

Lessenserie gericht op gezonde leefstijl



Femke van Nassau
Onderzoeker, VU medisch centrum

Themastudiedag KVLO
Bruggen Slaan
Zwolle, 11 februari 2011



Workshop



- ➔ DOiT-programma
- ➔ Aan de slag op school
- ➔ Stelling voor jullie...

www.doitproject.com



Achtergrond



➡ 2002

Ontwikkeld, RCT

➡ 2009

Doorontwikkeld, pilot

➡ 2011

Landelijke uitrol



Wat is DOiT?



Doel

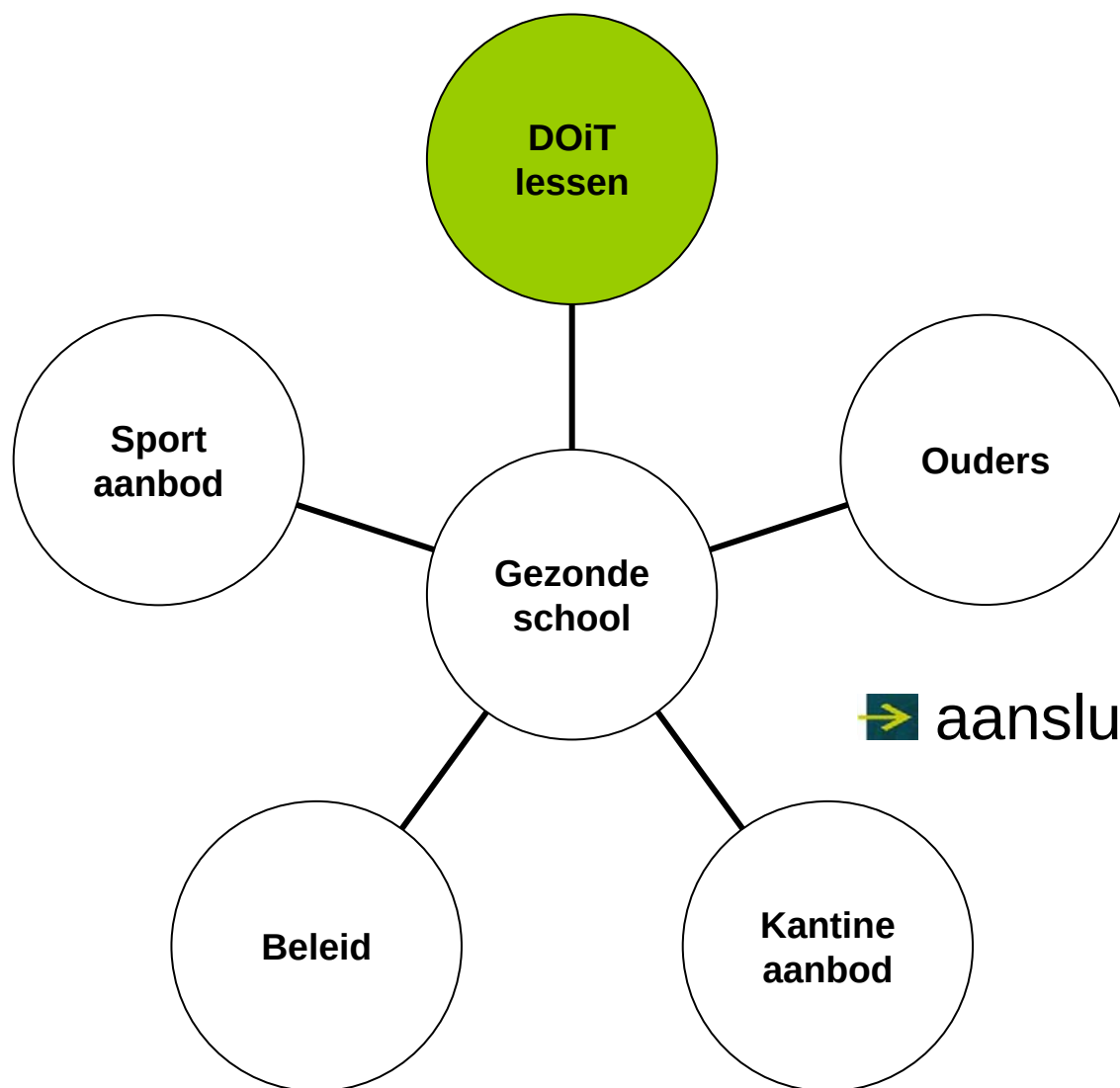
- ➔ Preventie overgewicht → gedragsverandering gericht op gezonde voeding én voldoende bewegen

DOiT-programma

- ➔ VMBO (1e en 2e jaar)
- ➔ 12 theorielessen, 4 bewegingslessen en optionele verdiepingslessen
- ➔ Tijdens lessen verzorging/ biologie/ LO/ mentoruren
- ➔ Ouderparticipatie
- ➔ Aandacht voor de omgeving



Bruggen slaan!



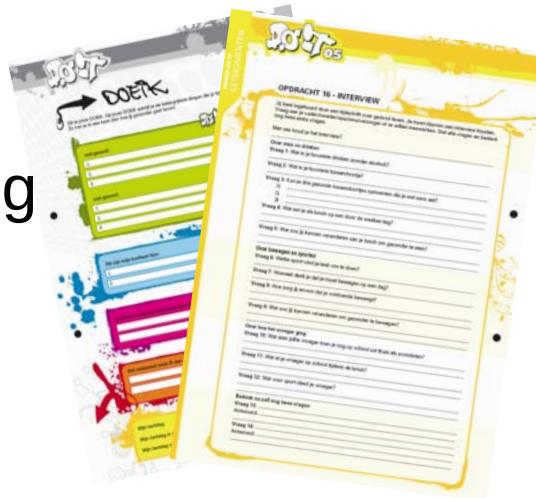
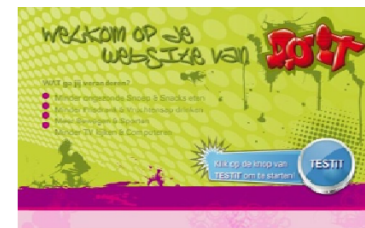
➡ aansluiting andere projecten



Materialen



- ➔ Lesboek (aangepaste versie voor laag taalniveau)
- ➔ Werkbladen
- ➔ CHECKiT eet- en beweegdagboekje
- ➔ Stappenteller en caloriewegwijzer
- ➔ Persoonlijk advies op computer
- ➔ Video “supermarkt”
- ➔ Docentenhandleiding
- ➔ Website



Thema's



Leerjaar 1: individu	Leerjaar 2: omgeving
Gezonde voeding ➔ eetmomenten (ontbijten, tussendoortjes) ➔ gesuikerde (fris)dranken drinken ➔ snacks en snoep eten ➔ etiket lezen Voldoende bewegen ➔ sporten en lopen/fietsen ➔ stil zitten (TV kijken en computer) ➔ NNGB en Fitnorm Energiebalans ➔ gevolgen slechte balans Monitor eigen gedrag ➔ persoonlijk doel opstellen ➔ volhouden gedrag	Aanbod schoolkantine ➔ gezonde lunch ➔ keuzes maken Sportmogelijkheden ➔ invloed omgeving Reclame ➔ supermarkt ➔ gezondheidslogo's ➔ reclame op televisie Gewoontes ➔ omgaan met moeilijke situaties ➔ zelfvertrouwen Onderzoek invloed omgeving ➔ ONDERZOEKiT
Gymles • stappenteller • hartslag	Gymles • hartslag • sportvereniging
Ouders • informatieboekje • huiswerkopdrachten	Ouders • huiswerkopdrachten • ouderavond

Effectieve werkwijze

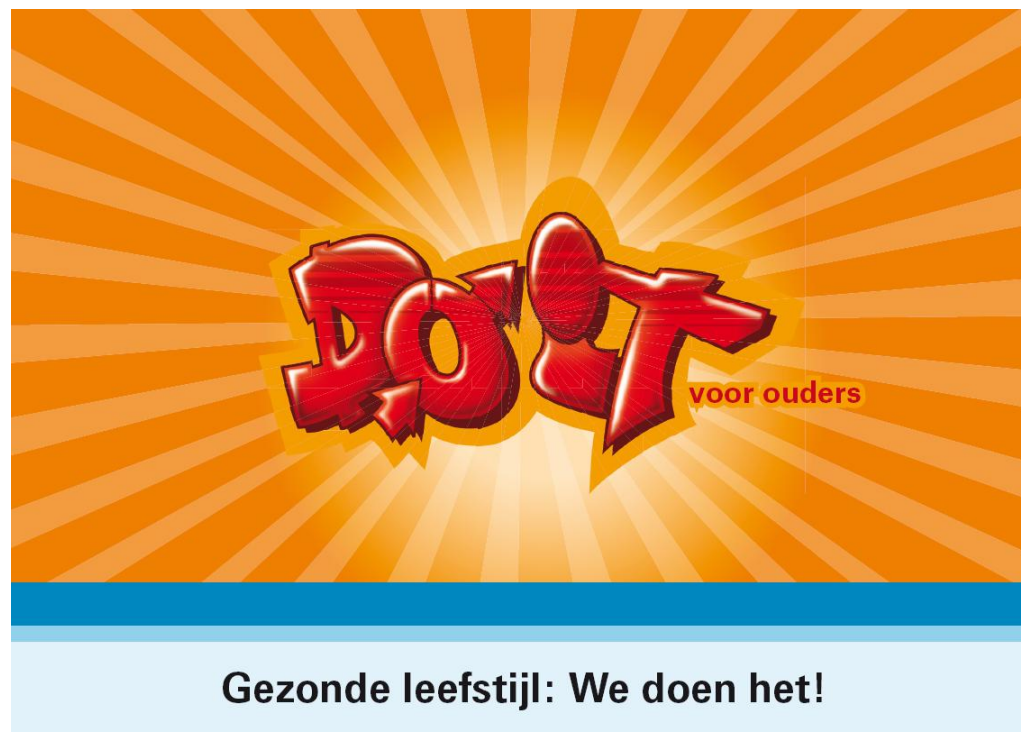


- ➔ Monitoren gedrag
- ➔ Vergelijken met norm
- ➔ Reden voor gedrag
- ➔ Oplossing en starten
- ➔ Gewoonte doorbreken
- ➔ Effect nieuwe gedrag
- ➔ Evalueren





- ➔ Informatieboekje
- ➔ Huiswerk
- ➔ Stappenteller
- ➔ Nieuwsbrief
- ➔ Ouderavond



Omgeving



Voeding

- ➔ *kantine*
- ➔ *winkels rondom school*
- ➔ *lunchpakket onderzoek*



Beweging

- ➔ *gymles over sportvereniging organiseren*
- ➔ *sportmogelijkheden onderzoek*
- ➔ *sportverenigingen onderzoek*

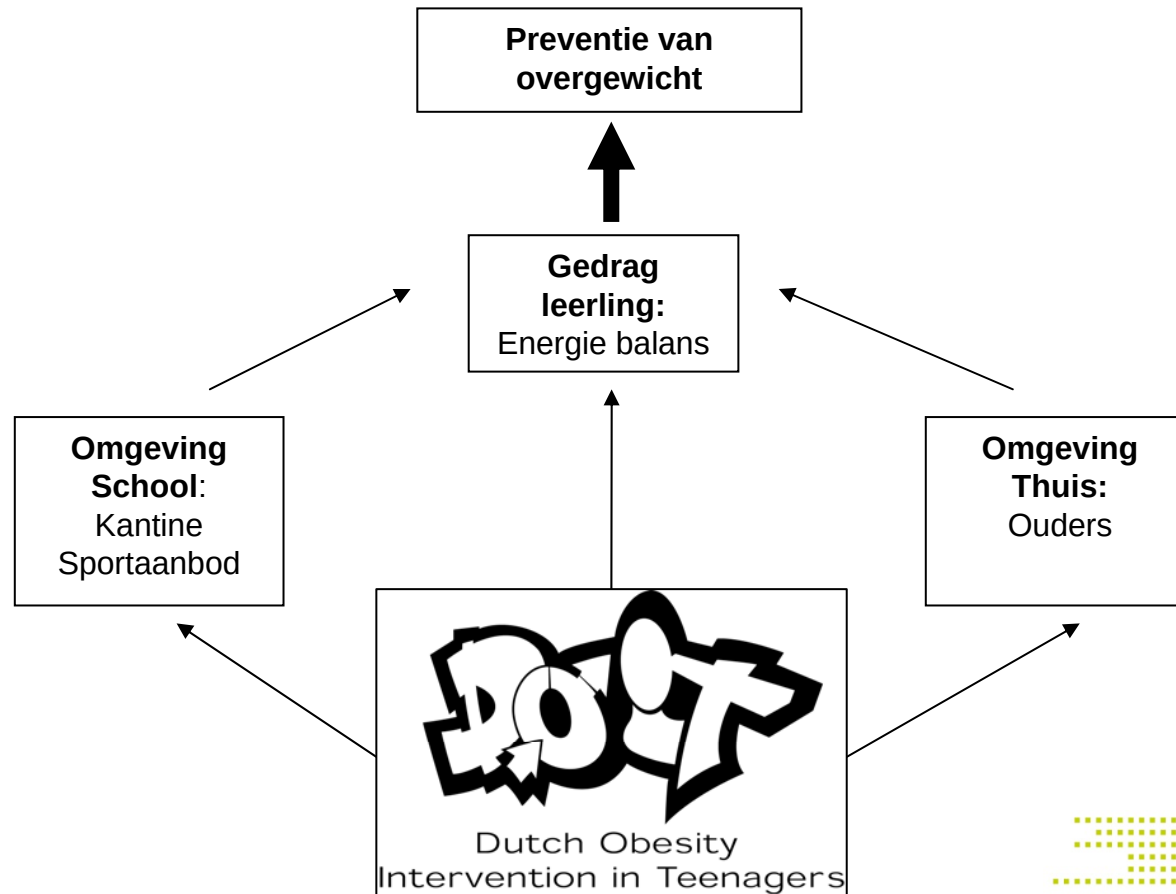


Media

- ➔ *TV reclame onderzoek*
- ➔ *supermarkt onderzoek*
- ➔ *brochure voor ouders maken*



Samenhang



DOiT werkt!



Uit onderzoek blijkt dat leerlingen door DOiT:

- ➡ minder dik worden
- ➡ minder frisdrank drinken
- ➡ minder tijd aan TV kijken en computeren besteden

➡ **Erkend door Centrum Gezond Leven!**



Resultaten pilot DOiT



Volgens docenten.....

- ➔ gymles met hartslag en stappenteller slaan goed aan
- ➔ DOiT goed flexibel te gebruiken
- ➔ zelfstandig te implementeren door duidelijke docentenhandleiding
- ➔ soms te moeilijk voor basis en kader niveau VMBO
- ➔ vaak meer tijd per les nodig

Leerlingen...

- ➔ zijn enthousiast over het lesmateriaal
- ➔ vinden de 'doe'-opdrachten erg leuk, zoals stappenteller
- ➔ vinden het soms te veel lezen



'De DOiT materialen nodigen uit om er een leuke les van te maken!'

'DOiT is een aanvulling voor onze school!'

Aan de slag met DOiT



1) Informatie op DOiT website

2) School enthousiast

- 1 coördinator op school
- draagvlak op school
- ondersteuning DOiT office
- streven ondersteuning lokale organisatie (GGD, gemeente, sportorganisatie) → aansluiting andere projecten

3) Voorbereiding

- ➔ startdatum en inplannen rooster (lessen duren 50 minuten)
- ➔ bestellen materiaal
- ➔ informeren collega's



Aan de slag met DOiT



4) Starten met DOiT (gehele jaar mogelijk!)

- ➔ eenvoudig en snel te starten
- ➔ kick-off – ouderboekjes uitdelen
- ➔ 'normale' voorbereiding per les
- ➔ flexibel gebruik door extra lessen, alternatieven
- ➔ extra downloads op website

5) Afsluiting (optioneel met ouderavond)

6) Evalueren en nieuw plan maken

➔ Implementatie onderzoek (2011-2013)



Stelling 1 voor jullie...



**Het DOiT-programma is voldoende
om leerlingen gezonder te laten eten
en meer te laten bewegen.**



Stelling 2 voor jullie...



Het DOiT-programma is alleen effectief als je alle lessen volgens de docentenhandleiding uitvoert.



Stelling 3 voor jullie...



**De website staat centraal in de
informatievoorziening over het DOiT-
programma.**



Contact



doit@vumc.nl

www.doitproject.com

020-4446020



VU medisch centrum

