GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Beweegvriendelijke school

Informatiedossier voor leerkrachten secundair onderwijs over de invloed van de omgeving op hoeveel je zit en beweegt

INHOUDSTAFEL

1 Inleiding 3

1.1 Inhoud 3

1.2 Doelgroep 5

1.3 Tijdsbesteding in de klas 5

1.4 Aandachtspunten 6

2 Algemene informatie en lessuggesties 8

2.1 Het is de schuld van mijn omgeving! 8

2.2 Een beweegvriendelijke school? 19

2.3 Luisteren naar beelden: PhotoVoice 29

3 Inspiratie 33

3.1 Overzicht lessuggesties 33

3.2 Ondersteunend materiaal en literatuur 34

3.3 Initiatieven & andere organisaties 34

4 Vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen 35

4.1 Mogelijke vakoverschrijdende eindtermen secundair onderwijs 35

4.2 Mogelijke ontwikkelingsdoelen buitengewoon secundair 38

5 Bijlagen 41

Informatiedossier beweegvriendelijke school
Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven en Uitgeverij Averbode met steun van de Vlaamse overheid.

Auteurs: Lore Van Brabandt en Vlaams Instituut Gezond Leven
Eindredactie: Marie Verleije
Vormgeving: Circuze

www.gezondeschool.be

Verantwoordelijke uitgever:
Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2017, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved.
Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben , mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

1 INLEIDING

1.1 Inhoud

Niet te lang stilzitten en voldoende bewegen heeft heel wat voordelen voor de gezondheid. Het vermindert de kans op overgewicht en allerlei ziekten, het zorgt voor een betere balans tussen lichaamsvet en spieren, en het heeft positieve effecten op het mentale welzijn, inclusief de concentratie. Lang stilzitten, of 'sedentair gedrag', beperken én voldoende bewegen zijn met andere woorden belangrijke onderdelen van een gezonde levensstijl en kunnen perfect elke dag ingepast worden.

Lang stilzitten beperken wordt dé uitdaging van de 21e eeuw genoemd.

Aan jongeren wordt aanbevolen om **langdurige periodes van lang stilzitten te beperken en te onderbreken.**[1] Beeldschermactiviteiten (tv-kijken, computeren ...) worden in de vrije tijd het best beperkt tot **maximaal twee uur per dag.** Maar: gemiddeld zitten Vlaamse jongeren 6 tot 9,5 uur per dag neer - op school, voor het scherm, in de auto ... Lang stilzitten beperken wordt dé uitdaging van de 21e eeuw genoemd.

Maar, lang stilzitten beperken is niet voldoende ... Bewegen aan lichte intensiteit doen jongeren best gedurende het grootste deel van de (wakkere) dag. Voorbeelden daarvan zijn naar school stappen, rustig spelen en staand bellen.

Daarnaast hebben jongeren ook nood aan **bewegingen van matige en hoge intensiteit: 60 minuten per dag.** Die 60 minuten hoeven ze niet ononderbroken te doen: dit kan ook in blokken van minstens 10 minuten! Dat kan tijdens het wandelen, fietsen, skateboarden, dansen, ...

Als onderdeel van die 60 minuten doen ze ook minstens 3 dagen per week: bewegingen van hoge intensiteit (bv. sporten in een club, lopen, touwspringen, ...) en activiteiten om je spieren en botten te versterken (bv. springen, klimmen, bergop fietsen, ...).

1. Bron: Van Acker, R. & De Meester, F. (Vlaams Instituut Gezond Leven), 2015. Factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut Gezond Leven, Brussel (Laken).
2. Meer info: www.gezondleven.be

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Heel belangrijk in dat streven naar minder zitten en meer bewegen is dat elke vooruitgang telt!

Een groot deel van de jongeren beweegt echter niet voldoende. Meer nog: in de adolescentie daalt de fysieke activiteit van jongeren.[3] Terwijl 36% van de lagereschoolkinderen nog voldoende beweegt[4], is dat bij de Vlaamse jongeren tussen 12 en 18 jaar nog slechts 13,1%.[5]

We moeten dus aan het werk om jongeren minder lang te laten stilzitten én om jongeren aan het bewegen krijgen. Om tot een gezonde mix van zitten, staan en bewegen te komen, bestaan allerlei werkvormen en strategieën. In het pedagogisch dossier 'I <3 to move it!' vindt u concrete tips om uw leerlingen te informeren over de voordelen van bewegen en om bewegen te integreren in uw lessen.

Maar u kunt méér doen: in en rond de school kunt u een omgeving creëren die lang stilzitten tegengaat en die bewegen aanspoort. **Omgevingsfactoren hebben namelijk een invloed op hoeveel we zitten en bewegen**. In een **beweegvriendelijke schoolomgeving** is het volgens studies mogelijk om zelfs de jongeren die het vaakst zitten en het meest inactief zijn aan te zetten tot een actievere levensstijl. Heel belangrijk in dat streven naar minder zitten en meer bewegen is dat **elke vooruitgang telt!**

Wat mag u verwachten in dit dossier?

In dit dossier vindt u achtergrondinformatie, concrete tips en werkvormen om met behulp van een aantal ingrepen in de schoolomgeving een actieve school te creëren. Met de schoolomgeving bedoelen we zowel de fysieke omgeving (onder andere de schoolinfrastructuur, het bewegingsaanbod tijdens pauzes en na de lessen, de omgeving rond de school waarin leerlingen zich tussen thuis en school verplaatsen) als de sociale omgeving (onder andere het sociale school- en klasklimaat).

Elke school ziet er natuurlijk anders uit, heeft een specifieke ligging, een eigen werking, een eigen publiek, een eigen beleid. De informatie in dit dossier dient u dan ook op maat van uw school en uw leerlingen aan te passen. U kunt dit dossier aangrijpen om samen met uw leerlingen op zoek te gaan naar datgene waar de jongeren echt nood aan hebben om naar een gezonde mix van minder zitten en meer bewegen te gaan.

In de kadertjes vindt u **lessuggesties** om het thema in de klas te behandelen. Op p. 33 vindt u een overzicht van alle opdrachten.

Bij dit dossier hoort een PowerPointpresentatie met een samenvatting van de leerstof en enkele werkvormen. U kunt de presentatie zelf aanpassen en/of aanvullen.

Dit dossier bevat dus ondersteunend materiaal, maar geen volledig uitgewerkte lessen. Hebt u zelf nog een lesidee of een uitgewerkte activiteit? Mail het naar info@gezondleven.be. Zo kunt u ook andere leerkrachten inspireren.

Het thema 'de invloed van omgeving op hoeveel je zit en beweegt' kan kaderen in een lessenreeks over gezondheidsthema's, bijvoorbeeld in combinatie met de andere pedagogische dossiers 'I <3 to move it!' over de noodzaak van voldoende beweging en de nadelen van te lang stilzitten, 'Energie uit een blikje?' over energiedranken, 'Suiker, onverbloemd' over suiker en 'Lekkere reclame' over reclame voor voeding.

3. Bron: De Meester, F., Van Dyck, D., De Bourdeauhuij, I., Deforche, B., & Cardon, G., 2014. Changes in physical activity. BMC Public Health, p. 2.
4. Bron: Spittaels H, Van Cauwenberghe E, Verbestel V et al., 2012. Objectively measured sedentary time and physical activity time across the lifespan: a cross-sectional study in four age groups. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9:149.
5. Bron: HBSC (2010) Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde, Universiteit Gent, www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be en Hublet A., 2010. Informatie op vraag o.b.v. HBSC-studie (Health Behaviour in School-Aged Children).

Het zit- en beweeggedrag van jongeren is gemakkelijker te beïnvloeden, te controleren en te ontwikkelen dan dat van volwassenen.

1.2 Doelgroep

De leerstof in dit dossier is geschikt voor alle leerlingen in het **secundair onderwijs**, in alle netten, alle graden en alle richtingen.

Het is essentieel om mensen op jonge leeftijd minder te laten stilzitten én meer aan het bewegen te krijgen, en dat niet alleen omwille van de fysieke en mentale gezondheidsvoordelen op korte termijn. Het zit- en beweeggedrag van jongeren is gemakkelijker te beïnvloeden, te controleren en te ontwikkelen dan dat van volwassenen. Gewoontes van zitten en bewegen ontwikkeld in de jeugd blijven vaak bestaan op latere leeftijd. Actieve jongeren groeien met andere woorden op tot actieve volwassenen en dat resulteert in gezondheidsvoordelen op lange termijn.[6]

Daarnaast blijkt uit onderzoek dat de graad van beweging sterk wijzigt in ***key life periods***[7] of sleutelperiodes in het leven waarin de (sociale) context verschuift. De overgang van het basis- naar het secundair onderwijs en de overgang van het secundair naar het hoger onderwijs zijn zulke *key life periods* die vaak een veranderde levensstijl met zich meebrengen, met meer uren zitten en minder beweging. Het is **net in die periodes dat jongeren best zo goed mogelijk geïnformeerd worden** over de voordelen van gezond leven, en dat het goed is om hen aan te sporen om minder lang stil te zitten en meer te bewegen. In de eerste graad van het secundair kunt u vooral werken rond de veranderde context van het middelbaar onderwijs tegenover het basisonderwijs. In de hogere graden kunt u de leerlingen voorbereiden op hoe een gezonde mix van zitten, staan en bewegen past binnen de nieuw verworven zelfstandigheid van het studentenleven.

Het kan verrijkend zijn om vakoverschrijdend te werken zodat u en uw collega's het thema elk vanuit een andere hoek kunnen benaderen.

1.3 Tijdsbesteding in de klas

U kunt zelf kiezen hoeveel tijd u besteedt aan dit thema, maar het is aangewezen om er **meerdere lessen** aan te wijden.

Het thema 'invloed van de omgeving op hoeveel je zit en beweegt' past perfect in verschillende lessen, zoals cultuurwetenschappen, gedragswetenschappen, project algemene vakken (PAV), maatschappelijke vorming (mavo), geïntegreerde algemene en sociale Vorming (GASV), natuurwetenschappen, biologie, aardrijkskunde, ICT, plastische opvoeding (PO), lichamelijke opvoeding (LO), Nederlands …

Het kan verrijkend zijn om **vakoverschrijdend** te werken zodat u en uw collega's het thema elk vanuit een andere hoek kunnen benaderen. Meer nog: de schoolomgeving is van alle leerlingen, en een bewegingsaanbod, ingrepen in de infrastructuur, nieuwe afspraken rond zit- of bewegingsbeleid of andere interventies in de schoolomgeving zijn van belang voor álle leerlingen. Dit thema leent zich dus uitstekend om **schooloverkoepelend** – met verschillende leerkrachten, verschillende klassen, studiejaren en -richtingen – te werken. Het kan bovendien een echte meerwaarde zijn om vanuit de behoeften van de leerlingen te vertrekken en op hun maat een omgeving te creëren die de jongeren echt aanzet tot minder zitten en meer bewegen. Voor zo'n ambitieus project werkt u het best met de hele school samen. Een **projectweek** rond een gezonde mix van zitten, staan en beweging, met extra aandacht voor de omgeving is natuurlijk ook mogelijk.

6. Bron: De Meester, F., Van Dyck, D., De Bourdeauhuij, I., Deforche, B., & Cardon, G., 2014. Changes in physical activity. BMC Public Health, p. 2.
7. Bron: De Meester, F., Van Dyck, D., De Bourdeauhuij, I., Deforche, B., & Cardon, G., 2014. Changes in physical activity. BMC Public Health, p. 2.

1.4 Aandachtspunten

Bewegen is (veel) ruimer dan sporten. Beweging staat voor alle activiteiten waarbij energieverbruik en spierwerking nodig is, bijvoorbeeld naar school wandelen, tuinieren, voetballen tijdens de pauze, een fietsuitstap maken … Sport is daarentegen een geplande, vaak intensievere vorm van bewegen in de vrije tijd. In dit dossier wordt de nadruk gelegd op het beperken van lang stilzitten en bewegen. Dat is ruimer dan sporten en gaat dus een stuk verder dan de turnles.[8]

Niet te lang stilzitten is even belangrijk als voldoende bewegen. Probeer de leerlingen dus niet alleen meer aan het bewegen te krijgen, maar heb ook aandacht voor het beperken en onderbreken van lang stilzitten.

Het doel van dit dossier is **niet de fysieke conditie van de leerlingen te verbeteren of de BMI[9] te doen dalen**, maar wel om zoveel mogelijk leerlingen – vooral de inactieve – minder lang te laten stilzitten en aan het bewegen te krijgen. De voordelen van het beperken van lang stilzitten en voldoende bewegen gaan veel verder dan gewichtsverlies en tegelijk is een 'normaal' gewicht geen garantie voor een fit en gezond lichaam. Een focus op het gewicht motiveert een inactieve leerling niet op langere termijn en heeft bijgevolg minder kans op slagen. Het is dus een grotere uitdaging om te zoeken naar laagdrempelige initiatieven rond zitten en bewegen waar ook minder gemotiveerde en inactieve leerlingen op ingaan.

U hebt als leerkracht een belangrijke voorbeeldfunctie, ook op het vlak van lang stilzitten en bewegen. Door bijvoorbeeld zelf met de fiets naar school te komen, door rond te wandelen tijdens de les of tijdens toezicht of door zelf deel te nemen aan bewegingsactiviteiten op school, motiveert u de leerlingen (zie p. 21: 'modeling').

Jongens en meisjes beleven lang stilzitten en bewegen gemiddeld gezien op een andere manier. Procentueel halen meer jongens dan meisjes tussen 12 en 18 jaar de maatstaf voor voldoende beweging.[10] Gemiddeld beweegt 16,6% van de jongens tussen 12 en 18 jaar minstens 60 minuten per dag. Voor meisjes van diezelfde leeftijdscategorie is dat slechts 9,4%. De verschillen tussen jongens en meisjes in het bso zijn bovendien groter dan de verschillen in het aso (bso: 16,9% jongens / 5,9% meisjes – aso: 16,1% jongens / 11,5% meisjes). Jongens besteden meer tijd voor het scherm dan meisjes, maar in het totaal scoren meisjes hoger op sedentair gedrag dan jongens.[11] Mogelijk hebben de jongens in uw klas dus ook andere behoeften en voorkeuren op het vlak van zitten en bewegen dan meisjes. Laat de leerlingen daar zelf over nadenken en probeer rekening te houden met de genderverschillen.

Beweging staat voor alle activiteiten waarbij energieverbruik en spierwerking nodig is, bijvoorbeeld naar school wandelen, tuinieren, voetballen tijdens de pauze, een fietsuitstap maken …

8. Bron: http://www.gezondeschool.be/secundaire-scholen/bewegingsactiviteiten/bewegingsactiviteiten#
9. Body Mass Index: www.gezondleven.be
10. Bron: HBSC (2010) Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde, Universiteit Gent, www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be en Hublet A., 2010. Informatie op vraag o.b.v. HBSC-studie (Health Behaviour in School-Aged Children).
11. Bron: Van Acker, R. & De Meester, F. (Vlaams Instituut Gezond Leven), 2015. Factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut Gezond Leven, Brussel (Laken).

Wie zich minder met de auto of de brommer verplaatst en meer te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer denkt niet alleen aan zichzelf, maar ook aan het milieu.

Het is belangrijk om de leerlingen, de ouders en het schoolteam goed te **informeren over het aanbod en over de faciliteiten op school die kunnen bijdragen tot een gezonde mix van zitten en bewegen**. Voldoende informatie of sensibilisering over het aanbod, bijvoorbeeld via de schoolwebsite, het elektronisch leerplatform, de nieuwsbrief, de schoolkrant … kan zorgen voor een grotere leerlingenopkomst.

Gratis en toegankelijk (kraantjes)water is het best steeds beschikbaar op school. Bij bewegingsactiviteiten op school is dit extra belangrijk voor de leerlingen.

Probeer in uw les over actieve verplaatsing ook de **link te leggen met duurzaamheid en milieu**. Wie zich minder met de auto of de brommer verplaatst en meer te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer denkt niet alleen aan zichzelf, maar ook aan het milieu. U kunt daarvoor het STOP-principe hanteren: 'Stappen, Trappen, Openbaar vervoer, en dan pas gemotoriseerd Privévervoer'. Bovendien: hoe meer we bewegen in plaats van voor het scherm te zitten, hoe minder stroom we verbruiken.[12 13]

12. Bron: Johansson, C. et al, 2017. Impacts on air pollution and health by changing commuting from car to bicycle. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969717301559
13. Stevenson et al, 2016. Land use, transport, and population health: estimating the health benefits of compact cities. The Lancet. http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30067-8

2. ALGEMENE INFORMATIE EN LESSUGGESTIES

2.1 Het is de schuld van mijn omgeving!

Waarom minder stilzitten en voldoende bewegen?

Niet te lang stilzitten en voldoende bewegen heeft heel wat voordelen voor de gezondheid. Het vermindert de kans op hart- en vaatziekten, botontkalking, overgewicht, hoge bloeddruk, dikkedarmkanker en diabetes type 2. Bewegen zorgt ook voor een betere samenstelling van het lichaam, met meer spiermassa en stevigere botten. Bovendien heeft bewegen positieve effecten op het mentale welzijn. Het werkt ontspannend en stressverlagend en het zorgt voor een betere slaap[14].

Lang stilzitten beperken is belangrijk voor onze gezondheid. Lang stilzitten of sedentair gedrag omvat alle activiteiten met een laag energieverbruik die uitgevoerd worden in zittende of liggende houding, bijvoorbeeld tv-kijken, computeren, lezen, op school, op het werk of in de auto zitten … De slaaptijd valt niet onder sedentair gedrag.

Urenlang stilzitten is iets anders dan fysieke inactiviteit of het niet behalen van de aanbeveling voor beweging. Iemand die elke dag 60 minuten matig intensief beweegt, maar de rest van de dag voornamelijk zittend doorbrengt, heeft toch een zittende (sedentaire) levensstijl. Daarvan kan hij klachten ondervinden, bijvoorbeeld zich mentaal minder goed voelen, minder goede schoolresultaten, een hogere bloeddruk, overgewicht, minder sterke spieren en gewrichten, slaapproblemen …

Niet te lang stilzitten en voldoende bewegen heeft heel wat voordelen voor de gezondheid.

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

14. Bron: www.gezondleven.be
15. Bron: Van Acker, R. & De Meester, F. (Vlaams Instituut Gezond Leven), 2015, Factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut Gezond Leven, Brussel (Laken).

Gemiddeld zitten Vlaamse jongeren 6 tot 9,5 uur per dag neer, slaapuren niet inbegrepen.

Voor kinderen en jongeren wordt daarom aanbevolen om **langdurige periodes van stilzitten te beperken**.[15] Beeldschermactiviteiten (tv-kijken, computeren …) worden in de vrije tijd het best beperkt tot maximaal twee uur per dag. Maar: gemiddeld zitten Vlaamse jongeren 6 tot 9,5 uur per dag neer, slaapuren niet inbegrepen. De jongeren zitten 51% van de schooluren en daarbij komt nog schermtijd, huiswerk, gemotoriseerd transport, zitten tijdens maaltijden, vrijetijdsbestedingen, huishoudelijke taken … Lang stilzitten beperken wordt dé uitdaging van de 21e eeuw genoemd.

Daarnaast maakt ook regelmatig bewegen deel uit van een gezonde levensstijl. Voor jongeren tussen 12 en 18 jaar wordt dan ook aanbevolen om **minstens 60 minuten per dag** aan matige tot hoge intensiteit te bewegen. Dat betekent niet noodzakelijk intensief sporten, maar wel inspanningen leveren waarvan het hart iets sneller slaat, de ademhaling versnelt en waarbij je licht zweet. Die maatstaf haalt de overgrote meerderheid – maar liefst 87% – van de Vlaamse jeugd niet.[16]

Als onderdeel van die 60 minuten wordt er ook aanbevolen dat jongeren minstens 3 dagen per week bewegen aan hoge intensiteit (bv. sporten, lopen, touwspringen, …) en activiteiten doen om spieren en botten te versterken (bv. fitness, klimmen, bergop fietsen, …).

Jongeren moeten dus actiever worden. Maar hoe kunnen we hen meer motiveren?

Introductieles

Wat haal je uit de posters?

Om de stelling 'de omgeving beïnvloedt hoeveel je zit en beweegt' te introduceren, kunt u de **posters** (zie bijlagen 1, 2 en 3) ophangen in de klas, in drukbezochte gangen of in de refter. Laat de leerlingen de posters bekijken. U kunt hun vragen stellen om het gesprek op gang te brengen:

- Wat is volgens jullie het onderwerp van de volgende lessen?
- Vind je van jezelf dat je te veel zit?
- Vind je van jezelf dat je voldoende beweegt?
- Wat bepaalt hoeveel je zit of beweegt volgens jou? Denk je dat je daarin beïnvloed wordt door je omgeving?
- Zouden veranderingen in de schoolomgeving kunnen maken dat je minder lang en minder vaak stilzit? Denk je dat veranderingen in de schoolomgeving je meer of minder zouden kunnen doen bewegen?

Tip: *Eens u het dossier behandeld hebt, is het interessant om met de leerlingen terug te grijpen naar de posters. Wanneer ze alle informatie verwerkt hebben, zullen ze er beter over kunnen reflecteren.*

Introductieles

Zit je te veel stil? Beweeg je voldoende?

Laat de leerlingen nadenken over hoeveel ze zelf stilzitten en bewegen, bijvoorbeeld aan de hand van het werkblaadje 'analyse van mijn eigen bewegingsgedrag' bij het dossier 'I <3 to move it!'. Laat hen bijvoorbeeld gedurende een dag noteren hoelang en wanneer ze lang zitten en hoe vaak en hoelang ze aan welke intensiteit bewegen. Laat hen ook noteren waar het zitten of de beweging plaatsvindt. Breng alle gegevens samen in een gemiddelde klasscore. Hoeveel procent van de leerlingen heeft geen zittende levensstijl? Hoeveel procent van de leerlingen haalt de aanbevolen 60 minuten beweging?

Bespreek klassikaal in welke contexten er vooral bewogen of gezeten wordt. Op school, thuis, onderweg? Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes merkbaar?

Tip:
- *Het is niet de bedoeling om leerlingen met de vinger te wijzen. U bespreekt het best niet de individuele resultaten, maar u vertaalt ze naar de klassituatie en naar percentages. Benadruk dat elke vooruitgang telt!*
- *Dit 'onderzoek' kunt u herhalen ná de behandeling van dit dossier. Zijn er veranderingen merkbaar? Hebben minder leerlingen een zittende levensstijl? Bewegen de leerlingen meer?*

16. Bron: www.gezondleven.be

Waar vroeger vooral gekeken werd naar individuele factoren als gedrags-bepalend, verschuift de aandacht tegenwoordig ook meer naar het individu binnen zijn omgeving.

Wat bepaalt of iemand lang stilzit of beweegt?

Om de jeugd minder lang te doen stilzitten en meer te laten bewegen, moeten we meer inzicht krijgen in **waarom mensen bepaalde gedragingen stellen**. Wat bepaalt hoelang jongeren zitten? Wat bepaalt of ze voldoende bewegen of niet? Waarop baseren scholieren hun keuze om wel of niet met de fiets naar school te gaan? Wat zorgt ervoor dat de ene leerling voetbalt of wandelt in de pauze, terwijl de andere lang op een bankje zit? Om gedragspatronen op het vlak van stilzitten en beweging te begrijpen en te veranderen, dienen we met andere woorden inzicht te krijgen in de **invloedrijke factoren of 'determinanten' van dat gedrag**.

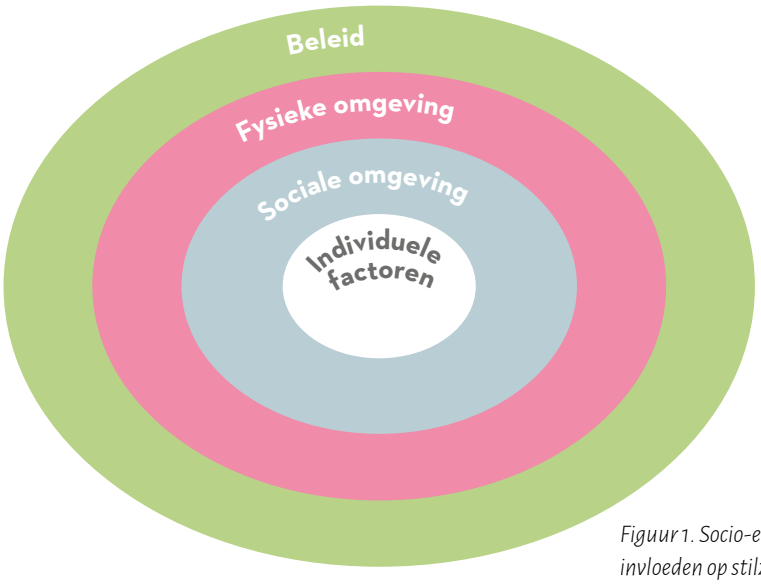
Waar vroeger vooral gekeken werd naar individuele factoren als gedragsbepalend, verschuift de aandacht tegenwoordig ook meer naar het **individu binnen zijn omgeving**.[17]

Volgens socio-ecologische modellen wordt menselijk gedrag beïnvloed door een combinatie van maatschappelijke elementen op verschillende niveaus. Deze recentere modellen, vaak gebruikt bij gezondheidsbevordering, beperken zich niet langer tot demografische of psychosociale factoren, maar nemen ook **omgevingsvariabelen** op waarvan ze verwachten dat die een invloed hebben op het gedrag. Om het gedrag te veranderen, moet men zich dus richten op meerdere niveaus, zowel individu- als omgevingsgericht. De juiste veranderingen in de omgeving zullen mee bijdragen tot de gewenste gedragsveranderingen, maar de steun van het individu blijft wel vereist om gedragsverandering te verwezenlijken.[18]

Er bestaan veel verschillende socio-ecologische modellen met elk een eigen focus, maar algemeen genomen zien ze gedrag beïnvloed worden door:

- individuele factoren (bijvoorbeeld leeftijd, geslacht, sociaal-economische status, vaardigheden, motivatie, attitude, voorkeuren …);
- de sociale omgeving (bijvoorbeeld hoe staan de vrienden en leerkrachten tegenover bewegen …);
- de fysieke omgeving (bijvoorbeeld is het praktisch/veilig om met de fiets naar school te gaan …);
- het beleid (bijvoorbeeld welke afspraken zijn er op school rond bewegen of stilzitten …). [19]

In een model kunnen die cirkels van beïnvloeding als volgt voorgesteld worden:



Figuur 1. Socio-ecologisch model: invloeden op stilzitten en bewegen.[20]

17. Bron: Goubert, I. & Gysel, T. 2009. Psychosociale en omgevingsdeterminanten van fysieke activiteit bij overgang van secundair naar hoger onderwijs, p. 8.
18. Bron: Van Bellegem, G. Invloed van de omgeving van 13-jarige jongeren op het rookgedrag 3 jaar later, p. 5.
19. Bron: Sallis e.a., 2006. An ecological approach to creating active living communities. Annu.Rev. Public Health 2006, p. 298.
20. Bron: VCE Physical Education (2011–2014) Unit 3.

Welke dingen beïnvloeden hun zit- en beweeggedrag.

Brainstorm

Wat beïnvloedt mijn zit- en beweeggedrag?

Verdeel uw leerlingen in vier groepen en laat hen brainstormen over welke dingen hun zit- en beweeggedrag beïnvloeden. Laat hen elke determinant noteren op een post-it. Breng een groot socio-ecologisch model aan het bord en benoem de cirkels van beïnvloeding (zoals in figuur 1). Na de brainstorm laat u de leerlingen de determinanten in de juiste cirkel van beïnvloeding op het bord plaatsen. Laat de leerlingen de determinanten concreet verwoorden, bijvoorbeeld 'geslacht is een individuele determinant, want meisjes bewegen gemiddeld minder dan jongens'. Of 'de houding tegenover tv-kijken is een individuele determinant, want wie graag en veel tv kijkt, zit vaker en langer stil'.

Op deze manier concretiseren de leerlingen zelf het abstracte socio-ecologisch model. Ze denken zelf na over hun beweeg- en zitgedrag en over de factoren die dat gedrag beïnvloeden en ze leren de determinanten indelen in categorieën. Door er samen met hun medeleerlingen over na te denken, zien ze ook in dat de determinanten voor iedereen verschillend zijn.

Een voorbeeld van een ingevuld socio-ecologisch model vindt u in bijlage 4.

Tip:
- *U kunt de groepjes ook elk binnen een eigen cirkel van beïnvloeding laten brainstormen. Bijvoorbeeld groep 1 denkt na over individuele factoren, groep 2 over sociale omgevingsfactoren enzovoort.*
- *U kunt de groepjes ook elk over verschillende gedragingen laten brainstormen. Bijvoorbeeld groep 1 denkt na te weinig matig intensief bewegen, groep 2 over te veel zitten enzovoort.*

Na de brainstorm kunt u de belangrijkste determinanten die lang stilzitten en bewegen beïnvloeden met uw leerlingen overlopen.

1. Individuele factoren

Leeftijd, geslacht en sociaal-economische situatie

Demografisch gezien beïnvloeden onder andere de leeftijd, het geslacht en de sociaal-economische situatie het zit- en beweeggedrag.[21] Beweging daalt met de leeftijd. Kinderen zijn in het algemeen actiever dan tieners, die op hun beurt meer bewegen dan volwassenen. De bewegingsgraad is het hoogst in de laatste graad van het lager onderwijs. Oudere jongeren kijken meer tv en zitten dus langer stil.
Daarnaast bewegen *meisjes minder dan jongens*. Meisjes zitten in het totaal bovendien langer stil, al brengen jongens meer tijd voor het scherm door.[22]
Verder blijkt dat volwassenen met een hoger opleidingsniveau en een hoger inkomen gemiddeld genomen meer bewegen dan mensen met een lagere *sociaal-economische status (SES)*. Die invloed werkt door op hun kinderen. Kinderen van ouders met een hogere SES nemen in hun vrije tijd vaker deel aan bewegingsactiviteiten, zijn vaker lid van een sportclub, hechten meer belang aan beweging en zitten minder lang voor het scherm (en zitten dus minder lang stil) dan kinderen van laagopgeleide ouders.

Kennis

Op **psychosociaal** vlak wordt zit- en beweeggedrag beïnvloed door de kennis die de jongeren hebben over de nadelen van lang stilzitten en onvoldoende bewegen en over de gezondheidsaanbevelingen. Daarnaast beïnvloedt de *eigen-effectiviteit* of de mate waarin een jongere zichzelf in staat acht een bepaald gedrag te stellen het zit- en beweeggedrag. Een hoge eigen-effectiviteit wordt bij jongeren geassocieerd met een actieve en gezonde levensstijl.[23]
Ook de attitude of de houding tegenover beweging speelt een rol. Die wordt ontwikkeld door een afweging te maken van de waargenomen voor- en nadelen verbonden aan lang zitten en voldoende bewegen.[24] Hoe meer de jongere bewegen als voordelig of stilzitten als nadelig inschat, hoe groter de kans dat hij minder zal stilzitten en meer gaat bewegen. Concrete voordelen van bewegen die voor jongeren meespelen zijn vaak plezier, sociale contacten aangaan of onderhouden, zich fysiek aantrekkelijk voelen en de gedachten verzetten. Om bewegen als plezierig te ervaren is het voor jongeren belangrijk dat er geen prestatiedruk wordt opgelegd, dat er keuzevrijheid is en dat er een aanmoedigende sfeer hangt. Hoe meer hindernissen de jongere inschat, hoe lager de kans dat hij beweegt. Gebrek aan tijd of geen interesse zijn concrete barrières die vaak door jongeren ingeroepen worden. Jongeren die een positieve houding hebben tegenover stilzitten en tv-kijken en een negatieve houding tegenover bewegen, zullen eerder een zittende levensstijl hebben.

Uithouding

Ook de **fysieke competenties**, bijvoorbeeld de fysieke uithouding of de lichaamsbouw, bepalen mee of een individu meer of minder beweegt.

21. Bron: De Bourdeaudhuij, I., & Rzewnicki, R., 2001. Determinanten van Fysieke Activiteit. Vlaams Tijdschrift voor Sportgeneeskunde en Sportwetenschappen. pp.75-89.
22. Bron: Van Acker, R. & De Meester, F. (Vlaams Instituut Gezond Leven), 2015, Factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut Gezond Leven, Brussel (Laken).
23. Bron: Von Ah, D., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., & Kang, D. H., 2004. Predictors of health behaviours in college students. Journal of advanced nursing, 48(5), 463-474.
24. Bron: Everaert, M., 2010. De invloed van de schoolomgeving op fysieke activiteit en overgewicht bij kinderen uit het lager onderwijs, p. 18.

sociale steun, sociale norm en 'modeling'

woonomgeving, groenvoorzieningen, de schoolomgeving, de verkeerssituatie, de aanwezigheid van industrie ...

regels, afspraken, wetten

2. Sociale omgeving

De **sociale omgeving** omvat de sociale verbanden waarin iemand leeft (bijvoorbeeld het gezin, de familie, de buren, vrienden, klasgenoten ...) en de sociale invloeden op dat individu (bijvoorbeeld zich gesteund voelen, fout voorbeeldgedrag ...). Jongeren die in hun omgeving mensen hebben die samen met hen bewegen, of hen ondersteunen om te bewegen, bewegen zelf meer. Leerlingen van wie de ouders vaak voor de tv hangen, zullen zelf ook meer stilzitten. Dit kan gaan over de invloed van de ouders, maar bij jongeren wordt de invloed van vrienden op en buiten de school belangrijker.[25] De ondersteuning kan trouwens mentaal zijn (aanmoedigen, supporteren ...), of praktisch (naar de sportclub brengen, lidgeld betalen, beweegprogramma's op school ...). Belangrijke termen rond de sociale omgeving zijn sociale steun, sociale norm en 'modeling' (zie p. 21).

3. Fysieke omgeving

De **fysieke omgeving** staat voor de woonomgeving (binnen en buiten), groenvoorzieningen, de schoolomgeving, de verkeerssituatie, de aanwezigheid van industrie, veilige en comfortabele voet- en fietspaden, speelvoorzieningen ...

De fysieke omgeving kan een stimulerend of een remmend effect uitoefenen op beweging. *Bewegingsvriendelijkheid* (als er veel huizen staan en er veel mensen wonen, als men zich gemakkelijk kan verplaatsen in de straten, als er zich ook winkels, groene plekken en bedrijven tussen de huizen bevinden ...), *veiligheid*, *esthetiek* (aantrekkelijkheid van de omgeving) en *beschikbaarheid van voorzieningen* (haltes openbaar vervoer, sportclubs in de nabijheid, toegang tot bewegingsmateriaal zoals een fiets, een skateboard, spelmateriaal ...) zijn daarin belangrijke factoren.[26] Staan er in huis veel *mediatoestellen* of heeft de jongere een tv op de kamer, dan kan dat ook aanzetten tot meer en langer stilzitten.[27]

4. Beleid

De regels, afspraken, wetten ... die gelden in een bepaalde gemeenschap hebben ook een invloed op zit- en beweeggedrag. Vaak gaat het beleid uit van de overheid (bijvoorbeeld investeringen en beleid op het vlak van gezondheidszorg, verkeersveiligheid, ruimtelijke ordening ...). Op het niveau van een school worden het beleid en de regels rond lang stilzitten en bewegen bepaald door de directie, de scholengemeenschap, de oudervereniging ...

25. Bron: De Bourdeaudhuij, I., & Rzewnicki, R., 2001. Determinanten van Fysieke Activiteit. Vlaams Tijdschrift voor Sportgeneeskunde en Sportwetenschappen, pp.75-89.
26. Bron: Verhegghe, L., 2015. Het verband tussen psychosociale determinanten, fysieke activiteit en sedentair gedrag bij de overgang van het lager naar het secundair onderwijs, p. 14.
27. Bron: Van Acker, R. & De Meester, F. (Vlaams Instituut Gezond Leven), 2015. Factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut Gezond Leven, Brussel (Laken).

Reflectie

Wat beïnvloedt mijn zit- en beweeggedrag? (2)

Kijk nadat deze leerstof aan bod gekomen is opnieuw naar het socio-ecologisch model met de post-its. Zijn de leerlingen erin geslaagd om veel determinanten te vinden?

De hierboven beschreven determinanten zijn uiteraard niet de enige die zit- en beweeggedrag beïnvloeden. Tal van factoren spelen in op zit- en beweeggedrag, afhankelijk van het individu, de plaats, de sociale context …

Om jongeren minder te laten stilzitten en meer te laten bewegen – en dus een gedragsverandering uit te lokken – kan ingespeeld worden op elk van de determinanten die het gedrag beïnvloeden. Dat er zoveel verschillende niveaus en determinanten zijn, maakt het een erg **complex geheel**, maar schept tegelijk ook **tal van mogelijkheden om het zit- en beweeggedrag te beïnvloeden**. Natuurlijk bent u als leerkracht niet in staat om op alle determinanten (bijvoorbeeld geslacht, leeftijd …) in te spelen.

Dit dossier focust op de tweede en de derde cirkel van het socio-ecologisch model: **de sociale en de fysieke omgeving** (zie hoofdstuk 2.2 vanaf p. 19).

Waar zitten en bewegen?

Minder stilzitten en meer bewegen kan elke dag, op elk moment. Algemeen worden er **vier zit- en bewegingscontexten**, of vier domeinen waarin minder stilgezeten of meer bewogen kan worden, onderscheiden in het dagelijks leven:

- thuis;
- in de vrije tijd;
- op school of op het werk;
- tijdens verplaatsingen.[28]

Thuis

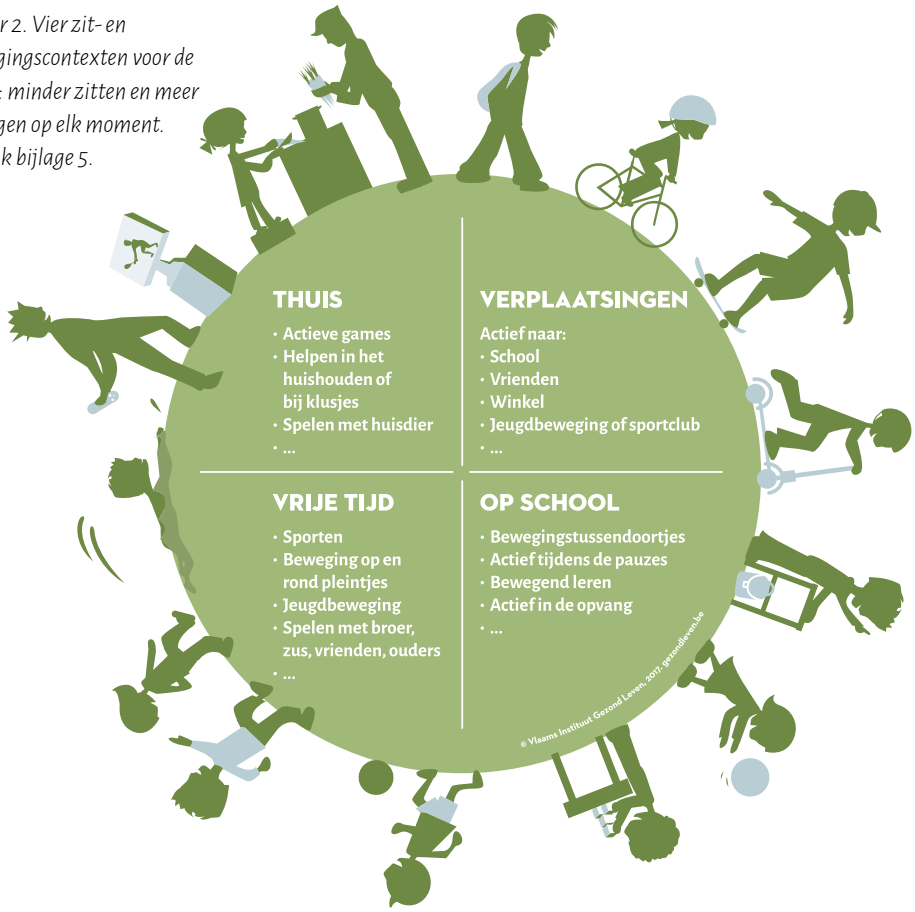
Verplaatsingen

Op school

Vrije tijd

In elk van die vier contexten kunnen mensen de **keuze maken om korter of langer stil te zitten en meer of minder te bewegen**. *Thuis* kan de jongere bijvoorbeeld meer actieve (niet-zittende) games spelen, helpen bij huishoudelijke taken of klusjes in de tuin … In zijn *vrije tijd* kan hij bewegen op het pleintje in de buurt, gaan sporten, naar de jeugdbeweging gaan … Voor zijn *verplaatsingen* kan de jongere kiezen voor actieve vervoersmiddelen (fiets, skateboard, te voet …) om naar school, naar vrienden, naar hobby's … te gaan. Op *school* kan de jongere bijvoorbeeld staand de les volgen of deelnemen aan bewegingstussendoortjes, hij kan wandelen, basketballen of voetballen tijdens de pauzes … In elk van die keuzes spelen de gedragsdeterminanten een rol en in elke bewegingscontext spelen specifieke invloeden mee.[29]
Dit dossier focust voornamelijk op de twee schoolgerelateerde bewegingscontexten **'school' en 'tijdens verplaatsingen'**. In die contexten gaan we op zoek naar de invloeden die inspelen op hoeveel leerlingen (en leerkrachten) zitten en bewegen.

Figuur 2. Vier zit- en bewegingscontexten voor de jeugd: minder zitten en meer bewegen op elk moment. Zie ook bijlage 5.



28. Bron: Sallis e.a., 2006. An ecological approach to creating active living communities. Annu.Rev. Public Health 2006, p. 298.
29. Bron: Sallis e.a., 2006. An ecological approach to creating active living communities. Annu.Rev. Public Health 2006, p. 300.

Lessuggestie

Kruistabel determinanten / zit- en bewegingscontexten

Teken een grote tabel met vijf rijen en vijf kolommen op het bord, zoals hieronder. Horizontaal schrijft u de vier contexten: thuis, vrije tijd, school en verplaatsingen. Verticaal schrijft u de cirkels van beïnvloeding: individueel, sociale omgeving, fysieke omgeving, beleid. Vraag aan de leerlingen om de post-its van de vorige opdracht nu in de juiste cel van de tabel te plaatsen. Welke gedragsdeterminanten spelen vooral in welke contexten mee?

Met deze opdracht verduidelijkt u de focus van dit dossier. Zit- en beweeggedrag is op veel verschillende vlakken te beïnvloeden, maar dit dossier wil zich voornamelijk richten op de invloed van sociale en fysieke omgevingsfactoren in de schoolgerelateerde bewegingscontexten 'op school' en 'tijdens verplaatsingen'.

Tip: *Door voor zitgedrag en beweeggedrag twee aparte tabellen te maken, kunt u de nuances tussen beide gedragingen benadrukken.*

Welke gedrags-determinanten spelen vooral in welke contexten mee?

Contexten / Determinanten	Thuis	Vrije tijd	School	Verplaatsingen
Individuele factoren				
Sociale omgeving			FOCUS	FOCUS
Fysieke omgeving			FOCUS	FOCUS
Beleid				

Tabel 1: Kruistabel determinanten / zit- en bewegingscontexten - focus bepalen.

We kunnen in en rond de school op allerlei factoren kunnen inspelen om leerlingen minder te laten stilzitten en meer aan het bewegen te krijgen.

De gezondheidsmatrix

Het is duidelijk dat we in en rond de school op allerlei factoren kunnen inspelen om leerlingen minder te laten stilzitten en meer aan het bewegen te krijgen. Maar hoe kunt u dat doen?
In de **gezondheidsmatrix**[30] worden **vier strategieën** weergegeven:

1. organisatie van gezondheidseducatie (bijvoorbeeld leerlingen sensibiliseren door les over beweging en gezondheid te geven;
2. de inrichting van de school en het schoolklimaat via omgevingsinterventies (bijvoorbeeld statafels voorzien in de klaslokalen, aanbod van activiteiten);
3. beleid, afspraken en regels voorzien en handhaven (bijvoorbeeld afspraken rond het gebruik van het schooldomein voor meer bewegingsvrijheid);
4. organisatie van leerlingenbegeleiding en zorg voor risicogroepen (bijvoorbeeld aangepaste infrastructuur voorzien voor leerlingen in een rolstoel).

Deze vier strategieën worden uitgevoerd op de **vier niveaus** die in een school een rol spelen: het niveau van de leerling, de klas, de school en de schoolomgeving. Om een kwaliteitsvol en duurzaam gezondheidsbeleid op school uit te werken, is een afgewogen mix van de verschillende strategieën en niveaus noodzakelijk.

	Leerling	Klas	School	Omgeving
Educatie				
Omgevings-interventies				
Beleid en afspraken				
Zorg en begeleiding				

De gezondheidsmatrix is een interessant werkinstrument om:

- de **beginsituatie** in kaart te brengen (wat gebeurt er in functie van minder zitten en meer bewegen?) en te kijken waar de 'gaten' zijn;
- een **overzicht** te maken van de **op te zetten acties** en te controleren of alle acties samen een kwaliteitsvol en duurzaam beleid vormen dat inspeelt op de verschillende strategieën, op de verschillende niveaus, zowel voor gezonder zit- als beweeggedrag.

30. Bron: http://www.gezondeschool.be/secundaire-scholen/de-gezondheidsmatrix/de-gezondheidsmatrix

Breng met uw leerlingen de beginsituatie van het zit- en bewegingsbeleid in kaart aan de hand van de gezondheidsmatrix.

Lessuggestie

Vul de gezondheidsmatrix in

Breng met uw leerlingen de beginsituatie van het zit- en bewegingsbeleid in kaart aan de hand van de gezondheidsmatrix. Laat hen nadenken over wat er al allemaal gebeurt op school rond minder lang stilzitten en meer beweging. In welke lessen leren jullie over bewegen? Kennen jullie bewegingstussendoortjes? Is er al een bewegingsaanbod voor de leerlingen? Welke infrastructuur is al voorzien? Laat alles op de juiste plaats in de gezondheidsmatrix noteren. Benoem dan de 'gaten' of de plekken waar nog ruimte voor verbetering is.

Meer info over de gezondheidsmatrix en verschillende manieren voor hoe die in te zetten in uw school vindt u via 'Gezonde School' (www.gezondeschool.be/secundaire-scholen/de-gezondheidsmatrix/de-gezondheidsmatrix#).

In bijlage 6 vindt u een voorbeeld van een ingevulde gezondheidsmatrix.

Tip:

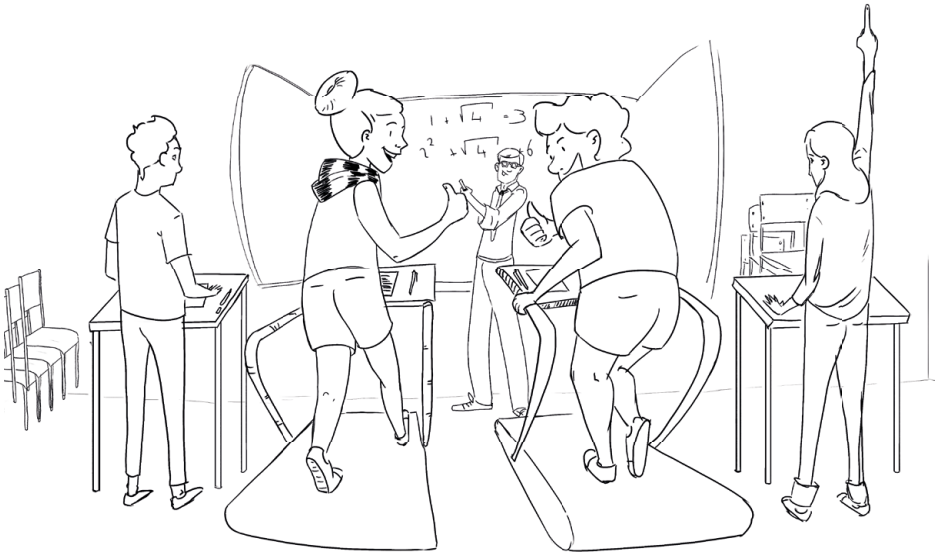
- *Deze oefening is voornamelijk geschikt voor de laatste graad aso.*
- *Door voor zitgedrag en beweeggedrag twee aparte matrices te maken kunt u de nuances tussen beide gedragingen benadrukken.*
- *Om de focus van dit dossier te volgen, kunt u ook enkel inzoomen op de tweede strategie (omgevingsinterventies).*

Dit dossier focust op de tweede strategie van de gezondheidsmatrix. In hoofdstuk 2.2 vindt u voornamelijk suggesties voor de inrichting van de school, de schoolomgeving en het schoolklimaat via omgevingsinterventies.

2.2 Een beweegvriendelijke school?

Jongeren brengen veel tijd door op school en in de verplaatsingen van en naar school. Scholen bezitten tal van mogelijkheden om een omgeving te creëren die een minder zittende én actievere levensstijl vergemakkelijkt en promoot. Hoe kunt u inzetten op **omgevingsfactoren in en rond de school** om stilzitten te ontraden en beweging aan te moedigen? In wat volgt vindt u **concrete tips** om de **schoolomgeving**, zowel sociaal als fysiek, **beweegvriendelijker** te maken.

Een omgeving creëren die een minder zittende én actievere levensstijl vergemakkelijkt en promoot.



Sociale schoolomgeving

Lessuggestie

Klasgesprek: sociale omgeving beïnvloedt het individu

De sociale omgeving kan een individu beïnvloeden, misschien wel meer dan uw leerlingen denken. Bekijk met hen dit filmpje: https://www.youtube.com/watch?v=BgRoiTWkBHU.
Ga het gesprek aan met de leerlingen. Wat vinden ze ervan? Hoe zouden ze zelf reageren? Kunnen ze ook de vertaling maken naar lang stilzitten en bewegen? Kunnen ze bepaalde sociale invloeden bedenken die daarbij op hen inwerken?

De sociale schoolomgeving omvat alle sociale invloeden die op jongeren (en op schoolpersoneel) kunnen inwerken. De drie belangrijkste sociale variabelen zijn sociale norm, sociale steun en 'modeling'.[31]

- **Sociale norm** gaat over de mate waarin de jongere overtuigd is dat belangrijke personen in zijn omgeving vinden dat hij niet te lang moet stilzitten, of fysiek actief moet zijn. Hoe meer zijn sociale omgeving belang hecht aan fysieke activiteit, hoe groter de kans dat de jongere effectief minder zal stilzitten en meer zal bewegen, áls de jongere vindt dat hij rekening moet houden met de mening van die andere. Bij kinderen speelt hierin vooral de ouderlijke norm een

31. Bron: Stoffels, E., & Van Nuffel, L., 2010. Invloed van de sociale omgeving en motivatie op de mate van fysieke activiteit bij studenten hoger onderwijs, p. 38.
32. Bron: Verhegghe, L., 2015. Het verband tussen psychosociale determinanten, fysieke activiteit en sedentair gedrag bij de overgang van het lager naar het secundair onderwijs, p. 21.

GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

grote rol. Vanaf de middelbare school weegt de invloed van vrienden, media en maatschappij steeds meer door. Een adolescent van wie de vriendengroep positief staat tegenover bewegen heeft meer kans om zelf ook aan het bewegen te gaan.[32] Een jongere met vrienden die heel vaak zittend gamen of tv-kijken, zal ook eerder een zittende levensstijl hebben.

Lessuggestie

Klasgesprek: sociale norm?
Ga met de leerlingen het gesprek aan. Hoe schatten zij de invloed van de sociale norm in? Is die verschillend op school en buiten de school? Door wie worden zij beïnvloed in hun zit- en beweeggedrag? Bewegen je ouders en vrienden voldoende? Vindt hun sociale omgeving bewegen belangrijk? Voelen ze die invloed (positief of negatief) op zichzelf ?

Het is belangrijk dat leerlingen zich fysiek en sociaal veilig voelen op school.

- **Sociale steun** gaat over de mate waarin de jongere gesteund wordt door zijn omgeving om minder stil te zitten en meer te bewegen. Die steun kan indirect praktisch zijn (bijvoorbeeld ouders betalen lidgeld en zijn bereid om de jongere naar de sportclub te brengen) of direct mentaal (bijvoorbeeld er wordt voor de jongere gesupporterd, hij voelt zich niet bekritiseerd …). Maar ook samen eten met het gezin en niet voor de tv eten blijken determinanten van een actieve levensstijl. Voor jongeren is de steun van hun vrienden en leeftijdsgenoten erg belangrijk.

  Een **motiverend, veilig en respectvol schoolklimaat** is met andere woorden een belangrijke factor voor het gezondheidsgedrag van de leerlingen en van het personeel. Het is belangrijk dat leerlingen zich fysiek en sociaal veilig voelen op school. Er is dus geen ruimte voor pestgedrag of geweld en er moet wel aandacht zijn voor interculturaliteit en diversiteit. Bovendien is het van belang dat zowel leerlingen als leerkrachten zich gerespecteerd voelen. Leerlingen krijgen voldoende ruimte voor initiatief en inspraak en er wordt actief gewerkt aan een transparante, positieve communicatie en aan een respectvolle omgang met elkaar.

Lessuggestie

Klasgesprek: sociale steun?
Ga het gesprek aan met uw leerlingen. Wat verstaan zij onder sociale steun? Welke sociale steun zouden de jongeren willen krijgen op school? Welke niet? Van wie wel en van wie niet?

Lessuggestie

Klasgesprek: ons schoolklimaat
Hoe schatten de leerlingen hun schoolklimaat (en bij uitbreiding hun klasklimaat) in? Ga in gesprek met de leerlingen over hun fysieke en sociale veiligheid op school en over de mate waarin ze zich gerespecteerd en gemotiveerd voelen. Probeer het gesprek niet te laten verzanden in een klaagzang, maar vat het op als een moment om ideeën te sprokkelen: Wat loopt al goed? Waar kan het beter? Hoe kunnen we daar (samen) aan werken?

Op klasniveau

De **leerkracht** speelt een belangrijke rol in het creëren van een veilig en motiverend klasklimaat. Een motiverende leerkracht zorgt voor ruimte en inspraak voor alle leerlingen en probeert iedereen te betrekken. Hij supportert en enthousiasmeert. Een leerkracht die open, transparant en respectvol communiceert, kan dat ook gemakkelijker verwachten van zijn leerlingen.

Een veilig en motiverend klasklimaat kan zich uiten in het feit dat minder lang stilzitten, meer rechtstaan en bewegingstussendoortjes niet als 'raar' gezien worden in de klas. Alle leerlingen voelen zich sociaal veilig genoeg om deel te nemen aan de lessen lichamelijke opvoeding (LO),

33. Bron: Seminck, K., 2011. De invloed van het leerkrachtgedrag op de motivatie van leerlingen tijdens de les gymnastiek, p. 1.
34. Bron: https://www.gov.uk/government/news/englands-largest-outdoor-learning-project-reveals-children-more-motivated-to-learn-when-outside

Uit onderzoek blijkt bovendien dat buitenonderwijs, waarbij leerkracht en leerlingen dus uit het klaslokaal treden, zorgt voor meer gemotiveerde leerlingen.

maar ook aan bewegingsactiviteiten tijdens de pauzes of na de lessen. In de lessen LO speelt de leerkracht trouwens een belangrijke rol in het optimaliseren van de motivatie.[33] Hij/zij kan op school een voortrekkersrol opnemen om de leerlingen ook buiten de les LO aan het bewegen te krijgen. Het is belangrijk dat het leerkrachtenkorps hier actief aan samenwerkt.

Op schoolniveau

Een veilig schoolklimaat uit zich onder andere in **duidelijke, transparante en positieve afspraken** waarin ruimte is voor **inspraak** en **betrokkenheid** van de leerlingen. Die afspraken kunnen bijvoorbeeld gaan over het uit te lenen bewegingsmateriaal, over meer ruimtes waar de leerlingen mogen komen tijdens de pauzes, over het gebruik van de speelplaats (bijvoorbeeld leuke alternatieven voor op de grond zitten), de mogelijkheid van muziek op de speelplaats …

Uit onderzoek blijkt bovendien dat **buitenonderwijs**, waarbij leerkracht en leerlingen dus uit het klaslokaal treden, zorgt voor meer gemotiveerde leerlingen.[34] De jongeren voelen zich meer betrokken, gezonder en gelukkiger en ze zijn beter bij de les. De leerlingen geregeld mee naar buiten nemen, draagt dus bij tot een positief klas- en schoolklimaat.

Lessuggestie

Test het uit: buitenonderwijs

Neem de proef op de som en stap de wijde wereld in met uw leerlingen. Geef eens les onder een boom op de speelplaats, ga met de jongeren op studiewandeling in de stad of in de natuur in de buurt, stel een 'pop-up buitenlokaal' op … Bevraag de leerlingen achteraf over hun ervaringen. Voelen ze een invloed van 'buiten zijn' op zichzelf, hun gevoelens, hun gedrag en op het klasklimaat?

De **Buitenlesdag**[35] van MOS (Milieu Op School) is een ideale gelegenheid om buitenonderwijs met uw leerlingen uit te testen.

- '**Modeling**' of observationeel leren gaat over de mate waarin de jongere in contact komt met rolmodellen wat betreft beweging, bijvoorbeeld familieleden, vrienden, leerkrachten …, die een voorbeeld stellen op het vlak lang stilzitten en bewegen. In de schoolcontext is de **voorbeeldfunctie van leerkrachten** erg belangrijk om leerlingen van hun stoel en aan het bewegen te krijgen. U bent zich als leerkracht het best bewust van het feit dat uw gedrag bestudeerd en soms gekopieerd kan worden door de leerlingen.

  Daarnaast is het ook goed dat leerlingen weten dat ze zelf een voorbeeldfunctie hebben tegenover hun vrienden. Ze kunnen elkaar aansporen tot gezonder gedrag door zelf het goede voorbeeld te geven.

  De school is zich het best ook bewust van niet-intentionele leerboodschappen over gezondheid. Dat zijn leerboodschappen die impliciet overgebracht worden op de leerlingen en die soms haaks staan op gezondheidsaanbevelingen. Een leerkracht die ondanks zijn voorbeeldfunctie altijd zittend lesgeeft, nooit deelneemt aan de bewegingsactiviteiten of zelf nooit de fiets naar school neemt, kan door leerlingen als een niet-intentionele leerboodschap ervaren worden.

35. Meer info: www.buitenlesdag.be

Leerkracht kan in de klas een voorbeeldfunctie vervullen door bijvoorbeeld rechtstaand en rondwandelend les te geven.

Ook de fysieke context van de school heeft een grote invloed op het gezondheids- en bewegingsgedrag van de leerlingen.

Lessuggestie

Onderzoek: niet-intentionele leerboodschappen

Leg de leerlingen uit wat niet-intentionele leerboodschappen over gezondheid zijn en geef enkele concrete voorbeelden (zie http://www.gezondeschool.be/gezonde-school/structurele-maatregelen/fysieke-omgeving/ onderaan). Laat de leerlingen dan bijvoorbeeld gedurende een week letten op dat soort leerboodschappen in de school. Zien ze op het vlak van een gezonde mix van zitten, staan en bewegen zaken op school die niet consequent zijn met wat ze in dit dossier leren?

Op klasniveau

Op het vlak van zit- en beweeggedrag kan de leerkracht in de klas een **voorbeeldfunctie** vervullen door bijvoorbeeld rechtstaand en rondwandelend les te geven, een stappenteller te dragen en de resultaten daarvan met de leerlingen te bespreken[36], door zelf ook te kiezen voor actieve verplaatsing naar school, door geregeld deel te nemen aan de bewegingsactiviteiten …

Op schoolniveau

Op schoolniveau kunnen de leerkrachten het voorbeeld geven door samen hun voorbeeldrol te benadrukken. Dat kan door de fiets als transportmiddel in de verf te zetten, samen met de leerlingen. Of door een leerkrachtenploegje samen te stellen dat samen met de leerlingen deelneemt aan ontspannende teamspelen of een laagdrempelige competitie. Ook het aanbod van staande en meer actieve bewegingsactiviteiten kan activerend werken. Wanneer een school voornamelijk zittende activiteiten zoals schaken of film kijken aanbiedt, zullen de leerlingen minder fysiek actief zijn dan wanneer de school een actief aanbod voorziet.

Fysieke schoolomgeving

Ook de fysieke context van de school heeft een grote invloed op het gezondheids- en bewegingsgedrag van de leerlingen. De school kan de gezonde en de actieve keuze stimuleren door:

- een **bewuste (her)inrichting** van de fysieke omgeving (bijvoorbeeld inrichting speelplaats of klassen);
- **voorzieningen** voor leerlingen en personeel (bijvoorbeeld bewegingsactiviteiten).

Idealiter gaat het om structurele maatregelen die een **langetermijneffect** beogen.

1. De herinrichting van de fysieke schoolomgeving

Op klasniveau

Op klasniveau kunt u enkele ingrepen doen die een positieve invloed kunnen hebben op hoeveel u en de leerlingen zitten en bewegen. Zo kunt u bijvoorbeeld **statafels** voorzien in de klaslokalen, waar de leerlingen staand aan werken, lezen … zodat ze niet het hele lesuur moeten zitten.

Meer werkvormen op klasniveau vindt u in het pedagogische dossier 'I <3 to move it!' over lang stilzitten en bewegen.

36. Stappentellers op zich zijn niet aangewezen voor gebruik door jongere adolescenten, bij hen is spelen, sporten, fietsen … de belangrijkste focus, niet stappen tellen. Een stappenteller kan wel dienen als signaal dat u als leerkracht bewust bezig bent met uw gezondheid, en dat het bijhouden van de dagelijkse beweging daarbij kan helpen. Voor oudere adolescenten vanaf 16 jaar zijn stappentellers en -apps al meer geschikt, ter voorbereiding op een meer volwassen patroon waar 'stappen' aan belang toeneemt.

Een bewuste campus- en speelplaatsinrichting kan leerlingen aanmoedigen om minder te zitten en meer te bewegen.

Op schoolniveau

Op het niveau van de school kunnen veranderingen in de **schoolarchitectuur** aanzetten tot meer beweging. Een bewuste campus- en speelplaatsinrichting kan leerlingen aanmoedigen om minder te zitten en meer te bewegen, bijvoorbeeld met een voldoende ruime speelplaats met veldlijnen, een muziekhoek, avontuurlijk speelgroen of andere bewegingsvoorzieningen zoals basketbal- of korfbalringen. Door voldoende fietsenstallingen te voorzien, neemt u eventuele praktische beperkingen om met de fiets naar school te komen weg. Het aantal banken op de speelplaats wordt bovendien het best beperkt om lang stilzitten tijdens de pauzes te ontmoedigen. Om aan de verschillende bewegingsbehoeften van alle leeftijden tegemoet te komen, kan de speelplaats gescheiden worden per graad. Misschien is het mogelijk om in samenwerking met partners en de gemeente ook buiten de school extra bewegingsruimtes te voorzien.

Daarnaast is het belangrijk om **voldoende ruimte en materiaal beschikbaar** te stellen. Zo kan de polyvalente zaal of de turnzaal tijdens de pauzes geopend worden voor iedereen, of er kan spel- en sportmateriaal (bijvoorbeeld spelkoffers en ballen) uitgeleend worden tijdens de vrije momenten. Een aparte, permanente chillruimte is dan weer iets dat beter vermeden wordt, aangezien dat aanzet tot meer en langer zitten.

Lessuggestie

Brainstorm: schoolarchitectuur

Laat de leerlingen brainstormen over aanpassingen in de schoolinfrastructuur die hen zouden aanzetten om minder te zitten en meer te bewegen. De ideeën mogen héél ver gaan en zeer creatief zijn. Er bestaan geen slechte ideeën en ze hoeven ook niet per se haalbaar te zijn. Anticipeer wel op vragen van leerlingen over wat u of de schoolleiding zult doen met de ideeën van de leerlingen.

Door de leerlingen creatieve ideeën te laten bedenken om hen minder te laten zitten en meer te laten bewegen, gaan de remmen los en worden de grenzen verkend. Dat kan handig zijn bij bijvoorbeeld Picto-play (zie verder). Indien mogelijk kunnen de wilde ideeën later geschift worden op realiseerbare ideeën. Misschien kunt u met die te realiseren ideeën wel concreet aan de slag in de les techniek?

Lessuggestie

Picto-play[37]

Laat de leerlingen zelf hun speelplaats/de schoolinfrastructuur ontwerpen met Picto-play. Dat is een eenvoudig te gebruiken inspraaktool waarmee kinderen en jongeren collages kunnen maken met pictogrammen voor de inrichting van (publieke) ruimte. Picto-play weet goed te balanceren tussen abstract en concreet en de methodiek daagt jongeren uit om verder te denken dan de klassieke speeltoestellen en standaard straatmeubilair. U vindt de handleiding, de catalogus en inspirerende voorbeelden op de website van Kind & Samenleving (http://k-s.be/inspraak-participatie/picto-play-10-knip-en-plak-het-speelweefsel-bij-mekaar/picto-play-10-catalogus-en-handleiding/).

Op schoolomgevingsniveau

In de omgeving van de school gaan de ingrepen op de fysieke ruimte voornamelijk over het aanmoedigen van **actieve verplaatsingen van en naar school**. Door naar school te stappen of te fietsen kunnen jongeren hun hoeveelheid beweging aanzienlijk verhogen.[39]

37. http://k-s.be/inspraak-participatie/picto-play-10-knip-en-plak-het-speelweefsel-bij-mekaar/picto-play-10-catalogus-en-handleiding/
38. ron: Panter, J.R., Jones, A.P. & van Sluijs, E.M.F., 2008. Environmental determinants of active travel in youth: A review and framework for future research. https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-5-34
39. octopusplan.be

Door een veilige schoolomgeving te creëren, verlaagt u mogelijke drempels om met de fiets of te voet naar school te komen.

Voor jongeren is **veiligheid** daarin een belangrijke factor. Door een veilige schoolomgeving te creëren, verlaagt u mogelijke drempels om met de fiets of te voet naar school te komen.

Het is dus belangrijk om bijvoorbeeld bij uw lokale overheid te ijveren voor veilige, afgescheiden fiets- en voetpaden in de omgeving van de school, of eventueel zelfs een verkeersvrije straat of zone. Een snelheidsbeperking en verkeerswachters dragen uiteraard ook bij aan de veiligheid van de schoolomgeving. U kunt ook opteren voor een kiss-and-ridezone op een bepaalde afstand van de school, zodat de leerlingen die met de auto afgezet worden toch nog een stukje wandelen tot aan de schoolpoort. Op de website van Octopusplan[39], dat ernaar streeft om zoveel mogelijk kinderen op een actieve manier naar school te laten komen, vindt u meer concrete tips voor veilige schoolomgevingen.

Lessuggestie

Moving forward

Met Moving Forward[40], een applicatie ontwikkeld door UHasselt, brengen uw leerlingen op een snelle en efficiënte manier de veiligste en meest duurzame route naar school digitaal in kaart. Met behulp van een smartphone, gratis uit te lenen voor secundaire scholen, kunnen de leerlingen de verkeersknooppunten fotografisch vastleggen om ze daarna te bewerken in Google Maps. Ga met uw leerlingen op stap en maak een digitale schoolbereikbaarheidskaart.

Moving Forward is een uitstekende tool om te praten over hoe leerlingen zich naar school verplaatsen en om de leerlingen in te leiden in verkeersveiligheid en mobiliteit. U vindt al het lesmateriaal op de website van UHasselt (http://www.uhasselt.be/UH/mofor/mofor-In-de-kijker/mofor-In-de-kijker-Lesmateriaal.html).

De **afstand** naar school is een goede voorspeller van de manier van verplaatsing.[41] Voor kinderen vanaf het zesde leerjaar zijn 1,5 km stappen en 3 km fietsen haalbare afstanden om zich actief naar school te verplaatsen. Voor jongeren vanaf 17 jaar is het haalbaar om 2 km te stappen en 8 km te fietsen.[42] In combinatie met goede veiligheidsmaatregelen en de mogelijkheid tot het nemen van openbaar vervoer bij grotere woonafstanden, is er dus veel potentieel om meer leerlingen op een actieve manier naar school te laten komen.

Lessuggestie

Hoe kom jij naar school?

Breng in kaart hoe uw leerlingen naar school komen. Probeer ook de afstand van thuis naar school in rekening te brengen. Laat de leerlingen zelf een manier zoeken om alle leerlingen in de klas te bevragen (vragenlijst op papier, door de handen op te steken …) en laat hen zelf de resultaten verwerken in percentages en grafieken. Houd ook rekening met het openbaar vervoer en gecombineerde vormen van verplaatsing (bijvoorbeeld met de bus en te voet).

40. http://www.uhasselt.be/UH/mofor/mofor-In-de-kijker/mofor-In-de-kijker-Lesmateriaal.html
41. Bron: D'Haese, Sara, et al., 2011. Criterion distances and environmental correlates of active commuting to school in children. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 8.1: 88. (bij 11-12 jarigen) en De Meester, Femke, et al., 2013. Does the perception of neighborhood built environmental attributes influence active transport in adolescents? International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 10.1: 38. (13-15 jarigen)
42. Bron: Van Dyck, Delfien, et al., 2010. Criterion distances and correlates of active transportation to school in Belgian older adolescents. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 7.1: 87.

Mensen die vaker te voet en met de fiets gaan, halen gemakkelijker de aanbeveling voor gezond bewegen.

Lessuggestie

Walk your school

Een handige toolkit die inspeelt op afstand en de perceptie ervan, en die ook de keuze voor actieve verplaatsing aanmoedigt, is het Amerikaanse **Walk your city**[43]. Mensen die vaker te voet en met de fiets gaan, halen gemakkelijker de aanbeveling voor gezond bewegen. Meer wandelaars op straat betekent ook een meer levendige, bloeiende buurt en dat leidt onder andere tot een veiligere gemeenschap en meer burgerparticipatie.

Met de Walk your city toolkit kunnen mensen alternatieve bewegwijzering maken voor hun eigen buurt. Op die pijlen wordt heel concreet aangeduid hoelang en hoe ver het wandelen is tot de belangrijkste voorzieningen in de stad. Vaak worden afstanden overschat, zo blijkt. Door de afstanden concreet te maken, worden mensen gemotiveerd om te kiezen voor actieve verplaatsing.

U kunt iets soortgelijks doen met uw leerlingen. Laat hen op stap gaan in de omgeving van de school (stel wel eerst duidelijke richtlijnen en afspraken op). Laat hen de afstanden van de school naar voorzieningen in de buurt (een plein of park, de winkel, hun huis …) verduidelijken in minuten en in aantal (kilo)meters. Komen zij ook tot het inzicht dat die afstanden het best op een actieve manier te doen zijn? Laat hen eventueel ook wegwijzers maken van de school naar nuttige locaties. Die wegwijzers kunnen dan bijvoorbeeld aan de schoolpoort geplaatst worden. Zo worden ook andere leerlingen aangemoedigd om voor actieve verplaatsing te kiezen.

De buitenruimte in uw school kan natuurlijk ook een **integraal deel uitmaken van de algemene publieke ruimte** en dus opengesteld worden voor iedereen. Op die manier maakt u de schoolomgeving een stuk aantrekkelijker en toegankelijker. De schoolspeelplaats kan bijvoorbeeld opengesteld worden na de schooluren, het plein voor de school kan ingericht worden als een ontmoetingsplaats … Kind en Samenleving toont met Kindlint in Oostende alvast een inspirerend schoolvoorbeeld.[44] De mate waarin dat mogelijk is in uw school, is natuurlijk afhankelijk van allerhande factoren, zoals de mate van sociale controle in de omgeving, de afspraken tussen de school, de buurt en het stadsbestuur enzovoort.

43. https://walkyourcity.org
44. Bron: http://k-s.be/medialibrary/purl/nl/1658439/Kind%20&%20Ruimte%202013-2.pdf

De fysieke ruimte gaat niet enkel over de architectuur en de inrichting van de schoolomgeving, maar ook over wat voor leerlingen en leerkrachten voorzien wordt aan activiteiten, aanbod en diensten.

Lessuggestie

Debat: speelplaats openstellen?
Laat de leerlingen het voorbeeld Kindlint in Oostende[45] grondig bekijken. Zien zij het in hun school haalbaar om de speelplaats na de schooluren open te stellen voor iedereen? Waarom wel, waarom niet? Wat zijn de voordelen? Wat zijn de hindernissen? Welke strategische plaatsen in de schoolomgeving kunnen in verbinding gesteld worden met de speelplaats als 'lint voor meer beweging'?

2. Voorzieningen voor de leerlingen en leerkrachten in de fysieke schoolomgeving

De fysieke ruimte gaat niet enkel over de architectuur en de inrichting van de schoolomgeving, maar ook over wat voor leerlingen en leerkrachten voorzien wordt aan activiteiten, aanbod en diensten.

Op klasniveau

In de klas kunt u **bewegingstussendoortjes** voorzien om de leerlingen van hun stoel te krijgen. Het is ook mogelijk (en vaak zelfs wenselijk) om de leerlingen bij (ongeveer) elke les **van lokaal te laten veranderen**. Leerlingen vanaf 16 jaar kunt u ook een tijdje een **betrouwbare stappenteller**[46] laten dragen om het bewustzijn rond stilzitten en bewegen te verhogen. Via de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven (www.gezondleven.be) vindt u apps om uw stappen te tellen via uw smartphone.

Meer werkvormen op klasniveau vindt u in het pedagogische dossier 'I <3 to move it!' over bewegen.

Op schoolniveau

Een **ruim en kwaliteitsvol bewegingsaanbod** voor, tijdens, tussen en na de lesuren of in hun vaste studie-uren kan zelfs niet-actieve jongeren aanzetten tot beweging. Zorg daarbij voor voldoende variatie in het aanbod, met voldoende aandacht voor laagdrempelig bewegen, zodat inactieve leerlingen niet afgeschrikt worden. Geef de leerlingen zoveel mogelijk inspraak in het aanbod van bewegingsactiviteiten en zorg dat ze keuzevrijheid hebben. Voorzie een voldoende divers aanbod voor jongens en meisjes en zorg voor variatie tussen teamsporten en individuele sporten, op het vlak van intensiteit en graad van vaardigheid. Meer suggesties voor een bewegingsaanbod voor, tijdens, tussen en na de lesuren, vindt u via 'Sport beweegt je school' van Stichting Vlaamse Schoolsport (http://www.sportbeweegtjeschool.be/aanbod) en in het pedagogisch dossier 'I >3 to move'.

U kunt ook een aanbod opstellen dat er vooral op gericht is om lang stilzitten te onderbreken en te verminderen. Meer suggesties hiervoor vindt u via 'Gezonde School' (http://www.gezondeschool.be/acties/sedentair-gedrag/).

Natuurlijk is goede communicatie en informatie over de activiteiten essentieel om leerlingen te motiveren tot een gezondere mix van zitten en bewegen. Voor verplaatsingen tijdens de uren is het motiverend om schoolfietsen uit te lenen. Met een fietshersteldienst op school verlaagt u opnieuw de drempel om met de fiets naar school te komen.

45. Bron: http://k-s.be/medialibrary/purl/nl/1658439/Kind%20&%20Ruimte%202013-2.pdf
46. Meer info: www.gezondleven.be
47. Bron: https://www.gymfed.be/disciplines/freerunning
48. BMeer info: http://octopusplan.be/art/rubriek/pk261t590

Laat de leerlingen zelf een aanbod bedenken om lang stilzitten te beperken of om hen aan het bewegen te brengen dat volgens hen echt werkt.

Lessuggestie

Bedenk een aanbod in functie van minder zitten en meer bewegen

Laat de leerlingen zelf een aanbod bedenken om lang stilzitten te beperken of om hen aan het bewegen te brengen dat volgens hen echt werkt. Stel regels op (bijvoorbeeld gebruik van de turnzaal, beperkingen qua uren ...), maar laat hen verder vrij. Het aanbod mag gericht zijn op alle leerlingen van de school of op een deel ervan, bijvoorbeeld enkel meisjes, enkel de eerste graad ... De leerlingen bedenken wat ze willen aanbieden, zorgen dat alles geregeld wordt én promoten hun activiteit bij de medeleerlingen.

Tip:

- *U kunt deze opdracht heel concreet maken voor uw leerlingen, bijvoorbeeld: 'Stel: je krijgt vijf minuten pauze in de klas. Welke actieve bewegingstussendoortjes zou je dan kunnen doen?'*
- *Bezorg het uitgewerkte aanbod aan het Vlaams Instituut Gezond leven via info@gezondleven.be!*

Lessuggestie

Werk een aanbod concreet uit in functie van minder zitten en meer bewegen

U kunt ook zelf kiezen welk aanbod de leerlingen uitwerken. Zet uw leerlingen met een concrete opdracht aan het werk. Bijvoorbeeld:

- Laat de leerlingen een blotevoetenpad maken op het schooldomein.
- Laat de leerlingen bewegingskoffers samenstellen met spel- en bewegingsmateriaal voor tijdens de pauzes.
- Laat de leerlingen afgedankte fietsen opmaken tot 'gekke' fietsen waarmee ze tijdens de pauze mogen experimenteren.
- Laat de leerlingen oefeningen maken aan geïmproviseerde en ergonomisch goede statafels.
- ...

Op schoolomgevingsniveau

Ook de schoolomgeving kan een platform zijn om een bewegingsaanbod uit te werken voor de leerlingen. Een aangenaam en veilig park in de buurt kan bijvoorbeeld uitnodigend zijn om tijdens de uren LO of na de lessen te gaan joggen met vrienden.

Freerunning, of parkour, is een leuke, hippe vorm van bewegen die standaard in de publieke ruimte plaatsvindt. Freerunners verplaatsen zich van punt A naar punt B en overwinnen onderweg met trucjes en sprongen allerlei obstakels.[47] Met Parkour [48] zet het Octopusplan nu een campagne op om freerunning in de schoolomgeving te stimuleren.

33. In het najaar van 2017 verschijnt hierover nog meer educatief materiaal vanuit AdLit – www.adlit.be
34. Bron: https://www.forbes.com/sites/kashmirhill/2012/02/16/how-target-figured-out-a-teen-girl-was-pregnant-before-her-father-did/#4497efb86668

In alles wat u onderneemt om van uw school een beweeg-vriendelijke school te maken, is het heel belangrijk om de nadruk te blijven leggen op plezier en betrokkenheid.

Suggestie

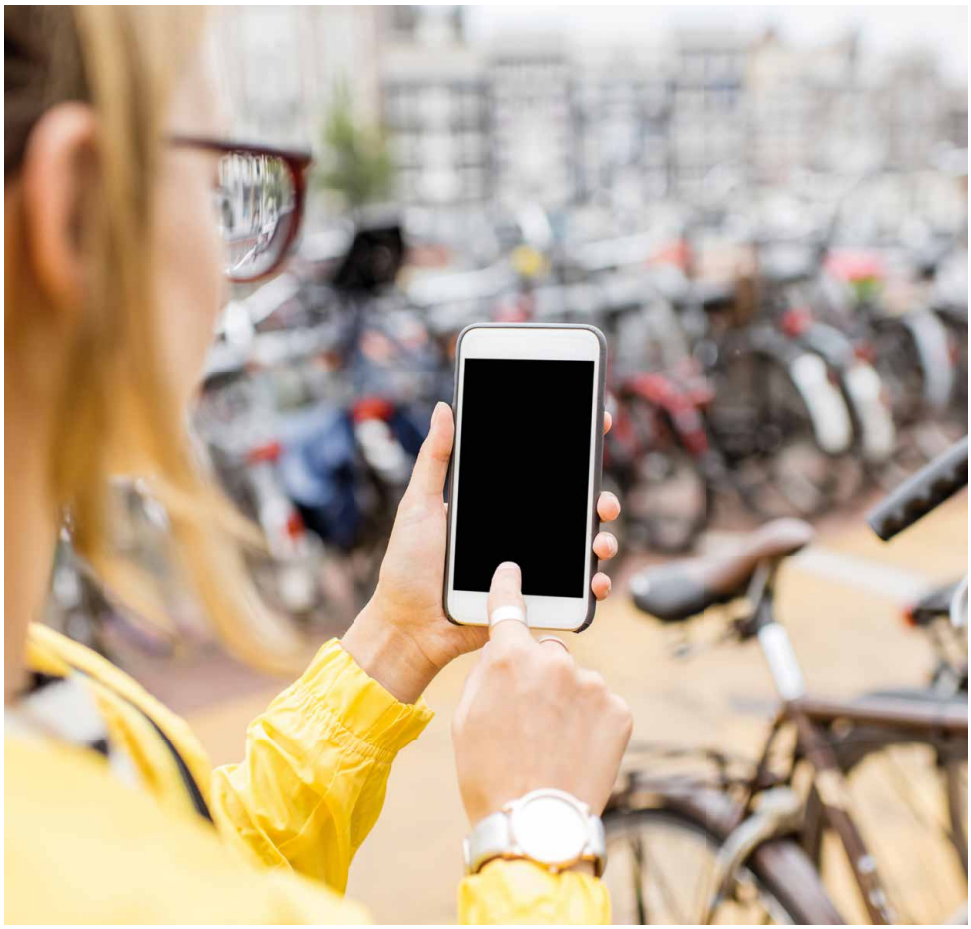
Brede school[49]

Brede School is een samenwerkingsverband tussen verschillende sectoren die samenwerken aan een brede leer- en leefomgeving in de vrije tijd en op school, met als doel maximale ontwikkelingskansen voor alle kinderen en jongeren.

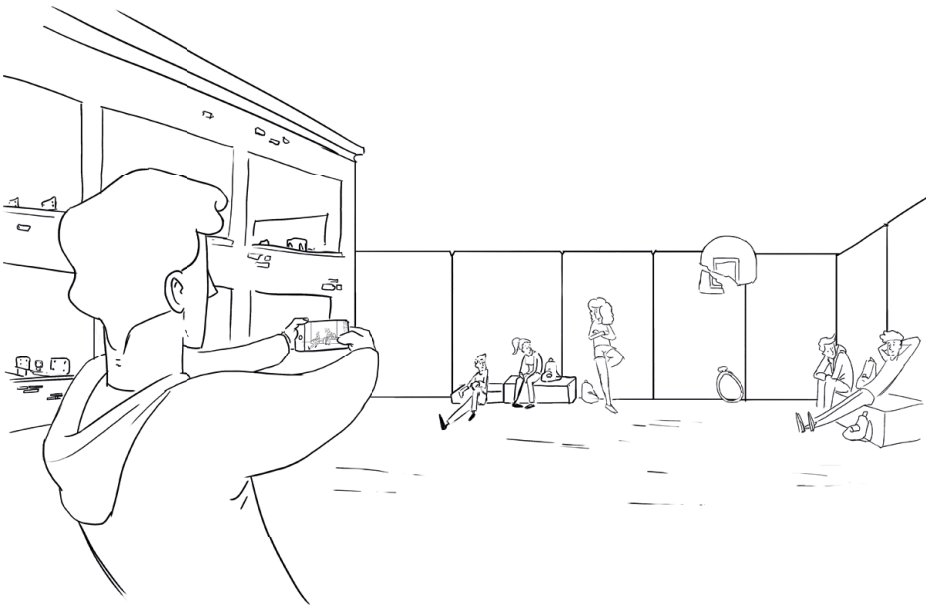
Via Brede School (www.bredeschool.org/methodieken) vindt u nog tal van methodieken waarmee u aan de slag kunt rond een brede leer- en leefomgeving, de rol van de school in de buurt, de toegankelijkheid van het schoolgebouw …

In alles wat u onderneemt om van uw school een beweegvriendelijke school te maken, is het heel belangrijk om de nadruk te blijven leggen op **plezier en betrokkenheid**. Jongeren worden gemotiveerd als ze inspraak krijgen in de keuze van het bewegingsaanbod en in interventies in de schoolinfrastructuur.

Dit thema is met andere woorden een uitgelezen kans om **samen met uw leerlingen aan de slag te gaan**. Bekijk samen met hen wat er beter kan op het vlak van minder zitten en meer bewegen op school. Om de behoeften van de leerlingen in de sociale en de fysieke schoolomgeving aan de oppervlakte te brengen, is *PhotoVoice* een interessante methodiek, voor leerlingen én leerkrachten. Meer info en een uitgewerkt stappenplan vindt u in hoofdstuk 2.3.



2.3 Luisteren naar beelden: PhotoVoice



Listening through images

Op basis van de foto's gaan de deelnemers samen op zoek naar verbeteringen in hun omgeving.

PhotoVoice wordt omschreven als '**listening through images**'[50]. Het is een participatieve kwalitatieve onderzoeksmethode, midden jaren 1990 ontwikkeld door Wang e.a., die vaak en succesvol ingezet wordt voor gezondheidsonderzoek met en door de doelgroep. Wang omschrijft PhotoVoice als 'a process by which people can identify, represent, and enhance their community through a specific photographic technique'[51].

Ze benoemt drie grote doelstellingen van PhotoVoice:

- mensen via fotografie in staat stellen om de sterktes en de zwaktes van hun gemeenschap te beschrijven en erover te reflecteren;
- kritische dialoog tot stand brengen over de belangrijke aspecten die in de foto's naar voren komen;
- beleidsmakers bereiken om veranderingen te faciliteren.

In een PhotoVoice-traject wordt de deelnemers dus gevraagd om **bepaalde aspecten van hun omgeving te fotograferen**. Zo brengen ze hun individuele realiteit en hun beleving daarvan in beeld.[52] Nadien lichten de deelnemers hun foto's mondeling toe in een gesprek, een interview of aan de hand van een vragenlijst. PhotoVoice gebruikt fotografie als een middel om de leefwereld van mensen te kunnen betreden en die leefwereld toegankelijk te maken voor anderen. Op basis van de foto's gaan de deelnemers samen op zoek naar verbeteringen in hun omgeving. Dat maakt PhotoVoice een laagdrempelige manier om sociale verandering vanuit de basis tot stand te brengen. Het is een uitstekende manier tot 'empowerment', of de versterking van (een groep) mensen om greep te krijgen op hun eigen omgeving.

50. Bron: https://photovoice.org/listening-through-images-2/
51. Bron: Catalani, C., & Minkler, M., 2010. Photovoice: A Review of the Literature in Health and Public Health, Health Education & Behavior, p. 424.
52. Pareit, L. Druk, druk, druk? Exploratief onderzoek naar de vrijetijdsinvulling en –beleving van 10- tot 12-jarigen, p. 46.

PhotoVoice en de invloed van de omgeving op zitten en bewegen

In het kader van de **invloed van de omgeving** is PhotoVoice een boeiende methode om informatie te vergaren over **hoe jongeren hun (school)omgeving ervaren** en welke invloeden van de fysieke en de sociale omgeving ze zien op hun zit- en beweeggedrag. Op basis van die waardevolle informatie kunt u zicht krijgen op wat de leerlingen als belangrijk ervaren en waar ze nood aan hebben. U krijgt een beeld van de motiverende en beperkende factoren in de schoolomgeving en zo kunt u samen met de leerlingen op zoek naar veranderingen die volgens de leerlingen echt werken. Doordat de leerlingen zelf aan de slag gaan, voelen zij de informatie als relevanter aan en voelen ze zich meer betrokken. Zo vertrekken veranderingen vanuit de leerlingen zelf. Uiteindelijk zijn zij zelf de experts in het beleven van hun schoolomgeving.

Hoe pakt u dat aan?

Om een PhotoVoice-traject rond zitten en bewegen op te starten met uw leerlingen, kunt u aan de slag gaan met dit stappenplan.

U geeft de leerlingen de opdracht om de sterktes en de zwaktes in hun (school)omgeving op het vlak van stilzitten en bewegen in beeld te brengen.

Lessuggestie

PhotoVoice rond de invloed van de omgeving op stilzitten en beweging

Stap 1: opleiding

PhotoVoice start meestal met een soort van training of opleiding. In enkele lessen – die plaats kunnen vinden binnen het gewone curriculum, bijvoorbeeld in de lessen gedragswetenschappen, biologie, PO, ICT of PAV, krijgen de leerlingen achtergrondinformatie over het onderzoeksonderwerp (stilzitten en bewegen) en over de onderzoeksmethodologie (PhotoVoice).

Deze onderwerpen kunnen aan bod komen:

- Wat is PhotoVoice?
- Wat is lang stilzitten? Waarom moeten we lang stilzitten beperken?
- Wat is bewegen? Waarom moeten we bewegen?
- Wat is de invloed van de omgeving op lang stilzitten en beweging?
- Wat is de fysieke omgeving? Wat is de sociale omgeving?

Voor de inhoud van die lessen kunt u zich uiteraard baseren op de eerdere hoofdstukken van dit dossier.

Stap 2: foto's nemen

Daarna geeft u de leerlingen de opdracht om de sterktes en de zwaktes in hun (school)omgeving op het vlak van stilzitten en bewegen in beeld te brengen. Waar zitten ze het vaakst lang stil? Op welke plekken bewegen ze het vaakst? Waar bewegen ze nooit? Welke factoren beperken hun beweging? Wat motiveert hen net om te bewegen? De schoolomgeving omvat zowel het fysieke als het sociale, op niveau van de leerling, de klas, de school en de omgeving van de school. De leerlingen krijgen ongeveer een week de tijd om de foto's te nemen. Daarvoor moeten ze natuurlijk toegang hebben tot een camera, bijvoorbeeld een digitale camera of een tablet (eventueel uit te lenen van de school) of hun eigen smartphone.

Stap 3: selectie en bespreking van de foto's

Laat uw leerlingen dan een selectie maken van de foto's die ze als het meest relevant ervaren. Laat hen bijvoorbeeld drie belemmeringen en drie motiverende factoren uitkiezen. Op die selectie van beelden werkt u samen verder met de leerlingen.

Vraag eerst aan de leerlingen om kort te beschrijven welke boodschap ze met het beeld willen

Laat hen dan heel concreet discussiëren over hoe ze die hindernissen kunnen en willen aanpakken.

overbrengen. Laat hen bij elke foto een kort tekstje schrijven dat aangeeft:
- wat te zien is op het beeld;
- waarom ze die foto genomen hebben;
- waarom dat hun beweging aanmoedigt (sterkte) of beperkt (zwakte);
- hoe die sterkte versterkt kan worden en hoe dat probleem aangepakt kan worden.

Nadien kunt u in een groepsgesprek de foto's uitgebreider bespreken. Bespreek welke omgevingsfactoren beweging aanmoedigen, welke lang stilzitten in de hand werken en welke beweging moeilijker maken. Brengen de leerlingen dezelfde zwaktes en sterktes in beeld of zijn er verschillen? Zijn ze het met elkaar eens? Vinden ze dezelfde zaken belangrijk? Probeer met de groep een top tien van de belangrijkste belemmeringen te maken. Laat hen dan heel concreet discussiëren over hoe ze die hindernissen kunnen en willen aanpakken.

Stap 4: posters maken
Laat de leerlingen posters maken met de belangrijkste resultaten van hun PhotoVoice-onderzoek. Ze kunnen bijvoorbeeld een poster maken met de belangrijkste motiverende factoren met een toelichting waarom die elementen in de omgeving aanmoedigen tot gezonder gedrag. Over de belangrijkste belemmeringen kan ook een poster gemaakt worden met foto's, duiding waarom die elementen als hindernis gezien worden én met ideeën om die belemmeringen weg te werken.

Stap 5: tentoonstelling
De posters kunt u nadien tentoonstellen in de school, bijvoorbeeld in de hal of de eetzaal. Laat de tentoonstelling bezoeken door de leerlingen die deelnamen aan het project, maar ook door de leerlingen die niet deelnamen, de leerkrachten en de directie van de school, de leden van de schoolgemeenschap (bijvoorbeeld de oudervereniging) en eventueel het gemeente- of stadsbestuur. Zo treedt u met de resultaten van het PhotoVoice-onderzoek ook buiten de klas- en schoolmuren. Uit onderzoek blijkt dat bezoekers van dat soort fototentoonstellingen zich bewuster worden van de belemmeringen tot beweging op school én dat ze gemotiveerder zijn om eraan (mee) te werken.[56] Met de foto's kunnen de leerlingen met andere woorden de invloed van de schoolomgeving op lang stilzitten en beweging aankaarten bij het schoolpubliek en 'het beleid' en mee nadenken over hoe de problemen het best aangepakt worden.

56. Bron: Overby, HJ; Eggert, EE; Dinkel, DM; Huberty, JL; Stluka, SR; and Meendering, JR, 2015. Photovoice: Engaging the school community in school wellness efforts. International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings: Vol. 12 : Iss. 1 , Article 13.

PhotoVoice lijkt een intensief traject en dat is het ook. Maar het loont de moeite om er samen met de leerlingen mee aan de slag te gaan rond gezondheids-thema's zoals lang stilzitten en beweging.

Wat kunt u van PhotoVoice verwachten?

PhotoVoice lijkt een intensief traject en dat is het ook. Maar het loont de moeite om er samen met de leerlingen mee aan de slag te gaan rond gezondheidsthema's zoals lang stilzitten en beweging.

Door een PhotoVoice-proces rond de invloed van de omgeving op lang stilzitten en beweging op te starten, kunt u deze zaken verwachten:

- meer betrokkenheid van de leerlingen en de schoolgemeenschap (leerkrachten, directie, ouders, gemeente- of stadsbestuur ...) rond het thema stilzitten en beweging;
- meer kennis en begrip van de behoeften die leerlingen hebben op vlak van stilzitten en beweging;
- een stijging van de individuele *empowerment* van de leerlingen.[57]

Suggestie

Concretisering van de ideeën

Met de ideeën die uit het PhotoVoice-proces komen, kunt u (op langere termijn) concrete veranderingen in de schoolomgeving opzetten. Ter inspiratie kunt u teruggrijpen naar tips en lessuggesties in hoofdstuk 2.1 en 2.2 van dit dossier.

Samen met de andere *leerkrachten*, de *directie*, de *oudervereniging* en eventuele andere partners (bijvoorbeeld het gemeente- of stadsbestuur) kunt u de ideeën van de leerlingen selecteren en concretiseren (afhangend van budget en planning). In de uitwerking van de ideeën kunt u ook de leerlingen betrekken en aan het werk zetten. Laat hen bijvoorbeeld zelf een aanbod voor een gezonde mix van zitten en bewegen uitwerken. Laat hen dat ook promoten of betrek hen bij kleine concrete infrastructuurwerken in de techniekles. Zo kunt u van uw school een actievere school maken.

Tip: *U kunt voor zitgedrag en beweeggedrag eventueel een apart PhotoVoice-traject opzetten om de nuances tussen beide gedragingen te benadrukken.*

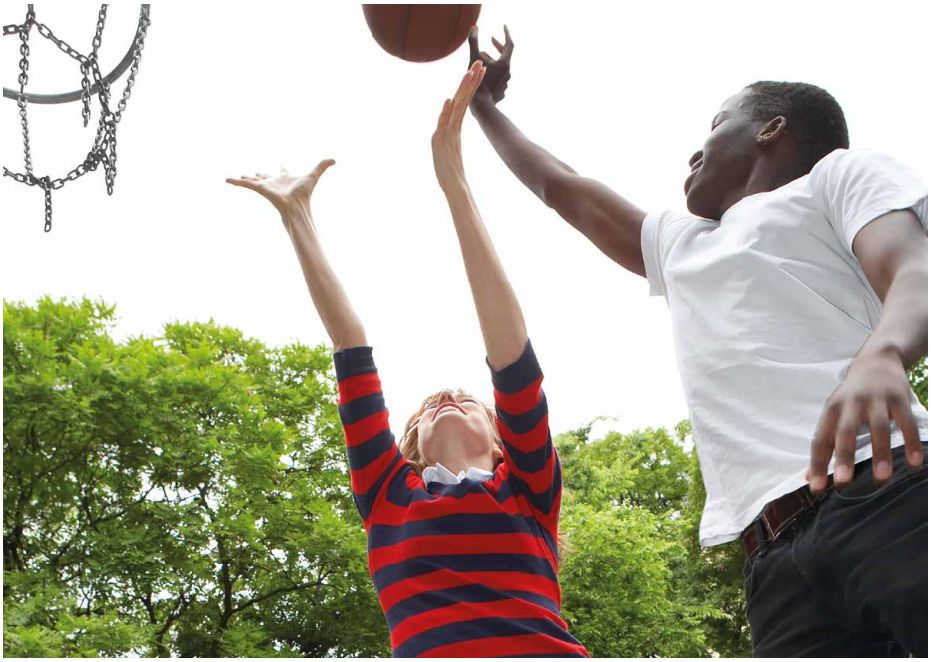
57. Bron: Catalani, C., & Minkler, M., 2010. Photovoice: A Review of the Literature in Health and Public Health, Health Education & Behavior, p. 443.

3 INSPIRATIE

3.1 Overzicht lessuggesties

Hier vindt u het overzicht van alle lessuggesties die in het dossier aan bod komen (in de kaders).

Introductieles	Wat haal je uit de posters?	p. 9
Introductieles	Zit je te veel stil? Beweeg je voldoende?	p. 9
Brainstorm	Wat beïnvloedt mijn zit- en beweeggedrag?	p. 11
Reflectie	Wat beïnvloedt mijn zit- en beweeggedrag?	p. 14
Lessuggestie	Kruistabel determinanten / zit- en bewegingscontexten	p. 16
Lessuggestie	Vul de gezondheidsmatrix in	p. 18
Lessuggestie	Klasgesprek: sociale omgeving beïnvloedt het individu	p. 19
Lessuggestie	Klasgesprek: sociale norm?	p. 20
Lessuggestie	Klasgesprek: sociale steun?	p. 20
Lessuggestie	Klasgesprek: ons schoolklimaat	p. 20
Lessuggestie	Test het uit: buitenonderwijs	p. 21
Lessuggestie	Onderzoek: niet-intentionele leerboodschappen	p. 22
Lessuggestie	Picto-play	p. 23
Lessuggestie	Brainstorm: schoolarchitectuur	p. 23
Lessuggestie	Moving forward	p. 24
Lessuggestie	Hoe kom jij naar school?	p. 24
Lessuggestie	Walk your school	p. 25
Lessuggestie	Debat: speelplaats openstellen?	p. 26
Lessuggestie	Bedenk een aanbod in functie van minder zitten en meer bewegen	p. 27
Lessuggestie	Werk een aanbod concreet uit in functie van minder zitten en meer bewegen	p. 27
Suggestie	Brede school	p. 28
Lessuggestie	PhotoVoice rond de invloed van de omgeving op stilzitten en beweging	p. 30
Suggestie	Concretisering van de ideeën	p. 32



GEZONDE SCHOOL
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

3.2 Ondersteunend materiaal & literatuur

www.gezondleven.be
www.gezondeschool.be
www.gezondeschool.be/kieskeurig

3.3 Initiatieven & andere organisaties

Buitenlesdag, een initiatief van MOS (Milieu Op School)
www.buitenlesdag.be

Picto-Play
http://k-s.be/inspraak-participatie/picto-play-10-knip-en-plak-het-speelweefsel-bij-mekaar/picto-play-10-catalogus-en-handleiding/

Octopusplan
www.octopusplan.be

Moving Forward
http://www.uhasselt.be/UH/mofor/mofor-In-de-kijker/mofor-In-de-kijker-Lesmateriaal.html

Walk your city
https://walkyourcity.org

Parkour (Octupusplan)
http://www.octopusplan.info/campagnes/parkour/

Brede school
http://www.bredeschool.org/

Kind en Samenleving
http://k-s.be/

Sport beweegt je school, een initiatief van Vlaamse School
http://www.sportbeweegtjeschool.be

PhotoVoice
https://photovoice.org

4 VAKOVERSCHRIJDENDE EINDTERMEN EN ONTWIKKELINGSDOELEN

Het realiseren van eindtermen en ontwikkelingsdoelen is in het onderwijs uiteraard een prioriteit. Hieronder vindt u een lijst met mogelijke eindtermen en ontwikkelingsdoelen die u in uw lessen kan realiseren wanneer u met dit dossier aan de slag gaat. Welke eindtermen en doelen u precies realiseert, is uiteraard afhankelijk van het vak dat u geeft, de concrete lesinvulling en uw didactische aanpak. Deze lijst verwijst daarom enkel naar de VOET van het algemeen secundair onderwijs en het buitengewoon secundair onderwijs OV4 (4.1) en de ontwikkelingsdoelen van het buitengewoon secundair onderwijs OV1-2-3 (4.2). De lijst is dus zeker niet exhaustief; hanteer hem als leidraad.

4.1 Mogelijke vakoverschrijdende eindtermen secundair onderwijs

Leren leren

Eerste graad

(2) De leerlingen weten dat kennis en vaardigheden via verschillende leerstrategieën kunnen verworven worden.

(6) De leerlingen raadplegen adequaat een documentatiecentrum, bibliotheek en multimedia.

(8) Bij het leren van samenhangende informatie:
- stellen de leerlingen vragen bij de leerstof en beantwoorden die;
- vervolledigen een schema aan de hand van geboden informatie;
- leggen ze verbanden tussen elementen van de leerstof.

(9) De leerlingen kunnen samenhangende informatie begrijpen en analyseren door de betekenis van woorden, begrippen en zinnen, waar mogelijk, uit de context af te leiden of op te zoeken.

(10) Bij het oplossen van een probleem:
- herformuleren de leerlingen het probleem;
- bedenken zij onder begeleiding een oplossingsweg en lichten die toe;
- passen zij de gevonden oplossingsweg toe.

(11) De leerlingen selecteren en ordenen het nodige materiaal en plannen onder begeleiding hun werktijd.

Tweede graad

(2) De leerlingen reflecteren over hun leeropvattingen, leermotieven en leerstrategieën.

(3) De leerlingen kunnen uit gegeven informatiebronnen en -kanalen kritisch kiezen en deze raadplegen met het oog op te bereiken doelen.

(5) De leerlingen kunnen gegeven informatie onder begeleiding kritisch analyseren en samenvatten.

(6) De leerlingen herkennen strategieën om problemen op te lossen en evalueren ze.

(7) De leerlingen kunnen een realistische werkplanning op korte termijn maken.

(8) De leerlingen kunnen onder begeleiding hun leerproces sturen, beoordelen op doelgerichtheid en zonodig aanpassen.

(9) De leerlingen trekken conclusies uit eigen leerervaringen en die van anderen.

(10) De leerlingen beseffen dat er verschillende oorzaken zijn voor slagen en mislukken.
(11) De leerlingen beseffen dat interesses en waarden het leerproces beïnvloeden.

Derde graad

(2) De leerlingen kiezen hun leerstrategieën gericht met het oog op te bereiken doelen.
(3) De leerlingen kunnen diverse informatiebronnen en -kanalen kritisch kiezen en raadplegen met het oog op te bereiken doelen.
(4) De leerlingen kunnen verwerkte informatie vakoverstijgend en in verschillende situaties functioneel toepassen.
(5) De leerlingen kunnen informatie samenvatten.
(6) De leerlingen kunnen op basis van hypothesen en verwachtingen mogelijke oplossingswijzen realistisch inschatten en uitvoeren.
(7) De leerlingen evalueren de gekozen oplossingswijze en de oplossing en gaan eventueel op zoek naar een alternatief.
(8) De leerlingen kunnen een realistische werkplanning op langere termijn maken.
(9) De leerlingen sturen hun leerproces, beoordelen het op doelgerichtheid en passen het zonodig aan.
(10) De leerlingen kunnen feedback geven en ontvangen over hun leerervaringen.
(11) De leerlingen kunnen het eigen aandeel in slagen en mislukken inschatten.
(12) De leerlingen erkennen de invloed van hun interesses en waarden op hun motivatie.

Gemeenschappelijke stam

(1) De leerlingen brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk; (communicatief vermogen);
(2) De leerlingen kunnen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen en uitvoeren; (creativiteit);
(3) De leerlingen ondernemen zelf stappen om vernieuwingen te realiseren; (creativiteit);
(4) De leerlingen blijven, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven; (doorzettingsvermogen);
(5) De leerlingen houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen; (empathie);
(8) De leerlingen benutten leerkansen in diverse situaties; (exploreren);
(9) De leerlingen zijn bereid zich aan te passen aan wisselende eisen en omstandigheden; (flexibiliteit);
(10) De leerlingen engageren zich spontaan; (initiatief);
(11) De leerlingen kunnen gegevens, handelwijzen en redeneringen ter discussie stellen aan de hand van relevante criteria; (kritisch denken);
(12) De leerlingen zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken; (kritisch denken);
(13) De leerlingen kunnen onderwerpen benaderen vanuit verschillende invalshoeken; (kritisch denken);
(16) De leerlingen houden rekening met ontwikkelingen bij zichzelf en bij anderen, in samenleving en wereld; (open en constructieve houding);
(17) De leerlingen toetsen de eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen en trends aan verschillende standpunten; (open en constructieve houding);
(18) De leerlingen gedragen zich respectvol; (respect);
(19) De leerlingen dragen actief bij tot het realiseren van gemeenschappelijke doelen; (samenwerken);
(21) De leerlingen verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten; (zelfbeeld);
(24) De leerlingen maken gebruik van de gepaste kanalen om hun vragen, problemen, ideeën of meningen kenbaar te maken; (zelfredzaamheid);
(25) De leerlingen stellen kwaliteitseisen aan hun eigen werk en aan dat van anderen; (zorgvuldigheid);
(27) De leerlingen dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander; (zorgzaamheid).

Context 1: Lichamelijke gezondheid en veiligheid

(1) De leerlingen verzorgen en gedragen zich hygiënisch;
(2) De leerlingen leren het eigen lichaam kennen en reageren adequaat op lichaamssignalen;
(3) De leerlingen vinden evenwicht tussen werk, ontspanning, rust en beweging;
(4) De leerlingen nemen een ergonomische en gevarieerde sta-, zit-, werk- en tilhouding aan;
(7) De leerlingen nemen dagelijks tijd voor lichaamsbeweging;
(10) De leerlingen participeren aan gezondheids- en veiligheidsbeleid op school;
(11) De leerlingen passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen voorzorgen voor een veilige leef- en werkomgeving;
(13) De leerlingen passen het verkeersreglement toe;
(14) De leerlingen gebruiken eigen en openbaar vervoer op een veilige manier;
(15) De leerlingen beseffen dat maatschappelijke fenomenen een impact hebben op veiligheid en gezondheid.

Context 2: Mentale gezondheid

(3) De leerlingen erkennen probleemsituaties en vragen, accepteren en bieden hulp;
(6) De leerlingen stellen zich weerbaar op;
(8) De leerlingen herkennen de impact van cultuur- en kunstbeleving op het eigen gevoelsleven en gedrag en dat van anderen.

Context 3: Sociorelationele ontwikkeling

(2) De leerlingen erkennen het bestaan van gezagsverhoudingen en het belang van gelijkwaardigheid, afspraken en regels in relaties;
(3) accepteren verschillen en hechten belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie;
(6) De leerlingen doorprikken vooroordelen, stereotypering, ongepaste beïnvloeding en machtsmisbruik;
(9) De leerlingen zoeken naar constructieve oplossingen voor conflicten.

Context 4: Omgeving en duurzame ontwikkeling

(1) De leerlingen participeren aan milieubeleid en -zorg op school;
(2) De leerlingen herkennen in duurzaamheidsvraagstukken de verwevenheid tussen economische, sociale en ecologische aspecten en herkennen de invloed van techniek en beleid;
(3) De leerlingen zoeken naar mogelijkheden om zelf duurzaam gebruik te maken van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen;
(4) De leerlingen zoeken naar duurzame oplossingen om de lokale en globale leefomgeving te beïnvloeden en te verbeteren;
(5) De leerlingen tonen interesse en uiten hun appreciatie voor de natuur, het landschap en het cultureel erfgoed;
(6) De leerlingen voelen de waarde aan van natuurbeleving en het genieten van de natuur.

Context 5: Politiek-juridische samenleving

(1) De leerlingen geven aan hoe zij kunnen deelnemen aan besluitvorming in en opbouw van de samenleving.

Context 6: Socio-economische samenleving

(3) De leerlingen zetten zich in voor de verbetering van het welzijn en de welvaart in de wereld.

Context 7: Socioculturele samenleving

(1) De leerlingen beschrijven de dynamiek in leef- en omgangsgewoonten, opinies, waarden en normen in eigen en andere sociale en culturele groepen;
(2) De leerlingen gaan constructief om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen;
(3) De leerlingen illustreren het belang van sociale samenhang en solidariteit.

4.2 Mogelijke ontwikkelingsdoelen buitengewoon secundair

Opleidingsvorm 1 en 2

Wonen

(8) De jongere beweegt gezond en evenwichtig.

(11) De jongere beoordeelt wat zijn aandeel is in successen en mislukkingen.

(12) De jongere houdt rekening met gedachten, gevoelens en wensen van anderen.

(13) De jongere ontwikkelt lichaamsbesef.

(15) De jongere ontwikkelt een positief realistisch zelfbeeld.

(16) De jongere stelt zichzelf realistische doelen en stuurt ze indien nodig bij.

(17) De jongere staat open voor uitdagingen en heeft zin in initiatief.

(24) De jongere schat zijn mogelijkheden en zijn beperkingen in.

(57) De jongere participeert aan groepsactiviteiten.

(58) De jongere engageert zich in groepsactiviteiten.

(59) De jongere formuleert een mening over maatschappelijke vraagstukken met respect voor waarden en normen.

(117) De jongere verkent verschillende mogelijkheden om vrije tijd en vakantie in te vullen.

(118) De jongere maakt een evenwichtige en gevarieerde keuze voor vrije tijd en vakantie.

(124) De jongere vult lege tijd op een voor zichzelf zinvolle wijze in en houdt daarbij rekening met anderen.

(125) De jongere bouwt een persoonlijk netwerk op in kader van gekozen vrijetijdsbesteding.

(126) De jongere komt tot rust en ontspanning door vrijetijdsbesteding.

(127) De jongere gedraagt zich als volwaardig lid van een gekozen vereniging.

(128) De jongere respecteert spelregels en de regels van fairplay.

(129) De jongere schaft gepast materiaal en uitrusting aan.

Overkoepelende ontwikkelingsdoelen

(137) De jongere neemt initiatief.

(139) De jongere staat open voor nieuwe ervaringen.

(140) De jongere tekent een realistisch toekomstperspectief uit.

(141) De jongere neemt actief deel aan het besluitvormingsproces.

(142) De jongere is onderhandelingsvaardig.

(143) De jongere lost problemen op.

(149) De jongere is mobiel.

(150) De jongere verplaatst zich veilig in het verkeer.

(151) De jongere maakt gebruik van openbaar of ander gemeenschappelijk vervoer.

(156) De jongere voert taken uit waarvoor talige vaardigheden nodig zijn.

(157) De jongere gebruikt het meest geschikte communicatiemiddel.

(158) De jongere gebruikt de meest geschikte communicatievorm.

(159) De jongere gebruikt talige informatie.

(160) De jongere gebruikt ICT op een veilige, verantwoorde en doelmatige manier.

(161) De jongere oefent zelfstandig in een door ICT- ondersteunde leeromgeving.

(162) De jongere leert zelfstandig in een door ICT-ondersteunde leeromgeving.

(163) De jongere gebruikt ICT om eigen ideeën creatief vorm te geven.

(164) De jongere zoekt, verwerkt en bewaart digitale informatie met behulp van ICT.

(165) De jongere gebruikt ICT bij het voorstellen van informatie aan anderen.

(166) De jongere gebruikt ICT om op een veilige, verantwoorde en doelmatige manier te communiceren.

(168) De jongere stuurt het handelen bij na reflectie over het eigen ICT-gebruik en dat van anderen.

Opleidingsvorm 3

Burgerzin

(5) De leerling maakt op een sociaal aanvaardbare wijze gebruik van de middelen die er bestaan om vragen, problemen, ideeën of meningen kenbaar te maken.

(6) De leerling is gepast solidair met de groep.

(7) De leerling is bereid zich in te zetten voor solidariteits- en andere acties in de klas, op school en in de ruimere leefomgeving.

(36) De leerling benoemt meerderheid- en minderheidstandpunten.

(37) De leerling weegt verschillende belangen op korte en langere termijn af.

(38) De leerling is in staat om voorstellen of argumenten genuanceerd te benaderen.

(39) De leerling spant zich in om de belangstelling, de standpunten en de argumenten van anderen te respecteren.

(49) De leerling zet zijn eigen wensen of behoeften om in hulp- en informatievragen.

Gezondheidseducatie

(34) De leerling neemt een goede sta- en tilhouding aan en geeft voorbeelden van mogelijke klachten die optreden bij verkeerde houdingen en bewegingen.

(35) De leerling zorgt voor een gevarieerde zithouding in leef- en werkomgeving.

(36) De leerling ziet het belang in van een evenwichtige tijdsbesteding van werk, rust, ontspanning, beweging en de invloed ervan op de lichaamsconditie.

(37) De leerling is zich bewust van het feit dat fitheid en een fysiek actieve leefstijl de kwaliteit van het leven zowel kwantitatief als kwalitatief verbeteren.

(54) De leerling participeert aan een gezondheidsbeleid en een veiligheidsplan op school.

ICT

(1) De leerlingen hebben een positieve houding tegenover ICT en zijn bereid ICT te gebruiken om hen te ondersteunen bij het leren.

(2) De leerlingen gebruiken ICT op een veilige, verantwoorde en doelmatige manier.

(4) De leerlingen kunnen zelfstandig leren in een door ict ondersteunde leeromgeving.

(5) De leerlingen kunnen ICT gebruiken om eigen ideeën creatief vorm te geven.

(6) De leerlingen kunnen met behulp van ICT digitale informatie opzoeken, verwerken en bewaren.

(7) De leerlingen kunnen ICT gebruiken bij het voorstellen van informatie aan anderen.

(8) De leerlingen kunnen ICT gebruiken om op een veilige, verantwoorde en doelmatige manier te communiceren.

Leren leren

(5) De leerling exploreert actief en doelgericht en gebruikt hierbij verschillende zintuiglijke kanalen.

(6) De leerling neemt systematisch en gericht waar en heeft hierbij oog voor relevante details.

(8) De leerling hanteert zoekstrategieën om informatie te verwerven in verband met te maken keuzes.
(11) De leerling reflecteert vóór, tijdens en na het handelen en neemt hiervoor voldoende bedenktijd.
(12) De leerling is voldoende flexibel en creatief in zijn leren en denken.
(13) De leerling komt tot zelfontdekkend leren.
(17) De leerling kan losse gegevens een betekenis geven door ze te situeren in een context en ze te omschrijven.
(18) De leerling gebruikt zelfstandig en op systematische wijze informatiebronnen op zijn niveau.
(19) De leerling verwerft op systematische wijze samenhangende informatie door de informatie grondig te bewerken.
(20) De leerling legt verbanden tussen nieuwe informatie en reeds verworven informatie, en ziet samenhangen binnen de nieuwe informatie.
(22) De leerling identificeert het probleem.
(23) De leerling exploreert en analyseert het probleem.
(24) De leerling zoekt en bedenkt verschillende mogelijke oplossingswijzen voor het probleem.
(25) De leerling weegt de mogelijke oplossingswijzen/ keuzemogelijkheden af en selecteert de beste.
(26) De leerling verwoordt de gekozen oplossingsweg.
(27) De leerling volgt de gekozen oplossingsweg daadwerkelijk en controleert regelmatig of hij nog op het goede spoor zit.
(28) De leerling zorgt ervoor dat zijn oplossing duidelijk en volledig is.
(29) De leerling herwerkt bij een ongunstig resultaat enkel datgene wat fout is.
(30) De leerling brengt verslag uit over zijn eigen werk.

Sociaal-emotionele educatie

(4) De leerling ontwikkelt eigen voorkeuren en interesses en laat zich niet steeds beïnvloeden door deze van anderen.
(49) De leerling luistert actief naar de boodschap van een ander en geeft feedback.
(50) De leerling verduidelijkt waarom hij kiest voor een bepaald gedrag en geeft anderen de kans om te reageren.
(51) De leerling is assertief en komt op voor de rol die hij opneemt in een groepsopdracht.
(52) De leerling herkent de functie en het belang van goede communicatie en oefent zich in elementen van het communicatieve proces die hij minder goed beheerst.
(53) De leerling is bereid om de inbreng van de gesprekspartner ernstig te nemen.
(54) De leerling toetst zijn interpretatie aan die van de ander en stemt ze zo nodig af op die van de ander.
(66) De leerling kan in een groepsdiscussie zijn mening handhaven en bijsturen.

Vrijetijdsvaardigheden

(1) De leerling beleeft plezier aan zijn vrije tijd en komt door vrijetijdsbesteding tot rust en ontspanning.
(2) De leerling verkent mogelijkheden om zijn vrije tijd op een aangename wijze in te vullen: alleen, in gezinsverband, met vrienden of in clubverband, actief of passief.
(3) De leerling kent het verschil tussen een vrijetijdsbesteding en een hobby en beseft dat een hobby meer inzet, volharding en tijd vraagt.
(4) De leerling onderzoekt de mogelijkheden om zijn vrijetijdsactiviteiten in clubverband uit te oefenen.
(5) De leerling beseft dat een engagement in een club, inzet en verplichtingen tegenover anderen meebrengt.
(6) De leerling vindt voldoening in het gezelschap, de vriendschap en de sociale ondersteuning die hij bij een vereniging ervaart.

(7) De leerling breidt zijn sociale contacten uit langs het verenigingsleven.

(8) De leerling kan een kritisch oordeel uitbrengen over een vrijetijdsbesteding op basis van een eenvoudige kosten-baten-inschatting. Kosten: benodigde inzet, voorbereiding of training, geld, tijdsinvestering. Baten: plezier, gezelschap en sociale contacten, prestige of aanzien, competentieverhoging of persoonlijke ontplooiing.

(9) De leerling maakt een bewuste en gevarieerde keuze binnen het hem bekende ontspanningsaanbod, met een gedoseerd evenwicht tussen actieve en passieve ontspanningsvormen.

(10) De leerling bereikt in zijn daginvulling een evenwicht tussen zijn vrijetijds- en andere bezigheden.

(11) De leerling verkent regelmatig nieuwe ontspanningsmogelijkheden.

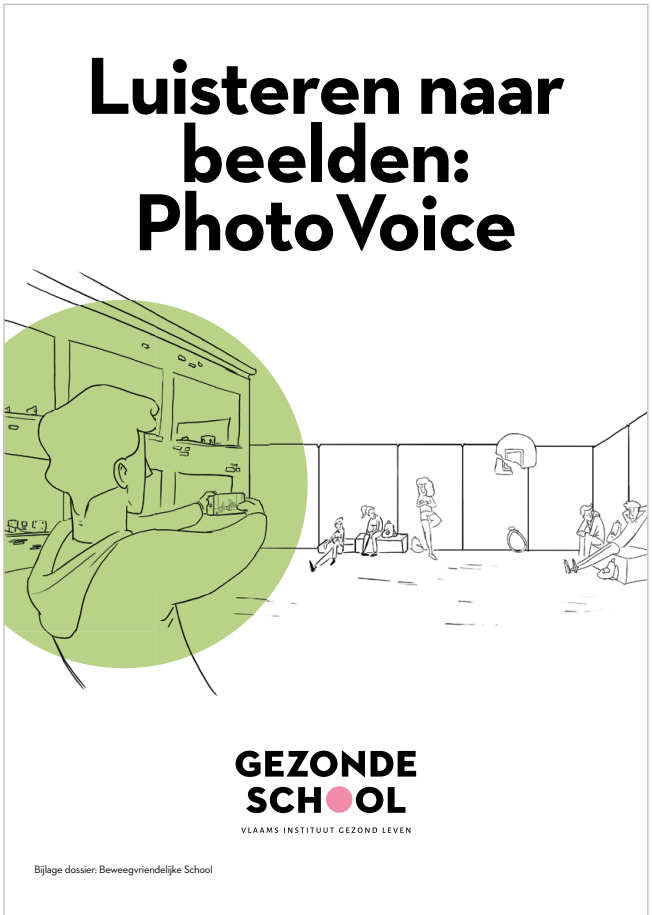
(35) De leerling staat open voor nieuwe, hem niet bekende vrijetijdsuitingen en durft de stap zetten naar een verkenning ervan.

5 BIJLAGEN

Bijlage 1-3: posters:

1. Het is de schuld van mijn omgeving!
2. Een beweegvriendelijke schoolomgeving?
3. Luisteren naar beelden: PhotoVoice

Bijlage 4: Voorbeeld ingevuld socio-ecologisch model
Bijlage 5: Vier bewegingscontexten: minder zitten en meer bewegen op elk moment
Bijlage 6: Voorbeeld ingevulde gezondheidsmatrix
Bijlage 7: PowerPointpresentatie



Bijlage 1, 2 en 3: Affiches

3 affiches met slogans die als *teaser* kunnen gebruikt worden voor de lessen of als herinnering na de lessen.
Deze affiches kunnen apart gedownload worden.

Het is de schuld van mijn omgeving!

GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bijlage dossier: Beweegvriendelijke School

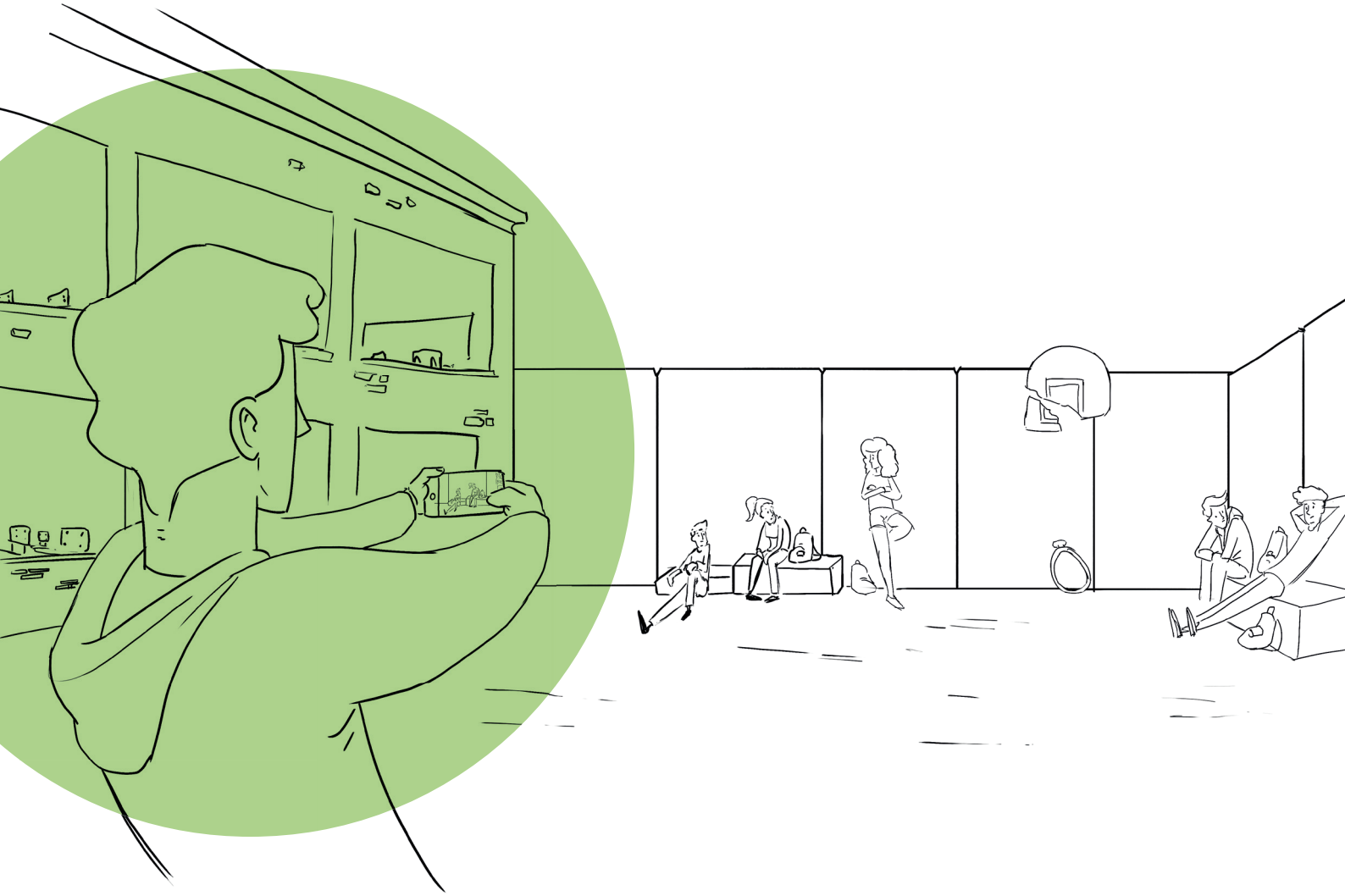
Een beweeg-vriendelijke school?

GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bijlage dossier: Beweegvriendelijke School

Luisteren naar beelden: PhotoVoice

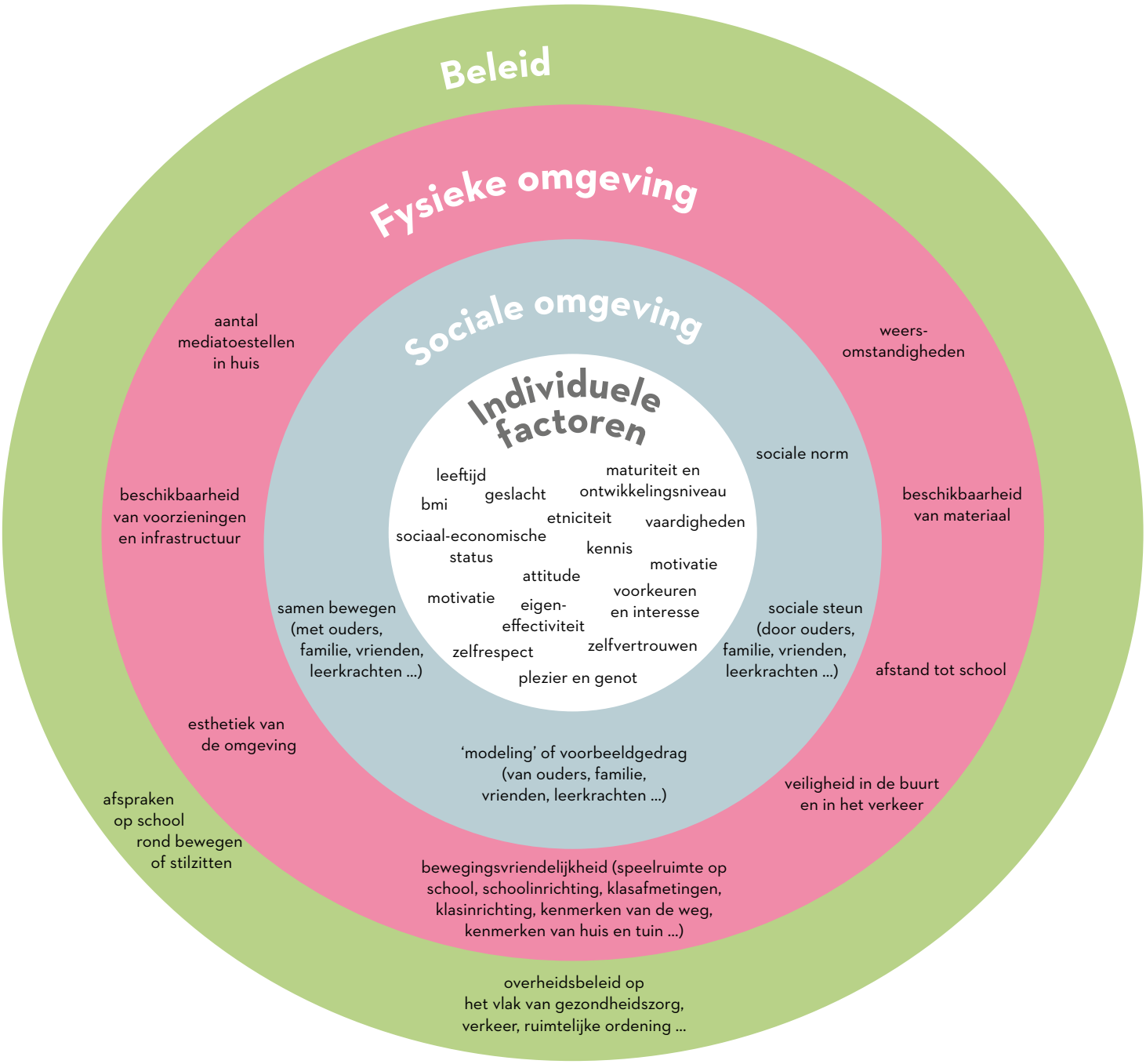


GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bijlage dossier: Beweegvriendelijke School

Bijlage 4: ingevuld voorbeeld van het socio-ecologisch model



Bijlage 5: vier bewegingscontexten: minder zitten en meer bewegen op elk moment

Bijlage 6: ingevuld voorbeeld van de gezondheidsmatrix

	Leerling	Klas	School	Omgeving
Educatie	Tijdens de les over gezondheid rekening houden met risicogroepen (kinderen met overgewicht, culturele gewoonten ...)	Leerlingen sensibiliseren met lessen over stilzitten, bewegen en gezondheid (zie lessuggesties) Photovoice laten uitvoeren door de leerlingen Dagboek invullen als confrontatie met het huidige zit- en beweeggedrag	Themaweek Integratie thema 'beweging' in verschillende lessen	Politie komt info geven over veilig fietsen Kennismakingssessies door sportclubs
Omgevings-interventies	Het aanbod aan beweegmateriaal is aangepast aan de noden van kinderen met beperkingen Ook kinderen met een beperking kunnen deelnemen aan de georganiseerde bewegingsactiviteiten	Statafels voorzien in de klas Af en toe buiten lesgeven Bewegings-tussendoortjes organiseren Goede voorbeeld: al wandelend lesgeven	Het goede voorbeeld geven door al wandelend toezicht te houden Leerkrachten komen zelf met fiets naar school Aantal banken verminderen op de speelplaats Georganiseerde bewegingsactiviteiten tijdens de pauze Uitlenen materialen - fietsen beschikbaar stellen Geen aparte chillruimte Eigen (moes)tuin voorzien op school	De gemeente voorziet verkeersagenten in de buurt van de school. Goede fiets- en voetpaden in de buurt Bushalte aan de school Voorbeeldrol ouders en vrienden
Beleid en afspraken	Informele afspraken over het motiveren door de leerkrachten van minder actieve kinderen of kinderen met een beperking.	Afspraken over rechtstaan in de klas	Afspraken maken rond het gebruik van de tuin van de school Klaslokalen wisselen bij ander vak Afspraken rond gebruik GSM	Afspraken met sportclubs uit de buurt voor gezamenlijk gebruik van de infrastructuur Afspraken rond gebruik park in de buurt
Zorg en begeleiding	Extra zorg voor specifiek kind dat extra begeleiding nodig heeft	Differentiatie van het aanbod in de klas zodat elk kind een optimale motorische, sociale, emotionele ... vooruitgang kan boeken	Aangepaste infrastructuur voorzien voor leerlingen in een rolstoel	Samenwerking met ouders en externe zorgpartners om de kinderen die extra zorg nodig hebben optimaal te kunnen ondersteunen