

Mbo volop in beweging

Op de ongeveer 60 mbo-scholen in Nederland studeren zo'n 500.000 studenten. Het vak lichamelijke opvoeding is voor hen niet langer een verplicht vak, maar er zijn diverse initiatieven op het gebied van sport- en bewegen specifiek voor mbo-scholen. Vakdocenten en experts ontmoeten elkaar bijvoorbeeld binnen een speciaal platform om kennis en inspiratie uit te wisselen. Scholen kunnen ook gebruikmaken van het onlineprogramma TestJeLeefstijl.nl. En er is ruimte voor eigen invulling binnen Vitaal Burgerschap. Lichamelijke Opvoeding magazine geeft een (beknopt) overzicht van waar mbo-scholen zoal mee aan de slag kunnen.

INTERVIEW DOOR HANS DIJKHOFF



TestJeLeefstijl.nl

Deze site bestaat al een paar jaar, maar heeft de laatste tijd een flinke update gehad. Vroeger waren de testen een beetje een kwestie van aanklikken, test maken en afvinken. Maar de maatschappelijke ontwikkelingen stonden niet stil. En er kwam een Nationaal Preventieakkoord waardoor aandacht voor vitale leefstijl werd vergroot, ook voor mbo-studenten.

Test Je
Leef
stijl.nl

▼
Website
[TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjelleefstijl.nl)



“Studenten moeten eerst inzicht krijgen in hun leefstijl om daarover na te kunnen denken en daarvoor is [TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjelleefstijl.nl) (QR-code) een zeer geschikt middel,” zegt Natascha Ponsioen die als beleidsadviseur bij het initiatief is betrokken. “We hebben de ‘look and feel’ enkele jaren geleden aangepast en het aantal topics is nu veertien. Via de testen kun je op school werken aan onderwerpen als ‘bewegen’, ‘bmi en buikomvang’, ‘voeding’, ‘fitheid’ en nog veel meer. Het gebruik voor de mbo-scholen is nu gratis omdat de test wordt gesubsidieerd door het ministerie van VWS.”

“Naast een hoeveelheid aan (geanonimiseerde) leefstijldata zien gebruikers ook het belang op de lange termijn in van aandacht voor leefstijl in relatie tot bijvoorbeeld de beroepsvitaliteit. Als studenten hun leefstijl gaan zien in de relatie tot het beroep dat ze kiezen, kan dat voordelen opleveren. Vitaliteit is dus meer dan alleen maar (meer) bewegen.”

Eigenaarschap

Daar waar vroeger de test één keer werd afgenomen, heeft de student nu gedurende zijn hele opleiding toegang. Hiermee hoopt de website de student inzage en eigenaarschap te geven over zijn of haar leefstijl. Om de scholen erop te wijzen dat ze daarmee goud in handen hebben, heeft [TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjelleefstijl.nl) een projectteam opgezet om scholen te ondersteunen en het meerdere keren afnemen te promoten. Je kunt dan na de nulmeting een interventie inzetten, waarna je kijkt of die andere resultaten geeft. “Het monitoren van de gezondheid is werk van de GGD voor kinderen tot 18 jaar. Daarna was er niets meer. [TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjelleefstijl.nl) is destijds in het leven geroepen om dat hiaat op te vullen. Nu is de test zo doorontwikkeld dat hij stap 1 is van de Gezonde School-aanpak.”



Platform Sport & Gezonde Leefstijl

Het Platform Sport & Gezonde Leefstijl richt zich ook uitsluitend op mbo-scholen. Het platform heeft meerdere doelen. Het ondersteunt mbo-scholen bij leefstijl gerelateerde vraagstukken die betrekking hebben op studenten en medewerkers. Dus ook zeker bij initiatieven op het gebied van sport- en bewegen.



Het platform, waar inmiddels al 36 mbo-scholen aan meedoen, wil de scholen inspireren en enthousiasmeren om sport en een gezonde leefstijl structureel aandacht te geven en op te nemen in beleid en curriculum. Het platform doet dit o.a. door het verzorgen van bijeenkomsten en inspiratiesessies (online en fysiek) waarbij het landelijk programma Gezonde School, TestJeLeefstijl.nl en de relatie met (vitaal) burgerschap en beroeps vitaliteit standaard op de agenda staan. Daarnaast wordt er ook gebruik gemaakt van de kennisinstututen als Trimbos, Kenniscentrum Sport en Bewegen en Rutgers die workshops en sessies verzorgen. Vanuit het platform wordt er ook een jaarlijks NK Schoolsport georganiseerd. Tijdens deze landelijke sportwedstrijden strijdt een groot aantal mbo-scholen tegen elkaar op verschillende schoollocaties in het land. (De volgende editie van het NK is in mei 2022.)

Meer informatie op sportengezondeleefstijl.nl

Kennispunt MBO Burgerschap

Het Kennispunt MBO Burgerschap deelt kennis en ervaring over burgerschapsonderwijs met docenten en scholen. Burgerschap bestaat uit vier dimensies, waarvan vitaal burgerschap er één is: hierbij gaat het om de zorg voor de eigen vitaliteit en fitheid. Iedere school kan op zijn eigen manier invulling geven aan de dimensie. Voor de ene opleiding is dit een sport-op-maat-programma voor alle eerstejaars studenten. Voor de ander is er een examenopdracht waarbij studenten onderzoek doen naar de relatie tussen leefstijl en gezondheid.



◀ *Platform Tennis Mondriaan*

Best practices

Om een idee te geven hoe scholen invulling geven aan vitaal burgerschap kun je via het Kennispunt voorbeelden vinden. We noemen er een paar.

Examenopdracht vitaal burgerschap

Studenten van het Grafisch Lyceum Utrecht volgen lessen burgerschap en maken daarnaast per dimensie een examenopdracht. Voor vitaal burgerschap doen ze een onderzoek naar de relatie tussen leefstijl en gezondheid.

Je leefstijl kan immers gevolgen hebben voor je gezondheid. Als je voldoende en regelmatig eet, beweegt en slaapt en voorzichtig bent met genotmiddelen, heb je minder kans op gezondheidsproblemen. Ook door de juiste maatregelen te nemen kan je de kans op gezondheidsproblemen verkleinen.

Studenten gaan zelf onderzoek doen naar een onderwerp dat hen fascineert binnen het thema gezondheid en leefstijl, en verwerken de uitkomsten in een werkstuk. Via de QR-code kun je de opdracht en de beoordelingscriteria downloaden.

Zelf Kiezen

Binnen Burgerschap op Maat (BOM) heeft ROC Nijmegen een belangrijke rol weggelegd voor beweging. Als eerstejaars (BOL-)student van de school heb je altijd sport in je programma. En die sporten kiezen studenten zélf. Met het Sport op Maat-programma hebben studenten keus uit 50 mogelijkheden. Voor deelname en aanwezigheid krijgen studenten sportpunten. Het behalen van deze punten is een voorwaarde om uiteindelijk het diploma van je opleiding te kunnen halen. Via de QR-code kun je meer informatie vinden.

Intuïtief zitten

Op het Grafisch Lyceum in Rotterdam (GLR) is de dimensie vitaal burgerschap ondergebracht in de module Ergonomie, die bestaat uit de onderdelen Gezond leven (bewegen en voeding) en Gezond werken (stress en werkplek). Binnen het onderdeel werkplek besteedt docent Michael Huigen extra aandacht aan goed zitten. In samenwerking met de Zitacademie in Rotterdam, een bedrijf gericht op verbetering van ons zitgedrag, ontwerpt hij nieuwe lessen over intuïtief zitten. Via de QR-code kun je meer informatie vinden.

Foto's

Archief MBO Raad

Contact

N.Ponsioen@mboraad.nl

Kernwoorden

mbo, testjeleefstijl, burgerschap



▲ *Grafisch Lyceum Utrecht*



▲ *ROC Nijmegen Sport op maat*



▲ *Burgerschap op Grafisch Lyceum Rotterdam*