

LANG STILZITTEN	Leerling	Klas	School	Omgeving
<b>Educatie</b>	Tijdens het medisch consult adviseert en sensibiliseert het CLB de jongere over een gezonde leefstijl (op maat van de leerling en indien hij/zij dit zelf als belangrijk aangegeven heeft in de leefstijlbevraging).	<p>Leerinhouden rond minder lang stilzitten actief aanbrengen (bv. via <a href="#">de bewegingsdriehoek</a>, aanbevelingen voor schermtijd via <a href="#">lespakket Play Pauze Stop</a>).</p> <p>De leerlingen laten ontdekken welk meubilair, materialen en activiteiten lang stil zitten in de klas uitlokken.</p> <p>Leerinhouden aanbrengen door middel van bewegingsactiviteiten (bijvoorbeeld: de leerlingen vormen meetkundige figuren met (delen van) hun lichaam, leerlingen bouwen samen een constructie waaruit ze wiskundige principes kunnen afleiden, leerlingen maken een boswandeling om bij te leren over de natuur).</p>	<p>Het schoolteam warm maken voor een beleid dat lang stilzitten beperkt via een toelichting op de personeelsvergadering.</p> <p><a href="#">Nascholing over bewegingstussendoortjes</a> aanbieden voor het schoolteam.</p> <p>De aanbevelingen voor zitgedrag actief communiceren naar alle personeelsleden van de school.</p> <p>Het schoolteam laten ontdekken hoe vaak ze zelf zitten op school (bijvoorbeeld tijdens een vergadering of vorming).</p>	<p>De nieuwe werking rond het beperken van lang stilzitten toelichten tijdens de info-avond voor ouders bij het begin van het schooljaar.</p> <p>Via een info-brief ouders aanmoedigen om de leerlingen, indien mogelijk, met de fiets of te voet naar school te laten komen of brengen.</p> <p>De werking rond (te) lang stilzitten op school communiceren via de nieuwsbrief, de website, ...</p>
<b>Omgevingsinterventies</b>	Aangepaste bewegingstussendoortjes op maat van een leerling met een fysieke handicap aanbieden.	De klassen herinrichten: overbodige stoelen verwijderen en tafels verhogen (bijvoorbeeld met bed blocks) waardoor	Op het secretariaat en in de studiezaal een sta-bureau voorzien, zodat het administratief personeel	Enkele hoge tafels voorzien tijdens oudercontact zodat ook rechtstaand kan gepraat worden.

	<p>Tijdens de extra beweegkwartiertjes op school worden alternatieven voorzien voor leerlingen met een fysieke beperking.</p> <p>Het aanbod aan beweegmateriaal op school is aangepast aan de noden van kinderen met beperkingen.</p>	<p>de leerlingen rechtstaand aan een opdracht kunnen werken.</p> <p>Bewegingstussendoortjes voorzien tijdens de activiteiten of lessen (kleuters: <a href="#">Woogie Boogie</a>, BaO: <a href="#">Dip Dobbel Doe</a>)</p> <p>Stoelen verwijderen tijdens hoekenwerk.</p>	<p>afwisselend zittend en staand kan werken.</p> <p>Leraren houden 'actief toezicht' tijdens de speeltijd.</p> <p>De speelplaats inrichten in functie van beweging, spel materiaal voorzien (bv. loopfietsen), muziek laten spelen.</p> <p>Tijdens de avondstudie elke 30 minuten een bewegings-tussendoortje voorzien.</p> <p>Enkele hoge tafels in de studiezaal, het vergaderlokaal, de leraarskamer plaatsen.</p>	<p>'Stap-spots' aanbieden, waarbij ouders hun kind kunnen afzetten op een plaats (spot) die zich op een haalbare wandelafstand van de school bevindt. Vanuit deze plaats kunnen kinderen, onder begeleiding, naar school stappen.</p>
<p><b>Afspraken en regelgeving</b></p>		<p>In de klas afspraken maken over het afwisselend zitten en staan tijdens de lessen.</p> <p>Afspraken maken over hoe lang leerlingen aan de computer mogen zitten (bijvoorbeeld tijdens een groepsopdracht).  Afspraken maken over de bewegingstussendoortjes.</p>	<p>Afspraak om schooluitstappen indien mogelijk te voet of per fiets te doen.</p> <p>Bij afwezigheid van een leraar bewegingsactiviteiten voorzien in plaats van studie.</p>	<p>CLB/SVS biedt de school ondersteuning bij de uitbouw van het beleid rond minder lang stilzitten.</p> <p>Afspreken met ouders dat leerlingen, indien mogelijk, met de fiets/ te voet naar school komen/ gebracht worden.  Document '<a href="#">Schermtijd-overeenkomst</a>' uit</p>

				tijdschrift Klasse meegeven met de ouders (indien link met schermtijd gemaakt wordt).
<b>Zorg en begeleiding</b>	<p>Maatregelen op maat van leerlingen waarbij bv. vermoedens van gameverslaving zijn, overmatig GSM-gebruik, (te) lang stilzitten (bv. verkennend gesprek, begeleidingsgesprek, doorverwijzing, ...).</p> <p>Tijdige detectie van risicofactoren, signalen en symptomen van gezondheids- en ontwikkelingsproblemen, tijdens medische consult.</p> <p>Extra aandacht schenken aan leerlingen die moeilijk kunnen opstaan door fysieke beperkingen zoals problemen aan rug of onderste ledematen.</p>	<p>Maatregelen op klasniveau voor leerlingen die extra zorg nodig hebben, die gelinkt is aan het (te) lang stilzitten.</p> <p>Beweegbuddy's die elkaar motiveren om actiever te zijn en dus minder lang stil te zitten tijdens de speeltijden en middagpauze.</p>	<p>Maatregelen op schoolniveau voor leerlingen die extra zorg nodig hebben, die gelinkt is aan het (te) lang stilzitten.</p> <p>Leraren hebben aandacht voor tekenen van te lang stilzitten, overmatig GSM-gebruik, gameverslaving.</p> <p>Signaleren en bespreken van leerlingen met tekenen van te lang stilzitten (bv. leerlingen met gameverslaving) op de klassenraad.</p> <p>Bespreking van functioneringsproblemen op een cel leerlingbegeleiding (incl. CLB).</p> <p>CLB is beschikbaar voor begeleidingsgesprekken met leerlingen op school</p>	<p>Samen met CLB en ouders bekijken welke de gepaste interventies zijn en naar welke andere partners eventueel kan doorverwezen worden om bv. leerlingen met een gameverslaving optimaal te begeleiden.</p>