend is.

Voor blijvend effect

Met behulp van de *Gezonde School-aanpak* en een concreet stappenplan kunnen scholen aan de slag. Makkelijk, wetenschappelijk onderbouwd én in de praktijk bewezen. Een school kiest zelf met welk gezondheidsthema ze aan de slag gaan. Zoals bijvoorbeeld welbevinden, voeding en/of bewegen en sport.

Scan de QR-code naar een video over de Gezonde School-aanpak



<https://www.youtube.com/watch?v=NIK4bO-F9EY&t=5s>

Ook krijgen scholen via Gezonde School een extra zetje in de vorm van tijd of geld; ze krijgen advies en begeleiding van een Gezonde School-adviseur en/of geld voor een Gezonde School-coördinator, aanschaf van een Gezonde School-activiteit of als bijdrage in kosten van deelname aan de *post-hbo opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School*.



Scan de QR-code naar de post-hbo-opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School



<https://www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/post-hbo-opleiding-specialist-sportieve-en-gezonde-school>

Zo kunnen onderwijsprofessionals zich vooral richten op de leerlingen en studenten. Na het behalen van minimaal één themacertificaat en daarmee het Vignet Gezonde School mag een school zich drie jaar een Gezonde School noemen.

Bewegen versterkt welbevinden

Dat de Gezonde School-aanpak vruchten afwerpt, bevestigt Ingrid Bruinenberg, directeur van OBS De Striepe in Oldeholtgade. Deze dorpschool met 106 leerlingen is gelegen in een prachtige bosrijke omgeving in Friesland. Maar met mooie natuur alleen ben je er nog niet; het gaat om een prettige, veilige sfeer op school en in de klas. De school is daarom gestart met het thema Welbevinden, maar heeft sinds 2020 ook het themacertificaat Bewegen en sport. "Dit onderwerp vinden we ook heel belangrijk," stelt Ingrid. "Digitalisering kent veel voordelen, maar ik vind het een groot nadeel dat kinderen tegenwoordig minder bewegen en minder buiten spelen. Dus geven we graag extra aandacht aan dit onderwerp. En het leuke is dat dit nieuwe thema ook het welbevinden op school weer versterkt."

De omgeving van de Striepe is erg groen, met veel ruimte om te bewegen. "De ruime mogelijkheden om te bewegen vind je terug in de school. We hebben nieuw meubilair aangeschaft dat uitnodigt om actief te leren. Bewegend leren maakt school veel leuker voor de leerlingen," vat Ingrid samen.

Leerlingenbetrokkenheid

Dat vinden ook Carice (9 jaar, groep 6) en Myrthe (10 jaar, groep 7). Ze



maken deel uit van de Leerlingenraad en mogen meedenken over zaken op school. Myrthe: "We hebben nu wiebelstoelen, waarop je je evenwicht moet bewaren. Ik zit daar vaak op." Carice vult aan: "Er zijn ook statafels die je op je eigen hoogte kunt afstellen. En zelfs hometrainers zodat je fietsend kunt leren. Hartstikke leuk!" De twee leerlingen zijn ook erg te spreken over hun schoolplein. Myrthe: "Er is een voetbalveld, een kingveld (voor Australisch handbal, red), een haak voor touwtjespringen, een klimrek, een pingpongtafel en nog veel meer."

Wiebelkrukjes en balansborden

Ook gymdocent Jules van Meeteren van het Aeres VMBO in Velp zocht naar manieren om buiten de gymzaal bewegen bij leerlingen te stimuleren: "Leerlingen geven aan dat ze graag meer willen bewegen tijdens een les en dat ze veel moeite hebben met een docent die vijftig minuten lang informatie op hen 'afvuurt'. In de praktijk

gebeurt dit nog heel vaak. Dus er is een groot verschil tussen de behoefte van leerlingen en de dagelijkse praktijk."

Daarom heeft het Aeres VMBO een dynamisch lokaal ingericht. Jules: "We hebben alle tafels en stoelen uit één lokaal gegooid en een dynamische klasopstelling gemaakt. Meer groepjes, tafels die omhoog en omlaag kunnen. Leerlingen kunnen op zitballen zitten, staan op balansborden en er zijn wiebelkrukjes. Dit biedt leerlingen veel meer mogelijkheden om te bewegen tijdens de les."

Samen ontdekken wat werkt

Jules vroeg financiering aan via het Lokale Sportakkoord en vond lokale partijen die het wilde steunen. Ook vroeg hij twee enthousiaste, jonge vakdocenten om mee te denken over de inrichting van het lokaal. Jules: "Ik ben een gymdocent, dus heb hun expertise ook nodig om tot een goede lokaalinrichting te komen. Ik kan wel



Leerlingen en studenten zijn kampioen stilzitten: gemiddeld zo'n 10 uur per dag!

zeggen dat het op een bepaalde manier moet, maar ik geef geen les in dat lokaal. Daarom was het essentieel om andere vakdocenten hierbij te betrekken. We moeten samen ontdekken wat wel en niet werkt. Dat leer je alleen maar door het te proberen.”

Meer beweging op de dag

Ook voor leerlingen in het speciaal onderwijs is bewegen en sport heel waardevol. Het helpt leerlingen niet alleen om motorisch goed te bewegen en fit te worden, maar ook om met anderen te leren omgaan en de eigen mogelijkheden te ontdekken en accepteren. De leerlingen op SBO De Kans in Amsterdam Nieuw-West hebben meer moeite om hun aandacht bij de les te houden door extra uitdagingen zoals taalachterstand. Daar wilde de school op inspelen. Meer beweging op de dag levert een dubbel voordeel op. Bewegen is natuurlijk gezond. Kinderen hebben daar ook een natuurlijke drang toe. Daarnaast heeft het positief effect op het cognitief leren. Na een kleine onderbreking gaan leerlingen energiever en leergieriger door.

Scan de QR-code naar erkende Gezonde School-activiteiten voor speciaal onderwijs.



<https://www.gezondeschool.nl/speciaal-onderwijs/gezondheidsthema-en-criteria-vignet/educatie-bewegen-en-sport>

Energizers

Ook het schoolplein moest een veilige, inspirerende plek worden met genoeg ruimte en uitdaging om te spelen onder begeleiding van groepsleerkrachten. Daarom werden er duurzame activiteiten en spelletjes bedacht voor op het schoolplein. Ook bedachten leerkrachten hoe ze hun lessen dynamischer konden maken met leuke energizers om tegemoet te komen aan de behoefte aan actieve onderbrekingen van de lessen.

Gezonde leefstijl maakt gelukkig

Ook studenten op het mbo bewegen te weinig. Hans van der Meer, Gezonde School-coördinator en docent maatschappijleer op het ROC Da Vinci College, wilde daarom in 2016 ‘iets leuk doen’ tijdens de introductieweek. Het leidde tot een jaarlijkse happening vol beweging en gezondheid: een lifestyle dag met veertig verschillende workshops voor 400 nieuwe studenten. Hans: “Van kickboksen, boogschieten, muziek maken, schaken, dammen, beachvolleybal, salsadansen, tot tekenles van een kunstenaar of een reanimatiecursus van het Rode Kruis aan toe.”

Hans: “Bewegen is hartstikke goed voor de jongeren. Bovendien raakt dit evenement direct een andere thema dat op onze mbo school centraal staat: Pak de regie over je eigen leven. Waar je ook mee worstelt, waar je ook mee zit: je kunt het zélf veranderen.” En de studenten van ROC Da Vinci College hebben met de lifestyle dag de dag van hun leven. Hans: “Dat ze het leuk hebben, is echt ons primaire doel. Preken en lesgeven doen we de rest van het jaar, nu even niet. Het plezier maken staat voorop, al geven we onderhuids natuurlijk wel een boodschap mee. Die boodschap is dat je gelukkig wordt van een gezonde leefstijl.”

Aan de slag met Gezonde School

Check met de themascan op www.gezondeschool.nl hoe ver jouw school al is met het thema Bewegen en sport.



www.gezondeschool.nl

Hulp nodig bij de start? De Gezonde School-adviseurs helpen je met deskundig advies. Kijk op www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/overzicht-gezonde-school-adviseurs voor contactinfo.



www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/overzicht-gezonde-school-adviseurs

Vraag een financiële stimulans aan. Vanaf 6 maart tot en met 17 april 2023 kunnen scholen uit het primair onderwijs, speciaal onderwijs, voortgezet onderwijs en het mbo hun belangstelling registreren voor verschillende stimuleringsregelingen van Gezonde School. Kijk op www.gezondeschool.nl/aanpakken-maar



www.gezondeschool.nl/aanpakken-maar

Inspiratie van collega's in het onderwijs? Bekijk meer goede voorbeelden voor *Bewegen en sport* met concrete tips.



<https://gezondeschool-inspiratie.nl/thema/bewegen-en-sport> ●



Contact

marieke.timmermann@gezondeschool.nl

Marieke Timmermann is projectleider communicatie bij Gezonde School

Foto's

Gezonde School

Kernwoorden

gezonde leefstijl, Gezonde School-aanpak