

# Leerteam Gezonde en Dynamische School

**Maris College Bohemen in Den Haag is gestart met het ontwikkelen van een gezonde en dynamische school. Dit om de gezondheid en het welzijn van de leerlingen en medewerkers te bevorderen. In een tijd waarin zittend gedrag en ongezonde gewoonten toenemen, wil Maris College Bohemen een omgeving creëren die beweging en gezonde keuzes stimuleert. Het doel is om naast het verbeteren van de fysieke gezondheid ook de mentale gezondheid en het emotionele welzijn te verbeteren binnen de school.**

Sinds de start van dit initiatief zijn verschillende positieve resultaten behaald. Door regelmatige bewegingsactiviteiten en gezonde voeding op (nog) kleine schaal in de schooldag te integreren, is er een voorzichtig merkbare verbetering in de concentratie en cognitieve prestaties van onze leerlingen. Zowel leerlingen als personeel voelen zich energiever en zijn meer betrokken bij schoolactiviteiten. Er is ook een stap gezet in het bewustzijn en de praktijk van gezonde levensstijlkeuzes, zoals het kiezen voor voedzame(re) snacks en het nemen van actieve pauzes door meer gebruik te maken van het prachtig ingerichte beweegplein.

## Leerteam

Een belangrijk onderdeel van het initiatief is het werken in een leerteam (PLG). Het leerteam bestaat niet alleen uit docenten LO maar ook uit docenten van andere vakgebieden, onderwijsassistenten en een zorgcoördinator. Zij werken samen om ideeën en strategieën te ontwikkelen en te implementeren die bijdragen aan een gezonde schoolomgeving vanuit de gestelde doelstelling binnen een jaarplan. Door in leerteams te werken, kunnen er kennis en ervaringen worden gedeeld en worden ondersteund vanuit een gedeelde verantwoordelijkheid in de richting van succes.

## Gezamenlijk doel

De doelen zijn gericht op het verbeteren en uitbreiden van het initiatief. Het is de bedoeling duurzame gezondheidsprogramma's te ontwikkelen die langdurige gezondheidsvoordelen bieden. Daarnaast wordt er gestreefd naar inclusiviteit, zodat alle leerlingen, ongeacht hun fysieke capaciteiten, kunnen deelnemen aan de activiteiten. Ook is er een behoefte om de ouderbetrokkenheid te vergroten en externe bedrijven te betrekken.

Docent LO en leerteamvoorzitter Leroy Hobbel, merkte op: "Het is fantastisch om met het leerteam te werken om bewustzijn rondom gezondheid meer aandacht te geven. De energie en betrokkenheid die dit initiatief heeft gebracht, geeft alleen maar meer een boost richting het behalen van ons uiteindelijke doel."

## Tips

- Begin klein met haalbare veranderingen, zoals het introduceren van gezonde snacks in de kantine of korte bewegingspauzes tijdens de lessen.
- Zorg ervoor dat zowel leerlingen als personeel betrokken zijn bij het ontwerpen, planning en uitvoeren van activiteiten.
- Stimuleer leerlingen om te gaan bewegen in pauzes, laat collega's een laagdrempelige sportactiviteit organiseren tijdens hun pauzewacht.
- Vraag advies bij de Gezonde School adviseur uit jouw regio.
- Monitor en evalueer de voortgang regelmatig om te zien wat werkt en wat verbeterd kan worden.

Door samen te werken en te investeren in de gezondheid op Maris College Bohemen kan er een positieve en duurzame impact worden gecreëerd. Maris College Bohemen nodigt dan ook iedereen uit te streven naar een toekomst waarin elke school een gezonde en dynamische leeromgeving biedt! ●

## Meer weten?

Neem dan contact op met: Nicole de Jong – locatiedirecteur Maris College Bohemen [n.dejong@mariscollege.nl](mailto:n.dejong@mariscollege.nl)

Ter inspiratie delen we in deze rubriek de beweegrijke voorbeelden van scholen. Heb je ook een mooie activiteit of initiatief op jouw school en waarmee je andere docenten LO kunt inspireren? Stuur dan een berichtje naar [nathalie.termorshuizen@kvlo.nl](mailto:nathalie.termorshuizen@kvlo.nl)



Scan of klik naar meer info:  
<http://kvlo.nl/beweegrijkeschool>

