

Minder lang stilzitten: checklist 'lang stilzitten op school' (uitgebreide 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			
Het schoolteam krijgt de mogelijkheid om meer te weten te komen over het thema 'minder lang stilzitten' en over hoe je op school het 'lang stilzitten' kan beperken.			
Er worden activiteiten georganiseerd om ouders kennis te laten maken met het thema 'minder lang stilzitten'.			
Er worden activiteiten/ lessen georganiseerd om leerlingen meer bij te leren over het thema 'minder lang stilzitten'.			
Actieve verplaatsing naar school wordt gestimuleerd: leerkrachten, leerlingen en hun ouders worden aangemoedigd om te voet of met de fiets naar school te gaan of om de auto wat verder te parkeren en gebruik te maken van 'drop off'-plaatsen (plaatsen op een haalbare wandelafstand van school waar			

kinderen veilig uit de auto kunnen stappen van waaruit de kinderen zelfstandig te voet naar school kunnen lopen), ...			
De school informeert leerkrachten en ouders over de mogelijkheden van actieve verplaatsing: veilige woon-schoolroutes, 'drop off'-plaatsen, ...			
Omgevingsinterventies			
Aanbod			
Ik integreer beweging en spel in de dagelijkse activiteiten/ lessen (bijvoorbeeld leerinhoud en vaardigheden worden aangeleerd door middel van bewegingsactiviteiten).			
Ik wissel activiteiten/ lessen af met bewegingstussendoortjes.			
Sommige activiteiten/ lessen gebeuren rechtstaand: knutselen, tekenen, puzzelen, ...			
Er is voldoende beweeg- en spelmateriaal beschikbaar tijdens de speeltijden en middagpauze.			
Er zijn initiatieven om beweging te stimuleren tijdens de speeltijden en middagpauze.			
Er worden alternatieven gezocht wanneer bewegingsmaterialen niet aangekocht kunnen worden: gebruik van kosteloze materialen, via uitleendienst, vragen aan ouders en sympathisanten, ...			
Ik beperk tv-kijken, computeren en andere vormen van beeldschermgebruik tijdens de lessen en de pauzes.			
Fysieke schoolomgeving			
De klasruimte is zo ingericht dat de leerlingen het lang stilzitten regelmatig onderbreken (m.a.w. niet alles is direct bij de hand – ze kunnen dikwijls rechtstaan).			
Er is materiaal aanwezig om het zitten tijdens activiteiten/ lessen te beperken: statafels, schildersezels, boekenplanken aan de muur om aan te werken,...			
Ik ga op zoek naar oplossingen om meer beweegruimte te creëren: deuren openzetten, stoelen en tafels aan de kant, buiten les geven, ...			
Er is een beweeghoek in de klas.			
Er is geen tv in de klasruimte en ontspanningsruimtes.			
Kinderen worden <u>in de klas</u> in groepen over de ruimte en speelzones verdeeld (bijvoorbeeld bij weinig ruimte worden de populaire speelplekken verdeeld via een hotspatrooster of hoekenbord).			
Kinderen worden <u>tijdens de speeltijd</u> in groepen over de ruimte en speelzones verdeeld (bijvoorbeeld bij weinig ruimte worden de populaire speelplekken verdeeld via een hotspatrooster of hoekenbord).			
Tijdens de speeltijden is er voldoende tijd en ruimte om te bewegen.			
De inrichting van de buitenruimte ontmoedigt lang stilzitten (bijvoorbeeld er zijn geen banken of andere zitmogelijkheden aan speelzones).			

De inrichting van de buitenruimte stimuleert beweging (bijvoorbeeld aanwezigheid van trampoline, speelgroen, doel, speelplaatsmarkeringen).			
Er is een verkeersveilige schoolomgeving en veilige woon-schoolroute (bijvoorbeeld er zijn 'drop off'-plaatsen, veilige en afgescheiden fiets- en wandelpaden, snelheidsbeperkende maatregelen in de nabijheid van de school).			
Sociale schoolomgeving			
Het schoolpersoneel geeft het goede voorbeeld: ze beperken en onderbreken regelmatig zelf het lang stilzitten.			
Het schoolpersoneel moedigt de leerlingen aan om het lang stilzitten te beperken, tijdens activiteiten/lessen en ook tijdens de speeltijd en middagpauze.			
Leerlingen en ouders hebben inspraak in verwachtingen en afspraken rond minder lang stilzitten.			
Beleid, afspraken, regelgeving			
Er zijn afspraken binnen het schoolteam om zelf het lang stilzitten te beperken.			
Er zijn afspraken binnen het schoolteam om de leerlingen aan te moedigen om het lang stilzitten te beperken tijdens activiteiten/lessen, maar ook tijdens de speeltijd en middagpauze (actief toezicht).			
Er zijn afspraken binnen het schoolteam dat leerlingen en leerkrachten zoveel mogelijk staan en bewegen tijdens de activiteiten/lessen.			
Er zijn afspraken over tv-kijken en andere vormen van beeldschermgebruik (spelconsoles, computer, smartphones...).			
Leerlingen mogen zelf aangeven wanneer ze het stilzitten willen onderbreken.			
De school is in dialoog met de gemeente of politie om het autogebruik in de omgeving van de school te ontmoedigen.			
Leerlingen komen indien mogelijk (als de afstand te voet of met de fiets overbrugbaar is) via actieve verplaatsing naar school of gebruiken 'drop-off'-plaatsen, ...			
Zorg en begeleiding			
Er zijn samenwerkingsverbanden of doorverwijskanalen gekend en beschikbaar wanneer een leerling kampt met problemen rond lang stilzitten (bijvoorbeeld overmatig gamen of computergebruik).			
Er wordt in de werking rond minder lang stilzitten rekening gehouden met de aanwezigheid van kwetsbare groepen en leerlingen met bijzondere noden: in de keuze van de activiteiten, de keuze van het spelmateriaal, ...			
Er is een werkgroep 'minder lang stilzitten' of 'minder lang stilzitten' is opgenomen in de werking van een andere bestaande werkgroep (bijvoorbeeld werkgroep gezondheid) .			
Het volledige schoolteam is gemotiveerd om rond minder lang stilzitten te werken.			

Leerlingen zijn betrokken in het opzetten van een werking rond minder lang stilzitten (er wordt naar hen geluisterd, ze krijgen een mate van keuzevrijheid, ...)			
Ouders hebben inspraak in een werking rond minder lang stilzitten (er wordt naar hun mening gevraagd, ze mogen mee keuzes maken en beslissingen nemen, ...)			
De school heeft contact met partners als VIGeZ, Logo's, CLB, ... (en hun aanbod) die ondersteuning kunnen bieden om een werking rond minder lang stilzitten op te zetten of/ en inhoudelijke expertise hebben over minder lang stilzitten.			
De school heeft een visie rond het thema 'minder lang stilzitten': het is duidelijk wat men als school rond dit thema wil bereiken.			
Er is zicht op de beginsituatie van de school op vlak van een beleid m.b.t. minder lang stilzitten: sterktes en zwaktes zijn duidelijk.			
De noden en mogelijkheden van de school m.b.t. een werking rond minder lang stilzitten zijn duidelijk.			
Er zijn realistische doelen voor een werking rond minder lang stilzitten vooropgesteld.			
Er is een planning voor een werking rond minder lang stilzitten: acties op korte en lange termijn zijn opgelijst, verantwoordelijken aangeduid			
De werking rond minder lang stilzitten wordt tussentijds geëvalueerd en bijgestuurd indien nodig.			
De werking rond minder lang stilzitten is ingebed in de dagelijkse werking van de school.			
Minder lang stilzitten wordt opgenomen als thema in de klaswerking.			
Er worden gezamenlijke activiteiten van meerdere klassen of schoolprojecten (bijvoorbeeld gezondheidsdag, projectweek, ...) omtrent minder lang stilzitten georganiseerd.			
In de werking van de school is er aandacht voor verkeer en mobiliteit (bijvoorbeeld verkeersveilige schoolomgeving, veilige woon-schoolroute) met als doel het verminderen van autogebruik tot aan de schoolpoort en het bevorderen van actieve verplaatsing.			
Minder lang stilzitten is opgenomen in			
het arbeidsreglement (gezondheidsbeleid personeel)			
het schoolreglement/ leefregels			
de schoolvisie			
de reguliere werking			
de interne kwaliteitszorg			
het nascholingsplan			