

Van gezondheidsproject naar gezond schoolbeleid (2)

‘OSG Echnaton: De gezondste school in de gezondste wijk’

Dit artikel gaat over een vruchtbare samenwerking tussen OSG Echnaton te Almere en de Amsterdamse ALO. In de samenwerking staat het ontwikkelen van een integrale gezondheidsinterventie, die effectief is om de gezondheid van de leerlingen te bevorderen, centraal. De leraar LO heeft daarbij een belangrijke regierol. In het eerste deel zijn belangrijke randvoorwaarden voor een succesvol gezondheidsproject beschreven. Ook werd een overzicht gegeven van alle genomen maatregelen. In dit tweede deel wordt ingegaan op de uitgangpunten die een rol speelden bij het implementeren van de aanpak. Tenslotte worden er enkele resultaten en voorlopige conclusies beschreven.

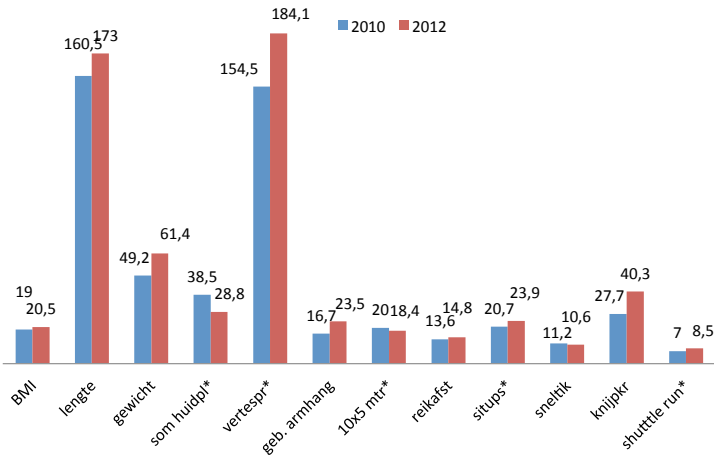
Door: Huib van de Kop, Huub Toussaint, René Maertens, Elina van der Linde, Sven van Campen

De rol van docent lichamelijke opvoeding (LO) verandert. Maatschappelijke ontwikkelingen op de mate van overgewicht, wetenschappelijke vraagstukken over effectieve oplossingen hiervoor en wettelijke bepalingen over de zorgplicht van scholen dragen ertoe bij dat de docent LO meer en meer als een gezondheidsdeskundige wordt beschouwd, die een bijdrage dient te leveren aan de bevordering van de gezondheid van leerlingen.

Implementatie

De aanpak om gedragsverandering te realiseren bestaat uit het aanbieden van extra lessen bewegen, de introductie van de gezonde schoolkantine, een lesprogramma over gezond gedrag en een leerlingvolgsysteem op gezondheid. Daarnaast zijn meer op de lokale situatie toegesneden maatregelen genomen. De integrale aanpak richt zich op twee dimensies (Flynn, et al., 2006):

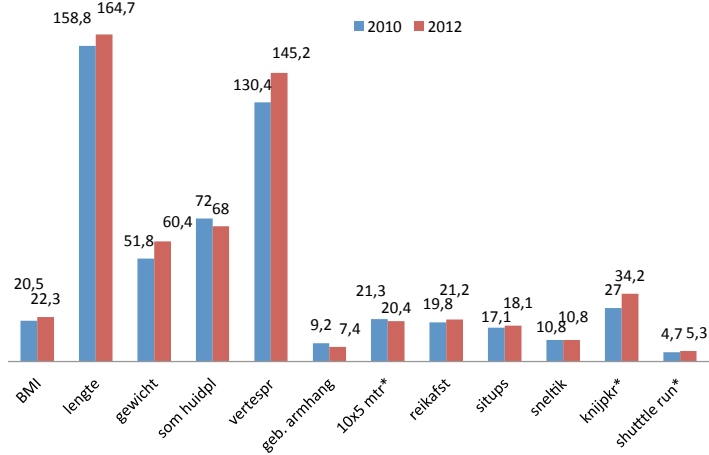
Veranderingen in lichamelijke fitheid bij jongens



Grafiek 1: Overzicht van verandering van lichamelijke fitheid van jongens in 2012 ten opzichte van 2010. Alle waarden zijn significant veranderd.

* significante verbetering ten opzichte van referentiegroep kinderen uit jaren '80 (Crolla e.a., 1986)

Veranderingen in lichamelijke fitheid bij meisjes



Grafiek 2: Overzicht van verandering van lichamelijke fitheid van meisjes in 2012 ten opzichte van 2010. Op snelikken na zijn alle waarden significant veranderd.

* significante verbetering ten opzichte van referentiegroep kinderen uit jaren '80 (Crolla e.a., 1986)



1 Een individueel gerichte aanpak versus een omgevingsgerichte aanpak: Individuele keuzes voor gezond gedrag worden gemaakt binnen een bepaalde context. Het lesprogramma DOiT is een op de vmbo-leerling afgestemd lesprogramma dat probeert de houding ten aanzien van een actieve leefstijl dusdanig te beïnvloeden dat de leerling voor de gezonde optie kiest. In de lesopdrachten worden de ouders betrokken. De gezonde schoolkantine is een voorbeeld van de directe invloed van de omgeving op gezond gedrag. Het aanbieden van watertappunten zal leerlingen verleiden gratis water te gebruiken in plaats van suikerhoudende frisdrank te kopen. Een gezellig ingerichte kantine voorkomt dat leerlingen de stad ingaan om ongezonde snacks te halen.

2 Een opgelegde aanpak versus een participatieve aanpak: De betrokkenheid van de deelnemer bij de interventie-maatregelen bevordert de effectiviteit. Door de leerling te laten ervaren en te betrekken bij het proces van implementatie en uitvoeren van de interventie wordt eerder een gedragsverandering bereikt. Onder leiding van stagiaires maken leerlingen bijvoorbeeld met de geteelde producten uit de stadsakker gezonde lunchbroodjes en ontbijt, die vervolgens in het kader van hun stage worden verkocht in de kantine. De kantine is voor leerlingen ingericht als leerwerkplek. Op deze wijze is een leersituatie gecreëerd die ingebed is in de organisatie van de school en daardoor meer betekenisvol is voor de leerlingen. Aan de andere kant worden schoolregels geïntroduceerd en gehandhaafd. Zo is Echnaton een rookvrije school en leerlingen mogen tijdens de pauze geen extern gekochte snacks mee naar binnen nemen.

Evaluatie

Met een palet aan metingen wordt beoordeeld of de integrale aanpak effectief is in het verbeteren van de gezondheid van de leerlingen. Het gaat hierbij om het verlagen van overgewicht, het verbeteren van de lichamelijke fitheid, het verbeteren van het beweeg- en voeding-



De sit and reach-test



Tijd opnemen

gedrag en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Hierbij worden naast vragenlijsten over gezond gedrag en kwaliteit van leven ook directe metingen van de fysieke kenmerken verricht. Zo worden sinds

Interventie-implementatie: een mix van:

- een bottom-up en een top-down benadering (mate van betrekken van de leerlingen)
- een sociaal cognitieve benadering en sociaal ecologische benadering (individueel of omgevingsgericht)

2010 jaarlijks alle brugklasleerlingen opgenomen in de metingen en gevolgd tijdens hun schoolperiode van vier jaar. De antropometrische maten en de lichamelijke fitheid worden in de maand oktober tijdens de les LO gemeten. Leerlingen en hun ouders zijn van te voren geïnformeerd. De metingen worden verricht door studenten LO die van te voren een specifieke training hebben gehad op het afnemen van de tests. De vragenlijsten Beweeg- en Voedingsgedrag en Kwaliteit van Leven worden tijdens de mentoruren digitaal afgenomen.

Voor de invoering van het leerlingvolgsysteem is gekozen voor een



Contact:

j.h.van.de.kop@hva.nl
h.toussaint@hva.nl
r.maertens@echnaton.nl



Snel tikken



Verspringen uit stand

Te meten variabelen:

- lengte en gewicht
- lichamelijke fitheid
- mate van lichamelijke activiteit
- voedingsgedrag
- kwaliteit van leven.

gefaseerde uitrol. Langzaam kunnen de partijen wennen aan het afnemen van de testen. De metingen van antropometrie en lichamelijke fitheid zijn in 2010 begonnen. In 2012 is begonnen met de vragenlijsten.

Resultaten

De lichamelijke fitheid van de eerste 200 brugklasleerlingen is met een one sample t-test vergeleken met een cohort leeftijdgenoten uit de jaren '80. De brugklasleerlingen van 2010 zijn langer en zwaar-

der en ze zijn minder fit. Dit geldt zowel voor jongens als voor meisjes. Alleen het sneltikken wordt sneller uitgevoerd. Deze waarden komen overeen met bevindingen van Runhaar e.a. (2010).

Na twee jaar is dezelfde groep leerlingen (inmiddels in het derde leerjaar) significant langer, zwaarder en lichamelijk fitter geworden (grafiek 1 en 2). Dit is als gevolg van groei en ontwikkeling ook te verwachten. Als de gemeten lichamelijke fitheid in 2012 vervolgens met de one sample t-test vergeleken wordt met leeftijdsgenoten uit de jaren '80, blijkt dat de achterstand in lichamelijke fitheid op diverse onderdelen is weggewerkt. Bij jongens geldt dat voor het vetpercentage, de sprongkracht, de sprintsnelheid, het sneltikken, de knijpkracht en de shuttleruntest. Meisjes vertonen een verbetering ten opzichte van hun leeftijdsgenoten op de onderdelen sprintsnelheid, knijpkracht en shuttleruntest. De voorzichtige conclusie is dat de integrale interventie effectief is in het verbeteren van de lichamelijke fitheid. Het effect is sterker bij jongens dan bij meisjes.

Tot slot

In de inleiding is gerefereerd aan de vruchtbare samenwerking tussen opleidingsschool Echnaton en de ALO Amsterdam. Deze vruchtbaarheid zit niet alleen in de eerste tekenen van effectiviteit van de interventie om leerlingen fitter te maken. In breder verband lijkt een onderwijssituatie te zijn ontwikkeld, die voor zowel leerlingen als studenten en medewerkers als betekenisvol wordt ervaren. Leerlingen zijn betrokken bij alle activiteiten rondom de gezonde school, studenten ALO en Voeding en Diëtiëk leren samen te werken aan een integrale aanpak gericht op

gezondheidsbevordering. De blik op vakmanschap is daarmee gericht op gebieden buiten de vier muren van de gymzaal of de diëtisten-sprekkamer. Bovendien leert de ervaring dat studenten inventief zijn om de betrokkenheid van de leerlingen te vergroten. Het doen van praktijkgericht onderzoek krijgt in hun toekomstig professionele werkveld betekenis. Recentelijk heeft de schoolleiding besloten om de profilering van gezonde school in het nieuwe schoolbeleid op te nemen. Van het verdere verloop en uitwerking van dit schoolbeleid houden we je op de hoogte.

Huib van de Kop is opleidingsdocent aan de HVA/ALO

Huib Toussaint is Lector aan de HVA/ALO

René Maertens is docent LO/projectleider op osg. Echnaton in Almere

Elina van der Linden en Sven van Campen zijn studenten aan de ALO in Amsterdam

De foto's in dit artikel zijn van Huib van de Kop ◀