

# Gezonde leefstijl in het curriculum van ALO Nijmegen

**Een onderliggende leerlijn leefstijl in het Sport en Bewegingsonderwijs op ALO Nijmegen, is de studenten actief betrekken in het ontwikkelen en stimuleren van een gezonde leefstijl in de praktijk. De ALO Nijmegen - onderdeel van de HAN Academie Sport en Bewegen (ASB) - heeft naast een passie voor bewegen ook een passie voor gezondheid en leefstijl. Dit krijgt vorm door de aandacht voor gezondheid, leefstijl en welzijn in de pedagogische en didactische aanpak, maar ook door de integratie in relevante onderwijsseenheden in de opleiding.** | Jan Bouwens

**G**oed en met plezier leren bewegen is een belangrijke voorwaarde voor vitale burgers. Terecht dus dat sport en bewegen een eigen plek heeft in de vorm van bewegingsonderwijs. Investeren in kinderen en jongeren en hen voldoende en goed te leren en te laten bewegen als basis voor

een actieve en gezonde leefstijl, blijft relevant. Jongeren stoppen echter nog te veel met bewegen rond de vroege adolescentie. Met name bij vmbo-jongeren is er een inactieve leefstijl. Bewegingsarmoede en de negatieve gevolgen daarvan zijn een serieus maatschappelijk gezondheidsprobleem. Het belang van voldoende kwalitatief goed uitgevoerde lessen

binnen het sport- en bewegingsonderwijs, opgezet naar de beste actuele kennis en inzichten en ingebed in een breder vakwerkplan of methode, vraagt continue aandacht.

## Gezonde School aanpak

Steeds meer scholen werken aan een Gezonde School-aanpak met daarin aandacht voor signalering, educatie/verdere curriculumontwikkeling en beleid. Het ontwikkelen van motorische vaardigheden en beweegvormen wordt steeds meer gecombineerd met andere gezondheidsthema's zoals voeding, mediawijsheid, mentale gezondheid en weerbaarheid, seksuele gezondheid of genotmiddelen. Dat vestigt ook de focus op de benodigde randvoorwaarden voor de 'gezonde en sportieve school', de vaststelling van verantwoordelijkheden binnen de school en niet in het minst de mogelijke spil- en vliegwielfunctie die vakleerkrachten, waaronder met name aan alo opgeleide docenten, kunnen vervullen.

## Alo-opleiding

Als professional (in wording) zijn onze studenten deel van ons maatschappelijke kapitaal en het investeren meer dan waard! In ons alo-onderwijs proberen we in verschillende jaarlagen de twee-eenheid bewegingsonderwijs en gezonde leefstijl centraal te stellen. In het vervolg van dit artikel illustreren we dit met een aantal concrete voorbeelden.

## Tweede leerjaar

In het tweede leerjaar (hoofdphase 1) worden onze studenten al in een vroeg stadium van de opleiding uitgedaagd om initiatieven te ontplooiën



met het oog op samenwerken met relevante maatschappelijke partijen op het gebied van sport en bewegen in relatie met gezondheid en gezonde leefstijl. Op die manier stellen we ze in staat om vanuit 'een-spin-in-het-web-rol' een beleidsvoorstel/ advies te schrijven en uit te voeren om bewegen, sportparticipatie en gezondheid te bevorderen op hun stageschool. Een concrete aanleiding uit een beleidsvoorstel voor het vignet Gezonde School van een tweedejaars deeltijdstudent op haar stageschool geeft deze 'spin-in-het-web-rol' helder weer.

"Onze school is gelegen in Rotterdam Zuid waarbij de inkomens onder het modale inkomen van €38000,- bruto op jaarbasis vallen (loket.nl, z.d.). Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die uit gezinnen komen waarbij het inkomen lager is of zelfs in armoede leven, meer lichamelijk en psychische klachten hebben dan kinderen uit welvarende gezinnen (loketgezondleven.nl, z.d.). In de minder welvarende gezinnen staat een gezonde leefstijl dan ook niet centraal, maar is het meer een vorm van 'overleven' thuis. Er is hier geen aandacht voor gezonde voeding, leefstijl en algehele gezondheid en daarbij komt sport en bewegen ook helemaal te vervallen" (uit het beroepsproduct van een tweedejaars deeltijdstudent).

### Derde jaar

In het derde jaar (hoofdphase 2) krijgen studenten de mogelijkheid een thema als gezonde leefstijl te combineren met de ontwikkeling van de onderzoekende houding en het onderzoekend vermogen. De studenten kiezen binnen deze module voor aansluiting en werken vanuit de verbondenheid met een van de expertiseteams. Het expertiseteam Health Promotion & Performance is er hier een van. In deze onderwijsmodule doorloopt de

student de onderzoek-cyclus die gaat van verwonderen en verkennen, naar onderzoek opzetten, uitvoeren en analyseren en tenslotte concluderen en presenteren. Daaraan gekoppeld wordt zowel een interventie in de schoolklas opgezet en uitgevoerd, als (kleinschalig) begeleidend onderzoek voorbereid (omschrijving aanleiding en doelen, methode) en uitgevoerd (resultaatverwerking, conclusies en praktijkgerichte aanbevelingen). Zo werken ze lesopzetten uit die inspelen op de link mentale en fysieke gezondheid. Ze onderzoeken bijvoorbeeld of judolessen, naast aspecten als kracht en coördinatie, ook bijdragen aan vaardigheden om samen te werken, het groepsklimaat, het plezier in sporten en daarmee aan de motivatie om te bewegen.

### Minoren

Drie minoren die studenten kunnen volgen hebben een duidelijke link met het thema gezondheid/leefstijl. De minor Bewegingsagogiek met als insteek kinderen, jongeren en jongvolwassenen met een beperking in beweging brengen. Daarbij is sport en bewegen niet alleen een middel om motorische ontwikkeling te stimuleren, maar ook om de cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling te stimuleren. De studenten worden voorbereid om als bewegingsagoog aan de slag te gaan binnen organisaties zoals de gehandicaptenzorg en het (speciaal) onderwijs. In de minor Voedings- en beweegcoach staan de effecten van een gezonde én ongezonde leefstijl centraal. Hierbij gaat het zowel om een gezonde leefstijl als om verschillende welvaartsziekten (overgewicht, diabetes mellitus type II, chronische longziekten en hart- en vaatziekten) én intensieve sportbeoefening. Ook

roken, alcohol, slaap en ontspanning komen aan bod in deze minor. De verbredende, internationale en interacademiale minor Health and Community Development biedt studenten van verschillende opleidingen de kans gezamenlijk wijk- en community-projecten te ondersteunen. Projectactiviteiten zijn gebaseerd op de wensen en dromen van de doelgroep en bewegen speelt daar doorgaans een belangrijke rol in.

### Vierde jaar en afstuderen

In het derde jaar zijn de basisinzichten en vaardigheden rondom onderzoek aangereikt in de onderwijsmodule WPO. In de afstudeerfase van het 4e jaar laat de student concreet zien dat hij of zij vanuit een gefundeerde praktijkvraag een methodisch goed en valide onderzoek kan uitvoeren en de resultaten hiervan kan interpreteren als basis voor advisering over een praktijkverbetering. Een voorbeeld daarvan was een onderzoek en praktijkverbetering die een link had met gezondheid en leefstijl is een project binnen het mbo (opleiding Voeding en Beweeg Adviseur). Het ging om kwalitatief onderzoek om in gesprek te komen met de studenten over de plek en de rol van bewegen in hun eigen leven en in hun opleiding, gericht op hun toekomstige beroep. De reflectie en de dialoog leidden tot belangrijke inzichten bij studenten en zorgden voor aanbevelingen aan het curriculum van de opleiding. Een ander voorbeeld was de ontwikkeling en inrichting van een fysieke schoolomgeving die uitnodigt tot bewegen. Het onderzoek richtte zich op het samen met leerlingen ideeën ontwikkelen over hun ideale schoolplein door ze hun ideeën te laten visualiseren aan de hand van foto's en ze met elkaar hierover in gesprek te laten gaan.



Studenten benoemen steeds vaker leerdoelen die te maken hebben met het behoud van de eigen vitaliteit en het welbevinden



Tijdens de afstudeerfase laat de student op de HAN daarnaast zien dat hij of zij in staat is professioneel samen te werken in teams en/of projectgroepen en sport- en beweegevenementen buiten de gymzaal kan organiseren en managen. Zo kan een student in het primair onderwijs draagvlak creëren en ondersteuning bieden aan collega's, zodat bewegen en gezonde leefstijl een integraal onderdeel van de school wordt. Een student heeft bijvoorbeeld de rol van Gezonde School-coördinator op zich genomen en collega's en leerlingen stapsgewijs meegenomen in verschillende onderdelen. Concrete invullingen daarvan waren onder andere het organiseren en aanbieden van clinics en beweegactiviteiten tijdens de pauze in samenwerking met externe aanbieders en het werken aan een gezonde schoolkantine.

Studenten ontwikkelden in de praktijk ook aansprekende sportdagen met vernieuwende sport- en beweegactiviteiten waarbij ze samenwerkingsverbanden aangaan met regionale sportaanbieders. Daarbij wordt de uitvoering geëvalueerd en een plan voor

de toekomst opgesteld. Ook zijn er studenten geweest die extra aandacht binnen de school hebben gegeven aan de schoolkampen en daarin plek en ruimte gecreëerd hebben voor welzijn en welbevinden. In dit kamp zijn sport- en beweegactiviteiten opgenomen en was er ook ruimte voor gesprekken over het welbevinden van de jongeren.

Uiteraard ontwikkelt de student ook de professionele identiteit en vakvisie verder in het afstudeerjaar waarbij de professionele ontwikkeling wordt bijgehouden door middel van een (deels vormvrij) portfolio. Daarin worden vooraf onderbouwde professionele en persoonlijke leerdoelen gemonitord en verantwoord. Opvallend is dat studenten steeds vaker leerdoelen benoemen die te maken hebben met het behoud van de eigen vitaliteit en het welbevinden en het behoud van regie op studie, al dan niet in balans met buitenschoolse activiteiten. Dit sluit aan bij de visie van ons expertiseteam waarbij studenten ook gezien worden als actieve 'agents' in het welzijnsproces van zowel medestudenten als henzelf. Hierbij is een

'asset' benadering gericht op positieve gezondheid en het versterken van vaardigheden, kansen en mogelijkheden met de inzet van participatieve technieken en kwalitatieve participatieve onderzoeksmethodieken (Photovoice en Structured Interview Matrix) het uitgangspunt. Dit wordt door studenten vertaald naar didactische instrumenten voor de hbo-bacheloropleidingen en een aantal multidisciplinaire minoren. Naast deze didactische inhoudelijke lijn wordt de lijn naar studentbegeleiding, en indien nodig naar ondersteuning/hulpverlening, bewaakt. ●



#### Contact

[jan.bouwens@han.nl](mailto:jan.bouwens@han.nl)

**Jan Bouwens** is teamregisseur van het expertiseteam Health Promotion & Performance Academie Sport en Beweging op de HAN

#### Foto's

Lennart van Eekhout

#### Kernwoorden

gezonde leefstijl, Gezonde School-aanpak, Gezonde school-coördinator, alo, curriculum,