

STUDIEDAG “ZWETEN EN METEN”

7 NOVEMBER 2012



LAURA GAASENBEEK



RUTGER VAN DER VEER



RENE MAERTENS



HUIB VAN DE KOP

CREATING TOMORROW



1. VOORSTELLEN

NAAM
BEROEP
ORGANISATIE
PLAATS

CREATING TOMORROW



INHOUD

1 VOORSTELLEN

2. INVENTARISATIE GEZONDE SCHOOL: WELKE MAATREGELEN?

3. ONDERZOEK OP HET OSG ECHNATON

4. BESPREKEN INVENTARISATIE GEZONDE SCHOOL

5. PRIORITEREN VAN MAATREGELEN

6. ALO ONDERZOEK FITHEID EN OVERGEWICHT

7. DISCUSSIE MBV STELLINGEN



2. INVENTARISATIE MAATREGELEN GEZONDE SCHOOL

1. WELKE MAATREGELEN KAN EEN SCHOOL NEMEN OM DE
GEZONDHEID VAN LEERLINGEN POSITIEF TE BEÏNVLOEDEN?

2. KANSEN EN BELEMMERINGEN



3. ONDERZOEK OP HET OSG ECHNATON

KENMERKEN GEZONDE SCHOOL
ONDERZOEK NAAR EFFECTEN VAN MAATREGELEN
WAT IS HET PROBLEEM?
WAT ZIJN DE GEVOLGEN?
IS DE OORZAAK?
WAT IS ERAAN TE DOEN?
WAT ZIJN DE EERSTE RESULTATEN?

CREATING TOMORROW



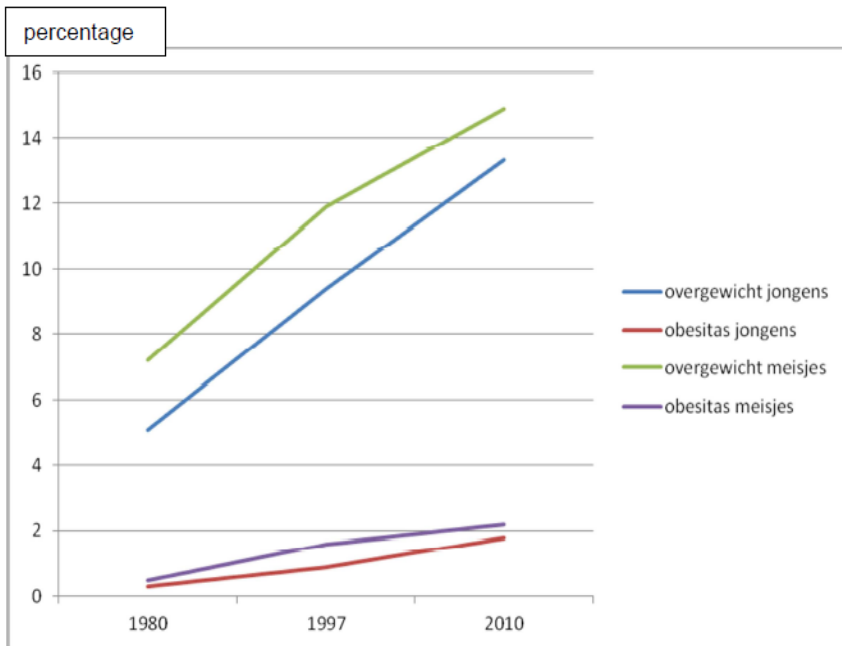
WWW.GEZONDESCHOOL.NL



GEZONDE
SCHOOL

- STRUCTURELE AANPAK
- INTEGRALE AANPAK
- SCHOOL STAAT CENTRAAL
- COLLECTIEVE PREVENTIE EN INDIVIDUELE LEERLINGENZORG
- SAMENWERKING MET PREVENTIEPARTNERS

WAT IS HET PROBLEEM?

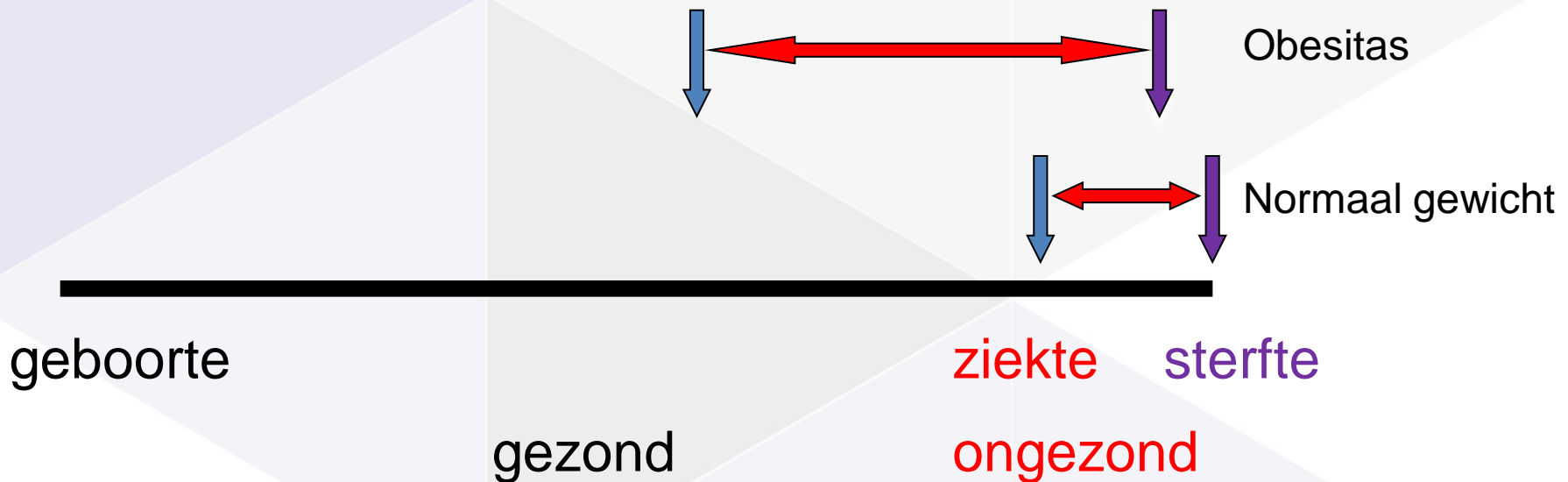


Figuur 1.2. Gemeten percentage kinderen en jongeren van Nederlandse afkomst (2 tot 21 jaar) met overgewicht en obesitas in 1980, 1997 en 2010 (Bron: TNO, 2010).

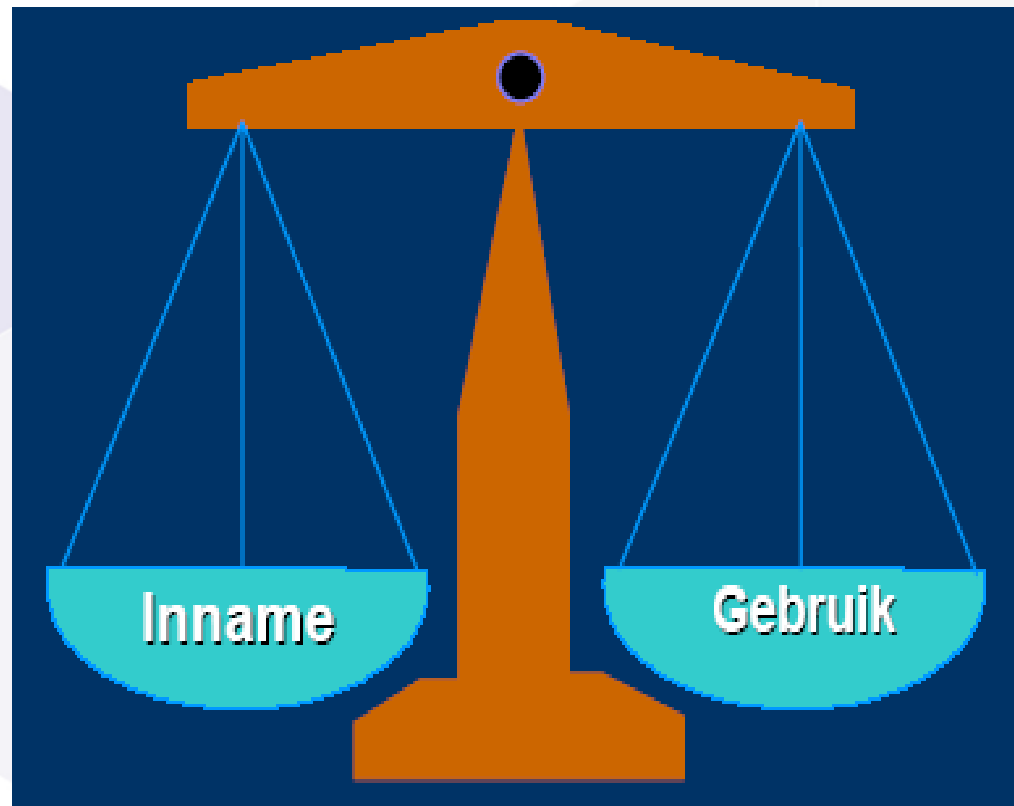
- LANDELIJK 16%
- ALMERE 18%
- STEDENWIJK 27%
(TNO,2009)

WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

- - 3,3 JAAR (83,7 OM 80.4 JR) (HOEYMANS ET AL, 2010)
- - 5,1 JAAR GEZONDE LEVENSV ERWACHTING (HOEYMANS ET AL, 2010)



WAT VEROOORZAAKT HET PROBLEEM?



TRACKING (VOORSPELENDE WAARDE)

- OBESITAS OP JONGE LEEFTIJD (SINGH, 2008)
70% VOOR KINDEREN, 80% VOOR ADOLESCENTEN
- OBESE OUDERS (WHITACKER, 1997, REILLY, 2005)
- KINDEREN UIT GEZINNEN MET LAGE SES (GEZONDHEIDSRAAD, 2003)
- ALLOCHTONE KINDEREN (GEZONDHEIDSRAAD, 2003)

EPODES / JOGG

- [HTTP://WWW.EPODE-EUROPEAN-NETWORK.COM/](http://www.epode-european-network.com/)
- [HTTP://WWW.JONGERENOPGEZONDGEWICHT.NL/HOME](http://www.jongerenopgezondgewicht.nl/home)

THE **EPODE PROGRAMME** AIMS AT PREVENTING A CHILD FROM BECOMING OVERWEIGHT AND OBESE BY ACTING ON THE BEHAVIOUR OF THE WHOLE FAMILY, CHANGING ITS ENVIRONMENT AND SOCIAL NORMS.

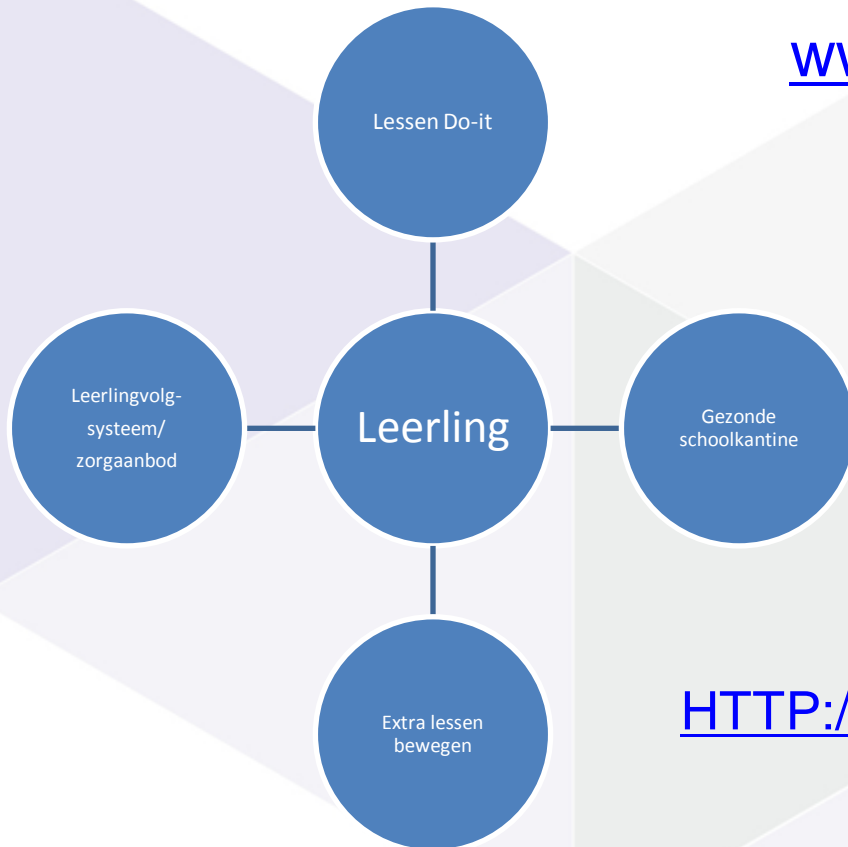
WAT KUNNEN WE ERAAN DOEN?

IS DE INTEGRALE AANPAK VAN OVERGEWICHT, ZOALS DIE WORDT INGEZET BIJ OSG ECHNATON EFFECTIEF IN:

- HET VERLAGEN VAN OVERGEWICHT?
- HET TOENEMEN VAN DE FITHEID?
- HET TOENEMEN IN GEZOND BEWEEGGEDRAG?
- HET TOENEMEN VAN GEZOND VOEDINGGEDRAG?
- HET TOENEMEN VAN KWALITEIT VAN LEVEN?

WAT KUNNEN WE ERAAN DOEN?

www.doitproject.com



[HTTP://DEGEZONDESCHOOKANTINE.NL](http://DEGEZONDESCHOOKANTINE.NL)

PLANNING

Inclusie van proefpersonen in het onderzoek

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
IG	X	X	X	X			
		X	X	X	X		
			X	X	X	X	
				X	X	X	X
					X	X	X
CG			X	X	X	X	
				X	X	X	X
					X	X	X
						X	X

VARIABELEN

- OVERGEWICHT
- FITHEID
- BEWEEGEDRAG
- VOEDINGGEDRAG
- KWALITEIT VAN LEVEN

RESULTATEN

	Jongens 12 jr	Jongens 13 jr	Meisjes 12 jr	Meisjes 13 jr
Som huidplooiën	38,9*	39,0*	71,4*	71,6*
BMI	18,7*	19,1*	20,3*	20,4
Verspringen	147,2*	155,9*	127,2*	137,0*
Hangen	14,7*	17,7	8,2	11,0*
10x5 m loop	20,1	19,9	21,2	21,1
Sit & Reach	12,4*	13,9*	19,1*	20,8
Sneltikken	11,4*	11,1*	10,9*	10,5
Sit ups	20,4*	20,4*	17,3*	17,6*
SRT	6,8	6,9	4,4*	5,0
Knijpkracht	25,1*	28,9	24,9	29,1

4. BESPREKEN INVENTARISATIE GEZONDE SCHOOL



5. PRIORITEREN VAN MAATREGELEN



SPORTIEFSTE SCHOOL VAN NEDERLAND

2004 UITVERKIEZING VAN SPORTIEFSTE SCHOOL
NASCHOOLSE SPORT
TOPSPORTKLASSEN
SPORTKLASSEN
SDV OPLEIDING
PLAYGROUND

CREATING TOMORROW



KENNIS
BEWEGEN

OMSLAGARTIKEL KENNIS

Sporten maakt slim

HOGERE CIJFERS, MINDER FOUTEN, BETER REKENEN, MINDER VERGETEN!
INTENSIEF BEWEGEN MAAKT FIT EN HOUDT OOK DE HERSENEN JONG

Sport iets voor de dommen? Integendeel. Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat rennen, roeien en andere sporten waarvan je gaat zweten, goed zijn voor het brein. Alle beetjes helpen. Drie tot vier keer per week een half uur rennen is al voldoende om het verval tussen de oren en zelfs beginnende Alzheimer te vertragen.

Slimme heren!

Je bent daar nu je bent frondiger. Lekker met vier de haak of een half uurje wandelen. De rekening is goed, een twee de die van te kopen. De rekening leest echter dat je in het sporten opeten wat twee en afk. twee (en).

In marktkoopje, spijzig, is dat watrig. Het is trouw de om appen dat ontbreking. Wat? Wanneer je leeft een gebrek aan energie in sporten karteenge. Met andere woorden,

alle je een brein, moet je je in rekenen en rekenen.

Toch werkt brein wat brein anders. Keen een keer blog en, wat een ervaring met sporten. Geenig sport, je begint met, je begint in een paar en nu een paar minuten gebrek of iets slechter. Het herenheid gebrek van watrig. Het herenheid gebrek van watrig. Het herenheid gebrek van watrig. Het herenheid gebrek van watrig.

Je bent frondiger. Het is trouw de om appen dat ontbreking. Wat? Wanneer je leeft een gebrek aan energie in sporten karteenge. Met andere woorden, alle je een brein, moet je je in rekenen en rekenen.



Daarom geeft gezond lichaam geen slechte uitdrukking, maar waar hetgeen recent onderzoek

2014-15 | M10120-14

CREATING TOMORROW



VAN SPORTIEFSTE NAAR GEZONDSTE SCHOOL VAN NEDERLAND

- WELZIJN, WELBEVINDEN EN POSITIEF VOOR LEERPRESTATIES.
- EVALUATIE CONVENANT OVERGEWICHT
- INTEGRALE AANPAK
- STUDENT SPORTMANAGEMENT: BELEIDSPLAN

PROJECTEN

- HAL STUDENTEN.
- EUROFITTEST
- VOEDINGSLESSEN
- WATERCOOLERS
- ROOKVRIJE SCHOOL

VAN PROJECT NAAR BELEID

- ACTIEF EN BETEKENISVOL ONDERWIJS
- LEERAFDELING SPORT
- BUURTCLUB STEDENWIJK

SPORT & GEZONDHEID ONDERDEEL VAN HET SCHOOLPLAN

- STADSAKKER
- LEERAFDELING GEZONDE KANTINE

6. ALO ONDERZOEK

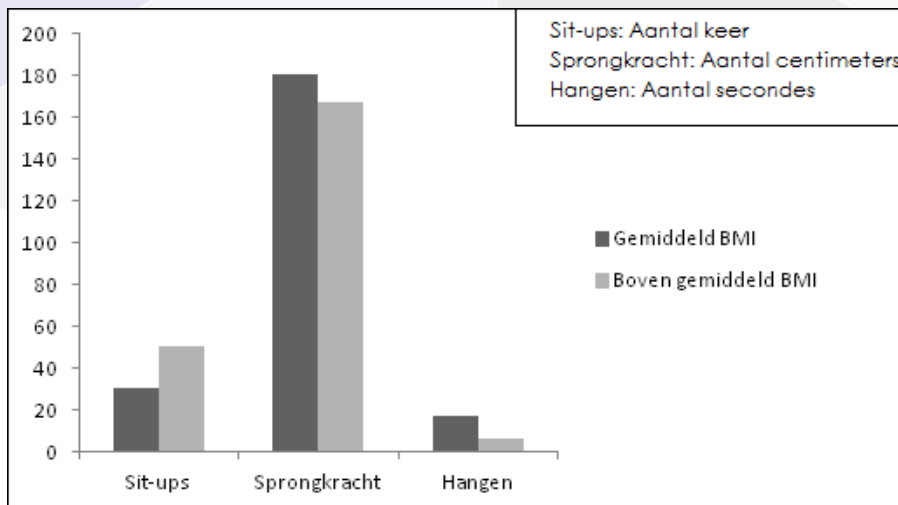
Wat is de Relatie tussen overgewicht en prestaties in de gymles?

CREATING TOMORROW



ONS ONDERZOEK

- Wat is het verband tussen leerlingen met een boven gemiddeld BMI op de resultaten van de krachttesten (hangen, sit-ups en sprongkracht), in vergelijking met leerlingen met een gemiddeld BMI?
- Resultaten



ONS ONDERZOEK

- Ons nieuwe onderzoek, de kwaliteit van leven
- Kidscreen
- Ervaringen

7. STELLINGEN

CREATING TOMORROW



IEDERE SCHOOL DIENT LEERLINGEN TE VOLGEN (METEN) OP
HET VOORKOMEN VAN OVERGEWICHT EN FITHEID

DE LO DOCENT IS DE SPIL IN DE SCHAKEL TUSSEN
MONITOREN EN ZORG

GEZONDHEIDSBELEID VOOR LEERLINGEN DIENT DEEL UIT TE
MAKEN VAN IEDER SCHOOLBELEID

BIJ TE DIKKE KINDEREN IS SPRAKE VAN MISHANDELING DOOR OUDERS

