

Minder lang stilzitten: checklist 'lang stilzitten op school' (korte versie)

Met deze checklist kan je in kaart brengen hoe het gesteld is met 'lang stilzitten' op je school.

Met lang stilzitten of 'sedentair gedrag' bedoelen we alle activiteiten die uitgevoerd worden in een zittende of liggende houding (buiten de slaaptijd) én gekenmerkt worden door een laag energieverbruik, zoals tv-kijken, computeren, zitten op school of in de auto.

In de tabel kan 'ik' verwijzen naar jezelf, het team of de volledige school.

Vul onderstaande tabel zo realistisch mogelijk in.



	Goed	Kan beter	Aanpak nodig
Leerlingen zitten niet lang stil in de klas (niet langer dan 20 à 30 minuten aaneensluitend).			
Leerlingen zitten tijdens de voor- en naschoolse opvang, speeltijden en middagpauze niet lang stil (niet langer dan 20 à 30 minuten aaneensluitend).			
Leerlingen zitten niet lang stil tijdens hun verplaatsingen van en naar school.			
Educatie			
Zowel het schoolpersoneel als de leerlingen en hun ouders worden geïnformeerd en gesensibiliseerd (of krijgen de mogelijkheid om meer te weten te komen) rond het thema 'minder lang stilzitten'.			
Omgevingsinterventies			
De school probeert lang stilzitten te beperken door een bewuste inrichting van de fysieke omgeving (bijvoorbeeld inrichting klasruimte, inrichting speelplaats).			
De school stimuleert het beperken van lang stilzitten door een aanbod te voorzien voor leerlingen en personeel (bijvoorbeeld bewegingstussendoortjes, rechtstaande activiteiten/ lessen, spel- en beweegmateriaal, alternatieve activiteiten voor tv-kijken of andere vormen van beeldschermgebruik).			

Op school heerst er een positief schoolklimaat dat motiverend werkt om minder lang stil te zitten: leerlingen (maar ook ouders) krijgen inspraak in de verwachtingen en afspraken rond lang stilzitten en het schoolpersoneel vervult zijn voorbeeldfunctie (het personeel beperkt en onderbreekt lang stilzitten zelf ook).			
Beleid, afspraken, regelgeving			
Er zijn afspraken binnen de school om het lang stilzitten te beperken (bijvoorbeeld rond het gedrag van het schoolteam zelf, de organisatie van activiteiten/ lessen, tv-kijken of andere vormen van beeldschermgebruik,...)..			
Zorg en begeleiding			
De school voorziet extra aandacht, zorg en begeleiding voor leerlingen met specifieke (zorg)behoeften en specifieke doelgroepen zoals leerlingen met een (fysieke)beperking, leerlingen met een gameverslaving.			
De school heeft een visie en werking rond het thema 'minder lang stilzitten' en is gemotiveerd om rond het thema te werken.			