

## MINDER LANG STILZITTEN ZELFEVALUATIE ACTIEF TOEZICHT

Door 'actief toezicht' te houden, moedig je leerlingen aan om vaker van hun stoel te komen. Vul onderstaande tabel zo realistisch mogelijk in, zo krijg je een beeld van hoe het bij jou gesteld is met het 'actief toezicht'. In de tabel kan 'ik' verwijzen naar jezelf, het team of de volledige school.

**Wil je meer informatie of ideeën rond actief toezicht?**  
 Ga naar [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be) of [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be).

|  | In sterke mate | Eerder wel | Eerder niet | Helemaal niet |
|--|----------------|------------|-------------|---------------|
| Ik organiseer regelmatig bewegingstussendoortjes tijdens zittende activiteiten/ lessen.  |                |            |             |               |
| Ik laat zittende activiteiten/ lessen (bijvoorbeeld computeren, knutselen, lezen) rechtstaand doorgaan (bijvoorbeeld aan een hoge tafel of een schildersezal).   |                |            |             |               |
| Ik voorzie bewegingsuitlokkers (bijvoorbeeld muziek, speelkoffer, hinkelparcours).   |                |            |             |               |
| Ik bied materialen en activiteiten/ lessen over lang stilzitten aan op maat van interesse, leeftijd en ontwikkelingsniveau van de leerlingen.  |                |            |             |               |
| <b>Verbondenheid en veilige omgeving</b>   |                |            |             |               |
| Ik toon interesse en begrip in het zitgedrag van de leerlingen en het gevoel dat ze daarbij hebben (vb. ook wanneer een leerling veel voor tv zit).  |                |            |             |               |
| Ik praat regelmatig met de leerlingen over lang stilzitten, ook in groep met meerdere leerlingen samen.  |                |            |             |               |
| Ik laat de leerlingen samen werken, leren en spelen.   |                |            |             |               |
| Ik betrek de leerlingen bij de initiatieven en organisatie om lang stilzitten te beperken (bijvoorbeeld inrichten van de klas of school, gsm-tijd tijdens de middagpauze, alternatieven om minder tv te kijken). |                |            |             |               |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <b>Keuzevrijheid</b>  |  |  |  |  |
| Ik laat de leerlingen soms kiezen hoe ze met lang stilzitten omgaan (bijvoorbeeld hoge én lage tafels, zone waar gsm is toegelaten én een 'no phone zone'). |  |  |  |  |
| Ik toon interesse in de initiatieven van de leerlingen rond het beperken van lang stilzitten en ondersteun hen bij gezonde keuzes.                          |  |  |  |  |
| Ik houd de druk en controle op het lang stilzitten van de leerlingen laag.  |  |  |  |  |
| <b>Participatie</b>   |  |  |  |  |
| Ik informeer de leerlingen over de initiatieven om lang stilzitten te beperken binnen de school, de activiteiten en de lessen.                              |  |  |  |  |
| Ik vraag de mening van de leerlingen over de initiatieven rond minder lang stilzitten (en stimuleer om hun mening te geven).                                |  |  |  |  |
| Ik hecht belang aan de mening van de leerlingen en probeer er in de mate van het mogelijke rekening mee te houden.  |  |  |  |  |
| Ik maak samen met de leerlingen plannen rond het beperken van lang stilzitten (bijvoorbeeld indeling infrastructuur).                                       |  |  |  |  |
| Ik laat de leerlingen mee beslissen en geef hen verantwoordelijkheid (bijvoorbeeld nieuwe bewegingstussendoortjes bedenken).                                |  |  |  |  |
| <b>Aanmoedigen</b>  |  |  |  |  |
| Ik moedig leerlingen die lang stilzitten aan tot meer staande of actieve werkvormen.  |  |  |  |  |
| Ik toon dat ik trots ben op de leerlingen wanneer ze pogingen doen om minder lang stil te zitten.   |  |  |  |  |
| <b>Goede voorbeeld geven</b>  |  |  |  |  |
| Ik toon dat zittende activiteiten/ lessen ook mogelijk zijn op actievere manieren (bijvoorbeeld rechtstaan om in een boek te lezen).                        |  |  |  |  |
| Ik onderbreek lang stilzitten regelmatig (bijvoorbeeld ik loop af en toe rond wanneer de leerlingen zelfstandig met een opdracht bezig zijn).               |  |  |  |  |
| Ik gebruik zelf (indien mogelijk) geen auto om naar school te gaan of leg een deel van mijn weg met de auto af en een deel te voet of met de fiets.         |  |  |  |  |