

Testjeleefstijl.nu: voor een vitale leerling en een Gezonde School

Testjeleefstijl.nu is vanaf schooljaar 2013-2014, naast het middelbaar beroepsonderwijs, ook voor het voortgezet onderwijs beschikbaar. Het is een online leefstijltest waarmee uw school kan bekijken hoe uw leerlingen er op allerlei leefstijlthema's voor staan. Leerlingen die werken met *Testjeleefstijl.nu* worden zich bewust van de eigen leefstijl. Ze leren gezondheidsrisico's inschatten en kunnen op basis daarvan verantwoorde leefstijlkeuzes maken op terreinen als bewegen, voeding, roken, alcohol, drugs en seksualiteit.

Door: Tanja Krieger

Beleidsinformatie voor school

De online test levert ook beleidsinformatie op die je school kan gebruiken voor het Gezonde Schoolbeleid. Een Gezonde School stimuleert op een integrale en structurele manier de gezondheid van leerlingen en medewerkers. De online handleiding om aan de slag te gaan met de Gezonde School is voor het voortgezet onderwijs vanaf 2014 beschikbaar via www.gezonde-school.nl. Die voor het mbo is daar al te vinden. Scholen die aantoonbaar goed met gezondheid bezig zijn, kunnen het vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als Gezonde School (mbo – vanaf november 2013, VO – vanaf 2014).

Met *Testjeleefstijl.nu* krijgt je school beter zicht op de gezondheidsproblemen die spelen bij je leerlingen. Daardoor kan je school scherper prioriteiten stellen voor gezondheidsbevordering. Ook kan zij eventuele problemen bij leerlingen eerder onderkennen, zodat zij gericht actie kan ondernemen.

Relatie met kerndoelen

In de kerndoelen voor het voortgezet onderwijs staat 'het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid en de eigen verantwoordelijkheid daarin nemen'. Een kerndoel is ook 'breed oriënteren op verschillende soorten bewegingsactiviteiten'. *Testjeleefstijl.nu* helpt leerlingen te reflecteren op de eigen leefstijl en eigen verantwoordelijkheid te nemen voor een gezonde leefstijl.

Voor mbo-studenten zijn enkele beroepsoverstijgende competenties vastgesteld, bijvoorbeeld in de dimensie 'vitaal burgerschap' in de kwalificatie-eisen Loopbaan en Burgerschap (2011). Studenten moeten kunnen reflecteren op de eigen leefstijl en zorg kunnen dragen voor de eigen vitaliteit als burger en werknemer. Mbo-studenten staan voor de uitdaging om als 'vitale burger' een goede balans te vinden tussen werken, zorgen (voor jezelf en voor anderen), leren en ontspannen. *Testjeleefstijl.nu* helpt hen daarbij.

Wat levert *Testjeleefstijl.nu* concreet op?

Voor de leerling

- Inzicht in de eigen leefstijl en in mogelijke gezondheidsrisico's.
- Directe feedback over het eigen gedrag.
- Een concreet actieplan, inclusief suggesties voor steun door hulpverlenende instanties en school.

Voor de school

- Inzicht in leefstijl, risicofactoren, fitheid en gezondheid van de leerlingenpopulatie.
- Interne benchmark: hoe scoren de eigen leerlingen?
- Externe benchmark: hoe scoort de school ten opzichte van andere VO-scholen?
- Een belangrijk instrument om gezondheid binnen jouw organisatie te promoten.
- Een instrument om de effectiviteit van het beleid rond gezondheid te meten.



Testjeleefstijl.nu

Levert input voor Gezonde Schoolbeleid:

- schoolrapportage uit de tests

Biedt gerichte steun voor leerlingen:

- feedback per thema
- tips en adviezen per thema
- persoonlijke stimulans via smartphone-app (vanaf 2014)

Geeft handvatten voor de begeleiding van leerlingen:

- via mentor/decaan, schoolloopbaanbegeleider en zorgcoördinator
- passend in de bestaande zorgstructuur

Is verbonden met:

- databases met materiaal over leefstijlthema's: www.leraar24.nl, www.wikiwijs.nl en www.vitaalmb.nl (ook geschikt voor VO)
- portal met gezondheidsinformatie voor leerlingen (www.testjeleefstijl.nl)

VO

Sluit aan bij onderwijsdoelen:

- bevorderen lichamelijke en psychische gezondheid
- verantwoordelijkheid nemen voor lichamelijke en psychische gezondheid
- breed oriënteren op verschillende soorten bewegingsactiviteiten

Mbo

Sluit aan bij beroepsoverstijgende competenties:

- vitaal burgerschap
- vitaal werknemerschap

Hoe werkt het?

Leerlingen doorlopen met Testjeleefstijl.nu drie stappen:

- 1 op school doen ze een fittest (kracht en uithoudingsvermogen) en meten hun lengte, gewicht en middelomtrek. De leerling vult deze gegevens in op Testjeleefstijl.nu. Vervolgens beantwoorden leerlingen vragen over hun leefstijl (bewegen, alcohol, haren, voeding, seksualiteit, et cetera). Op elk onderdeel krijgt de leerling feedback. De site berekent op basis van de antwoorden een persoonlijk risicoprofiel
- 2 de leerling gebruikt het risicoprofiel om een eigen actieplan met persoonlijke veranderdoelen te formuleren. Waaraan wil hij het komende jaar werken? Ook geeft Testjeleefstijl.nu de leerlingen tips en adviezen om aan het behalen van de doelen te werken. De leerling kan het actieplan bijvoorbeeld opnemen in zijn portfolio of gebruiken in mentor- of decaangesprekken
- 3 de laatste stap is de evaluatie: heeft de leerling zijn doelen gehaald? De mentor of decaan bespreekt dit met de leerling.



Contact:

testjeleefstijl@mbodiensten.nl

En verder...

- Voor scholen is er een online dashboard waarmee ze de afname van Testjeleefstijl.nu in hun school kunnen monitoren en verschillende rapportages kunnen uitdraaien.
- Het thema 'financiën' komt in de loop van 2013-2014 in de test.
- Het aantal vragen bij het thema 'seksualiteit' wordt in de loop van 2013-2014 uitgebreid in de test.
- Voor deelnemende mbo-studenten, VO-leerlingen en medewerkers is er een webshop met Nike-artikelen met aantrekkelijke kortingen.
- In 2014 is er een App beschikbaar over seksualiteit.
- Een inkijsje in de test? www.testjeleefstijl.nl/nl/uitleg-test.

Meedoen?

De kosten voor Testjeleefstijl.nu bedragen € 3 per leerling. Elke licentie is geldig gedurende de gehele schoolperiode van de leerling (vmbo: vier jaar, havo: vijf jaar, vwo: zes jaar en mbo: maximaal vier jaar). Om je school aan te melden voor Testjeleefstijl.nu heb je een aantal documenten nodig: inkoopaanvraag, handleiding en Excelbestanden. Voor het afnemen van de testen zijn een testprotocol en filmpjes beschikbaar. Je vindt de documenten en filmpjes op www.testjeleefstijl.nl/over.

Meer weten?

www.facebook.com/Testjeleefstijl
<https://twitter.com/testjeleefstijl>
www.testjeleefstijl.nl
www.gezondeschool.nl

Tanja Krieger is communicatieadviseur bij de Stichting Testjeleefstijl.nu. ◀