

# Signalement, Handreiking Actieve Leefstijl

Voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs

**In december 2008 is bij SLO de Handreiking Actieve Leefstijl verschenen. In deze handreiking worden mogelijkheden beschreven om een actieve leefstijl bij jongeren van 12-15 jaar te bevorderen vanuit een multidisciplinaire aanpak in de school-situatie. Het bevorderen van een actieve leefstijl is namelijk niet alleen een taak voor het vak lichamelijke opvoeding, daar is de gehele school mee gemoeid.**

*Door: Ger van Mossel en Maaike Rodenboog*

De handreiking beschrijft vele mogelijkheden zoals het inzetten van leerlingen, collega-docenten en ouders als 'sportambassadeurs', samenwerkingsverbanden met partners uit de nabijge omgeving zoals sportverenigingen, commerciële sportaanbieders en afdeling sport en welzijn van de gemeente. Een coördinator actieve leefstijl binnen de school is daarbij van groot belang.

## Handreiking Actieve Leefstijl

Het uitgangspunt van deze handreiking is dat een actieve leefstijl alleen kan worden bevorderd wanneer dit thema continu onder de aandacht wordt gebracht bij de leerlingen en zij daar ook zelf actief aan werken. Het is aan de scholen om een keuze te maken uit de verschillende mogelijkheden die in deze handreiking worden aangereikt en om deze 'op maat' in te voeren. Het ideaal is dat scholen uiteindelijk kiezen voor een multidisciplinaire aanpak over meerdere leerjaren.

In hoofdstuk 1 Theoretische onderbouwing wordt ingegaan op lichamelijke activiteiten, oorzaken van overgewicht en kenmerken van jongeren van 12-15 jaar. Er wordt beschreven hoe gedragsverandering 'naar een actieve leefstijl' bij jongeren plaatsvindt. Gedragsverandering naar een 'actieve leefstijl' vergt een intensief traject. Verder wordt in dit hoofdstuk de invloed van de lessen lichamelijke opvoeding op de leefstijl van leerlingen en een aantal bestaande interventies op scholen beschreven.

Hoofdstuk 1 wordt afgesloten met een mindmap (zie figuur 1) waarin allerlei mogelijkheden of interventies worden beschreven die scholen kunnen inzetten om hun leerlingen te stimuleren tot een actieve leefstijl. Scholen kunnen de mindmap gebruiken als checklist 'naar een actieve leefstijl'. De interventies vullen elkaar

aan. Het inzetten van combinaties van interventies maakt de afzonderlijke interventies sterker.

De hoofdstukken 2 t/m 12 beschrijven steeds manieren waarop een bepaald aspect met betrekking tot een actieve leefstijl op school aandacht kan krijgen. Per hoofdstuk wordt steeds één aspect van het bevorderen van de actieve leefstijl uit de mindmap uitgewerkt in voorbeelden, (les)materialen of tips. In de mindmap hangen die aspecten en daarmee tevens een aantal hoofdstukken op enigerlei wijze met elkaar samen. De samenhang is in de mindmap met kleuren weergegeven. In dit artikel wordt een aantal aspecten uitgewerkt.

## Coördinator actieve leefstijl

Hoofdstuk 2 gaat in op het aanstellen van een coördinator actieve leefstijl door de school. Als een school meerdere interventies op verschillende plekken en momenten wil inzetten, dan kan dit worden gecoördineerd door een centrale persoon in de organisatie. Een coördinator 'actieve leefstijl' in de school is een belangrijke schakel in het web. De coördinator heeft een centrale rol in beleid, uitvoering en evaluatie van alle activiteiten rondom het bevorderen van een actieve leefstijl.

In de school wordt een coördinator aangesteld om allerlei interventies langdurig te coördineren en te stimuleren bij de jongeren en bij de collega's. Maar ook bij de sportinstellingen in de buurt, de gemeente en vele anderen die betrokken zijn bij een actieve leefstijl.

## Ik actief?

Hoofdstuk 4 Ik actief? geeft suggesties over hoe de individuele leerling bewuster gemaakt kan worden van zijn - al dan niet actieve - leefstijl. Eén van de manieren om leerlingen bewuster te maken van hun gedrag is het laten samenstellen van een portfolio of 'sportfolio'. Natuurlijk gaat dit altijd gepaard met gesprekken met (individuele) leerlingen. Elementen die in een portfolio actieve leefstijl aan de orde komen zijn bijvoorbeeld: beweeg- en sportgedrag, bewegingsvaardigheden, waardering voor activiteiten, verplaatsen of transport, computergebruik, tv-kijken, voeding, gebruik genotmiddelen, et cetera.

Een bestaand document is het Sportdossier van SLO (Houthoff et al., 1999). De leerling doet allerlei opdrachten om verschillende mogelijkheden te ontdekken en om op te schuiven binnen zijn profiel. Voor download zie <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Vakken/bewegen/>

## Het vak bewegingsonderwijs

In hoofdstuk 5 wordt ingegaan op de invloed van het vak bewegingsonderwijs op de actieve leefstijl. Er is gekozen voor een realistische bijdrage van het vak bewegingsonderwijs.

Twee aspecten van de kwaliteitssleutel 'gezond bewegen' uit het *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor onderbouw VO* (Brinke, et al, 2007) worden in dit hoofdstuk uitgewerkt, namelijk 'vitaal bewegen' en 'fitter bewegen'. Bij beide aspecten is sprake van een min of meer directe relatie naar een actieve leefstijl. Bij vitaal bewegen gaat het erom dat leerlingen intensief bewegen leuk leren vinden. Leren genieten van inspannende activiteiten. Bij fitter bewegen gaat het erom dat leerlingen ervaren wat de link is tussen bewegen en fitter worden. Hieronder staat een zogenaamd doorkijkje met 'gezond bewegen' als dominante sleutel (zie 'Concretisering kerndoelen bewegen en sport', Brinke, et al., 2007). Voor download zie <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Vakken/bewegen/>.

#### Docent Eric, klas 3A, woensdag het 5e uur

Vandaag is het de vierde les duurloop. De eerste drie lessen zijn naar wens verlopen. De leerlingen hebben verschillende duurloopvormen gedaan met verschillende inspanningsbelastingen. De leerlingen hebben hun omslagpunt bepaald. In de tweede en derde les hebben de leerlingen elkaar in tweetallen gecoacht. Bij biologie hebben de leerlingen hun eigen Body Mass Index berekend.

Aan het eind van de derde les heeft Eric gevraagd welk duurloopprofiel de voorkeur heeft bij de leerlingen: 'Ik wil afvallen'; 'Ik wil een bepaalde loopafstand volhouden' en 'Ik wil een bepaalde loopafstand zo snel mogelijk afleggen'. Vandaag is het de bedoeling, dat ze mogen kiezen voor hun eigen profiel. Eric heeft twee loopparcoursen uitgezet. Eén rondom het eigen sportveld en één vast parcours van vier kilometer in het nabijgelegen park. Iedere leerling heeft een hartslagmeter om. Het valt Eric op dat een aantal leerlingen nieuwe loopschoenen heeft aangeschaft. Zou de voorlichting over sportschoeisel toch nog zin hebben gehad?

De leerlingen komen naar het veld en Eric vertelt wat de bedoeling is. De leerlingen verdelen zich over de drie profielen. Vervolgens mogen ze zelf bepalen waar, over welke afstand en met wie ze gaan lopen. Vijf meisjes en vier jongens lopen individueel en gaan voor de beste tijd. Eric vertelt hoe snel andere klassen hebben gelopen.

De leerlingen gaan op weg. Eric loopt eerst zelf een stuk mee het park in. Daarna moedigt hij de leerlingen die op het veld lopen aan om zich te houden aan hun voorgenomen hartslag. Er wordt goed gelopen. Sanne heeft zelfs het parcoursrecord verbroken, maar zij zit dan ook op atletiek.

Aan het eind van de les vraagt Eric wat de leerlingen ervan vonden. De meeste leerlingen vonden het fijn om zelf hun eigen duurloopprofiel te mogen uitkiezen. Sanne heeft enkele folders meegenomen van haar atletiekclub. Zij vertelt dat er ook op de atletiekclub verschillende loopgroepen zijn, net zoals bij de gymles. Zij heeft afgesproken met haar vereniging dat leerlingen en zelfs hun ouders de eerste maand gratis mogen meedoen.

#### Andere vakken en projecten

Naast de lessen bewegingsonderwijs kunnen ook andere vakken en projecten participeren bij het bevorderen van een actieve leefstijl. Het aanbieden van informatie over gezonde leefstijl kan op veel plaatsen in de school gebeuren. Vakken als biologie, verzorging en mentorlessen kunnen hierin een rol spelen. Daarnaast kan

in projectvorm aan een actieve leefstijl worden gewerkt. Projecten zijn uitermate geschikt om vanuit verschillende vakken aan dit thema aandacht te besteden.

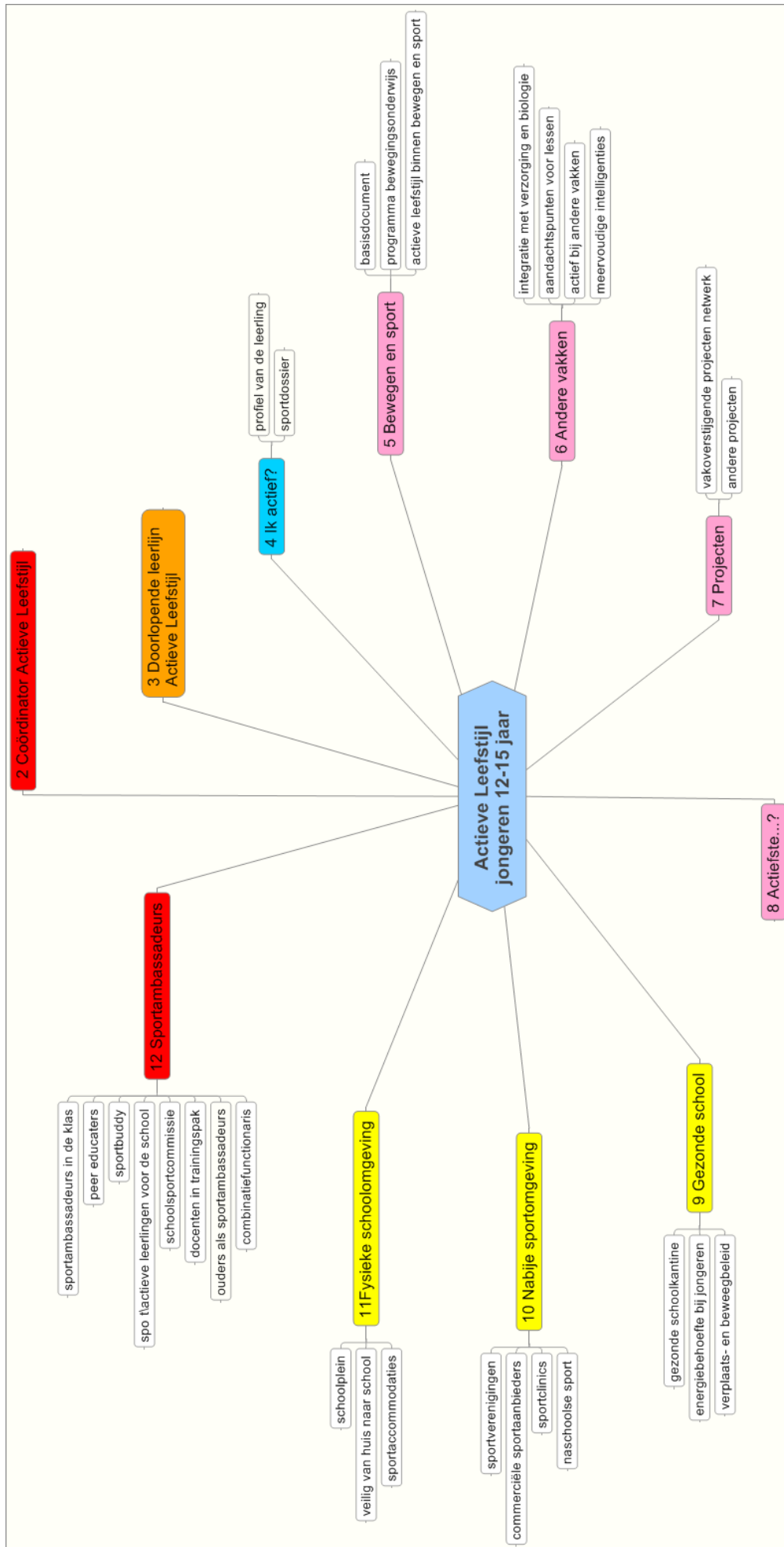
Een aantal voorbeelden van bestaande projecten vindt u op: <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Leergebieden/menn/gezondheid/>

Er bestaan allerlei lesprogramma's over een actieve leefstijl:

- Het programma 'De gezonde schoolkantine' van het Voedingscentrum. (zie <http://www.voedingscentrum.nl>). In dit project wordt er gewerkt met stimuleringsprijzen voor schoolkantines die inzetten op gezond beleid.
- <http://www.digischool.nl/vz/leerlingen/index-leerlingen.htm>
- Een lesmethode uitgegeven voor het basisonderwijs, door Noordhoff: *Lekker Fit!* Informatie is te vinden op <http://www.lekkerfitopschool.nl>.
- Voor het vmbo is een lesprogramma ontwikkeld genaamd *DOiT*. Informatie kunt u vinden op <http://www.doitproject.com>.
- Ook de Gezonde School heeft verschillende gezondheidsprojecten voor jongeren. Voor informatie zie <http://www.gezondeschool.nl/> en <http://www.gezonderwijs.nl>. Deze laatste is meer gericht op het basisonderwijs, maar leuke tips staan er zeker in.



Figuur 1. Mindmap Actieve leefstijl







## Actieve leefstijl

### Fysieke schoolomgeving

Behalve het werken aan een actieve leefstijl in de lessen, kan ook daarbuiten invloed worden uitgeoefend op een actieve leefstijl bij jongeren. Denk aan de inrichting van de schoolkantine, de invloed van sportverenigingen in de omgeving van de school en de inrichting van het schoolplein.

Een schoolplein van een basisschool is vaak ingericht om te spelen en te sporten. Op het voortgezet onderwijs krijgt dit nog te weinig aandacht. Sport- en spelmaterialen worden niet of nauwelijks door VO-scholen ter beschikking gesteld. Gebleken is dat speelplaatsen met verschillende zones - waar verschillende activiteiten uitgevoerd kunnen worden - het meest uitlokken tot bewegen, omdat iedereen hier een kans krijgt om te bewegen (De Vries, 2007). Eén van de manieren om uw schoolplein actief, overzichtelijk en veilig te maken, is het plein op te delen in verschillende zones en deze te markeren. U deelt uw plein bijvoorbeeld op in een: sport- en competitie zone, activiteitenzone, en een 'chill-outzone'. Bovendien moet de doelgroep inspraak hebben bij de aanleg van speel- en sportplaatsen.

### Sportambassadeurs

Hoofdstuk 12 gaat in op het inzetten van anderen uit de sociale omgeving zoals medeleerlingen, docenten en ouders. Een voorbeeld is 'sportambassadeurs in de klas'. Sportambassadeurs brengen hun favoriete sport onder de aandacht bij hun klasgenoten.

De school kan de volgende personen of groepen inzetten:

- sportambassadeurs in de klas
- peer-educators
- sportbuddy
- sportactieve leerlingen
- schoolsportcommissie
- docenten in trainingspak
- ouders als sportambassadeurs
- combinatiefunctionaris.

### Tot slot

Het bevorderen van een actieve leefstijl bij jongeren van 12-15 jaar vergt een multidisciplinaire aanpak op verschillende niveaus van de school. Wil een school dit bevorderen dan zal zij moeten inspelen op verschillende persoonlijke, sociale en fysieke omgevingsdeterminanten van zowel binnen als buiten de school. Daarbij moet rekening worden gehouden met de individuele verschillen en behoeftes van de specifieke doelgroep van 12-15 jaar.

Het bevorderen van een actieve leefstijl is niet alleen een taak voor het vak lichamelijke opvoeding, de gehele school wordt daarbij betrokken. Meer hulp wordt verkregen door het inzetten van leerlingen, collega-docenten en ouders als 'sportambassadeurs'. Bij deze aanpak is het zeer wenselijk dat het een en ander zowel binnen- als buitenschools wordt gecoördineerd door een coördinator actieve leefstijl.

Voor download van de pdf van de Handreiking Actieve Leefstijl: [www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Vakken/bewegen/](http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Vakken/bewegen/)

### Literatuur

- Brinke ten, G., Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel van, G., Swinkels, E., & Zonnenberg, A. (2007). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Enschede: SLO.
- Brinke ten, G., Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel van, G., Swinkels, E. & Zonnenberg, A. (2007). 'Concretisering van de kerndoelen Bewegen en sport'. Enschede: SLO.
- Houthoff, D., Mooij, C., Mossel, G. van & Sliedrecht, R. (1999). *Sportdossier Basisvorming*. Werkboek. Enschede: SLO.
- Mossel, G. van & Rodenboog, M., (2008). *Handreiking Actieve Leefstijl*. Enschede: SLO.
- Vries, S.I. de, Bakker, I., Mechelen, W. van & Hopman-Rock, M. (2007). 'Determinants of Activity-Friendly Neighborhoods for Children: Results From the SPACE Study'. *American Journal of Health Promotion*, (21), 4, p. 312-316.

Correspondentie:

[gvanmossel@slo.nl](mailto:gvanmossel@slo.nl), [m.rodenboog@slo.nl](mailto:m.rodenboog@slo.nl)