

Het Leerplankader

Sport, bewegen en een gezonde leefstijl

De aandacht voor gezonde leefstijl groeit, in de samenleving, in de media en ook in het onderwijs. Eigenlijk alle scholen doen daar al wel wat aan en veel LO collega's krijgen er mee te maken. De koppeling naar bewegingsonderwijs wordt immers al gauw gemaakt. Veel collega's hebben zelf affiniteit met een gezonde leefstijl of zijn op hun school coördinator voor dat thema. Veel scholen zijn bezig met een Gezonde School-aanpak en willen wel meer aandacht aan gezonde leefstijl geven in hun lessen. Maar wat dan? Welke onderwerpen zet je op de agenda, welke specifieke inhoud kies je voor welke groepen of leeftijden? Maar bovenal: hoe kan je middels onderwijs leerlingen leren hoe zij zelf weloverwogen keuzes kunnen maken om te werken aan een gezonde leefstijl? Daarover gaat het recent door SLO ontwikkelde Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl (SBGL).

TEKST BEREND BROUWER

Gezondheid of een gezonde leefstijl staat vol in de belangstelling. Ging de discussie in eerste instantie vooral over de relatie bewegen en sport – onderwijs en de gezondheidswaarde daarvan, gaandeweg is die discussie verbreed naar gezonde leefstijl als zodanig. In ons land zijn er heel veel organisaties die zich bezighouden met gezondheidsbevordering en voorlichting. Soms in de breedte, soms gericht op één thema, soms gericht op specifieke doelgroepen. Diverse methoden besteden aandacht aan aspecten van gezondheid en er bestaat een grote variatie aan leermiddelen op dit thema. Het onderwijs is natuurlijk dé plaats om alle kinderen en jongeren te bereiken, dus wordt er enige druk op het onderwijs uitgeoefend om gebruik te maken van de beschikbare middelen. De meeste scholen willen dat ook wel. Zij zien de waarde daarvan best in. Veel scholen zijn bezig met de Gezonde School-aanpak. Die kent vier pijlers: signalering, omgeving, beleid en educatie. Voor alle pijlers bepalen scholen zelf wat zij willen doen en hoe. De kerndoelen geven daar vanwege hun globale karakter nauwelijks richting voor aan. Die combinatie van toegenomen belang, externe druk en interne behoefte en geringe formele sturing leidde er uiteindelijk

toe dat de gezamenlijke ministeries van OCW en VWS met het verzoek kwamen om een richtinggevend kader te ontwikkelen voor de aandacht voor gezonde leefstijl binnen het onderwijs en de kinderopvang.

Kenmerken

Aansluiten bij de Gezonde School-aanpak

Dat betekent dat het leerplankader is geordend naar de thema's van de gezonde school:

- Voeding
- Bewegen en sport
- Persoonlijke verzorging
- Fysieke veiligheid
- Sociaal-emotionele ontwikkeling
- Relaties en seksualiteit
- Genotmiddelen

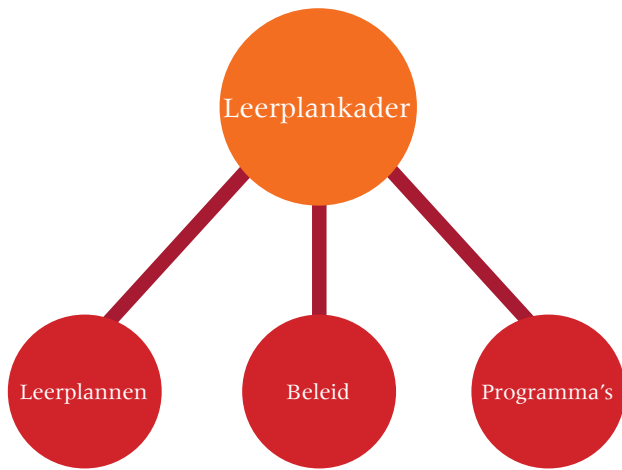
Overigens niet alle thema's van de gezonde school worden uitgewerkt en de namen kunnen afwijken omdat ze binnen de gezonde school voor de verschillende sectoren (PO-VO-mbo) soms anders worden aangeduid om te sluiten bij het taalgebruik in die sector.

Doorlopende leerlijnen van 0 - 24 jaar

In de opdracht was het uitdrukkelijke verzoek gedaan om met het leerplankader de gehele ontwikkeling van 0 - 24 jaar te bestrijken. Dus over de grenzen van het onderwijsgebouw heen. Logisch en zeer zinvol, maar lastig. In de kinderopvang voor 0 - 4 jaar wordt vooral gedacht in termen van het stimuleren van ontwikkeling en niet zozeer van onderwijzen

Muriel Weltens, GGD Rotterdam

“De activiteiten die de school al onderneemt kunnen goed naast deze leerlijn gelegd worden om te kijken of ze dekkend zijn, of er nog dingen missen en of er nog wensen zijn.”



en leren. De kerndoelen en eindtermen voor het funderend onderwijs en de kwalificatie-eis vitaal burgerschap voor het mbo geven nog enige aanknopingspunten voor aandacht aan gezonde leefstijl. Voor de bovenbouw van het VO en voor het hoger onderwijs ontbreekt die aandacht in de fomedoelen volledig. Desondanks zegt het leerplankader SBGL daar wel wat over, gewoon omdat het zinnig is om er aandacht voor te hebben.

Bijdragen aan persoonlijke effectiviteit

Bij de oriëntatie in de literatuur bleek al snel dat alle experts het er wel over eens zijn dat het ook in het onderwijs om meer moet gaan dan kennis alleen. Een gezonde leefstijl is geen alles-of-niks kwestie maar is een kwestie van gedrag; een proces van voortdurend keuzes maken in telkens wisselende situaties. De definitie van gezondheid die in het leerplankader wordt gehanteerd is een actieve: 'Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'. Hoe kunnen leerlingen leren weloverwogen keuzes te maken op het brede terrein van gezonde leefstijl? Hoe kunnen leerlingen leren zich weerbaar op te stellen in onze wereld vol

verleidingen? Daar is kennis van de inhoud voor nodig, vaardigheden, zelfkennis, een bepaalde houding, inzicht in hoe beïnvloedingsprocessen werken, etc. Daar moet het over gaan. Voor alle thema's is daarom geprobeerd de gewenste inhoud zo te beschrijven dat ze bijdragen aan de persoonlijke effectiviteit van jongeren om zelf weloverwogen keuzes te maken ten aanzien van de eigen leefstijl

Samen gemaakt

Tijdens het ontwikkelen van het leerplankader is intensief samengewerkt met een groot aantal thema-instituten en expertisecentra. De thema-instituten (Trimbos Instituut, NISB/NOC*NSF/KVLO, Voedingscentrum, Rutgers en Soa Aids Nederland, VeiligheidNL, Pharos, Hoorstichting) hebben de kennis aangeleverd over de verschillende thema's. Het kern/ontwikkelteam vertaalde die in leerplankundige termen en kaders. Andere betrokken organisaties als Gezonde School, GGD GHOR, CBO en vertegenwoordigers van de PO Raad, VO Raad, MBO Raad en Onderwijsagenda SBGL hebben tijdens het hele proces meegedacht en SLO van feedback voorzien. Net als veel docenten en coördinatoren gezonde school. Speciaal voor het thema bewegen en sport hebben ook opleiders (ALO en Pabo) en andere experts meegedacht.

Onderdeel van totale ontwikkeling

Eén van de lastigste vragen die samen met de inhoudsexperts beantwoord moest worden was: "Wat moeten kinderen en jongeren over een thema in een bepaalde levensfase in het onderwijs leren?". Want kinderen en jongeren leren thuis, bij vrienden, via de media, binnen verenigingen, op school, van familie, overall eigenlijk. Ook over alles wat met gezondheid en

Jacqueline Trienen, docent verzorging van het TwickelCollege, locatie Borne

"Het leerplankader beschrijft veel thema's waar ik in de verzorgingslessen aan werk. Dat kan ik goed gebruiken."



Kern Relaties

In de kern Relaties leren de kinderen en jongeren wat belangrijk is aan een relatie en hoe zij een relatie kunnen onderhouden. Tevens leren zij wat er voor nodig is om met elkaar samen te kunnen werken. Daarbij zijn ook vaardigheden van belang die in andere kernen beschreven worden zoals herkennen van eigen gevoelens, inlevingsvermogen, omgaan met gevoelens van anderen en omgaan met conflicten. De invloed van anderen zoals ouders, vrienden en leeftijdgenoten komt ter sprake, kinderen en jongeren leren aan te geven waar hun grenzen liggen en hoe zij om kunnen gaan met sociale (groeps)druk. Kinderen en jongeren komen dagelijks, via de media, ervaringen thuis of op straat in aanraking met positieve en negatieve aspecten van relaties. Het is daarom belangrijk om ook op school aandacht te besteden aan dit onderwerp. In relaties spelen conflicten een rol. Kinderen en jongeren denken na over de oorzaken van conflicten, hoe zij er mee om kunnen gaan, hoe zij een conflict bespreekbaar kunnen maken en kunnen oplossen op zo'n wijze dat het voor alle partijen acceptabel is. De kern Relaties bevat de volgende vier subkernen:

- Omgaan met elkaar
- Samenwerken
- Omgaan met sociale druk
- Conflicten hanteren

Quote vanuit het onderwijsveld over het LPK SBGL
 "Voorlichting over genotmiddelen is nu opgenomen in het deel voor het voortgezet onderwijs, maar in de grote steden wordt er soms al op de basisschool over drugs gesproken."

Inhouden

| | |
|-------------------------------|--|
| baby 0-1 jaar | Herkennen van handelingen in dagelijkse routines en kunnen anticiperen op volgende handeling Kunnen iets aanpakken en teruggeven, zien dit als interessant spelletje (oudere baby) |
| dreumes 1-2 jaar | Herkennen van handelingen in dagelijkse routines en kunnen actief de volgende te verwachten handeling aan gaan Maken steeds meer actief en uit eigen wens contact met anderen |
| peuter 2-4 jaar | Kunnen kortdurend samen spelen en houden steeds vaker rekening met anderen Kunnen steeds beter delen en anderen betrekken in een spel Herkennen spelsituaties waarin samengewerkt kan worden om iets groters en/of leukers te bereiken |
| groep 1-2 | Benoemen dat je niet altijd je eigen zin hoeft te krijgen als je samen speelt en werkt Benoemen waarom luisteren naar elkaar belangrijk is Benoemen waarom opmerkingen van anderen belangrijk kunnen zijn en hoe je daar op kunt reageren |
| groep 3-6 | Benoemen hoe je rekening kunt houden met de wensen van een ander als je samen werkt of speelt Begrijpen waarom luisteren naar elkaar belangrijk is Laten zien dat je voor jezelf kunt opkomen als je samen een taak uitvoert Benoemen dat elk mens verschillend is en dat je elkaar bij het samenwerken kunt aanvullen |
| groep 7-8 | Laten zien hoe je rekening kunt houden met de wensen van een ander als je samenwerkt Luisteren naar en feedback geven aan elkaar Laten zien dat je voor jezelf kunt opkomen als samenwerkt Een taakverdeling maken om samen een opdracht uit te voeren |
| VO onderbouw | Laten zien dat je ondanks verschillen tussen kwaliteiten en wensen van jezelf en anderen toch tot een goed resultaat kunt komen Luisteren naar en feedback geven aan elkaar Een planning en taakverdeling maken om samen een opdracht uit te voeren |
| Bovenbouw vmbo | Begrijpen van en omgaan met groepsprocessen die conflicten voorkomen en de samenwerking bevorderen Begrijpen hoe feedback geven van invloed is op het samenwerken en hier adequaat mee omgaan Een planning en taakverdeling voor het uitvoeren van een (complexe) opdracht |
| Bovenbouw havo/vwo | Begrijpen van en omgaan met groepsprocessen die conflicten <i>voorkomen</i> en de samenwerking <i>bevorderen</i> Begrijpen dat ideeën en initiatieven <i>van</i> anderen ingezet kunnen worden om te komen tot een gezamenlijk resultaat Begrijpen hoe feedback <i>geven van</i> invloed is op het samenwerken en hier adequaat mee omgaan Beheersen <i>van</i> het maken <i>van</i> een planning en taakverdeling <i>voor het uitvoeren van</i> een taak |
| MBOo | Laten zien hoe je groepsprocessen positief kunt laten verlopen en hoe je om kunt gaan met conflicten Waarderen en hanteren van ideeën en initiatieven van anderen om te komen tot een gezamenlijk resultaat Waarderen en hanteren van feedback geven aan elkaar Maken van een planning en taakverdeling bij het uitvoeren van een taak |
| HBO/VO | Laten zien hoe je groepsprocessen positief kunt laten verlopen en hoe je om kunt gaan met conflicten Waarderen en hanteren van ideeën en initiatieven van anderen om te komen tot een gezamenlijk resultaat Waarderen en hanteren van feedback geven aan elkaar Beheersen van het maken van een planning en taakverdeling voor het uitvoeren van een taak |

een gezonde leefstijl te maken heeft. De hamvraag voor een leerplankader is dan: wat moet het onderwijs binnen dit geheel bijdragen? Wat weten jongeren al, wat kan beter op een later moment worden besproken, waar moet het accent liggen? De kunst van goed onderwijs is vervolgens om die dingen er uit te pikken die het beste aansluiten bij de voorwaarden en de startsituatie van de leerlingen en die te thematiseren. Altijd moet daarbij de gerichtheid op het vergroten van de persoonlijke effectiviteit centraal staan.

Van leerplankader naar leerplan

Primair is dit leerplankader een kader op metaniveau, bedoeld voor degenen die binnen kinderopvang en onderwijs verantwoordelijk zijn voor het leerplan. Zij kunnen het leerplankader benutten om hun eigen leerplan te structureren en daar eigen keuzes in te maken. Zo hoort het ook. Scholen maken zelf onderwijs dat aansluit bij hun leerlingen. Op de website van het Leerplankader SBGL staan hulpmiddelen om die stap te maken. De komende tijd gaan

we goede voorbeelden daarvan verzamelen en delen.

Koppeling aan leermiddelen

Bij de uitvoering van het eigen leerplan kunnen docenten en medewerkers kinderopvang gebruik maken van leermiddelen en interventies die aansluiten op het leerplankader. Uitgevers en ontwikkelaars van leermiddelen en interventies kunnen het leerplankader gebruiken om hun producten op het leerplankader te laten aansluiten. Docenten en medewerkers kinderopvang profiteren hiervan en vertalen dit in de praktijk naar concrete lessen of activiteiten. Zo krijgen kinderen en jongeren op maat en passend bij hun leeftijd de gelegenheid om te werken aan een gezonde leefstijl. De komende tijd gaan we die koppeling aan en de vindbaarheid van de juiste leermiddelen en interventies gemakkelijker maken en zichtbaar maken voor docenten.

Flexibele leeftijdsindicatie

In het leerplankader wordt per sector van de hele keten aan opvang en onderwijs aangegeven

| Thema's | Kernen | | | | |
|--|--|-----------------------|---|----------------------------|--------|
| Sociaal-emotionele ontwikkeling | Zelf | Zelfsturing | De ander | Relaties | Kiezen |
| Voeding | Voeding en gezondheid | Voedselkwaliteit | Eten kopen, bereiden, beleven | | |
| Bewegen en sport | Bewegen verbeteren | Bewegen regelen | Bewegen waarderen | Gezond bewegen | |
| Persoonlijke verzorging | Lichaamshygiëne | Je huid gezond houden | Je gehoor gezond houden | Je mond en gebit verzorgen | |
| Genotmiddelen | Alcohol | Roken | Cannabis | Harddrugs | |
| Relaties en seksualiteit | Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld | Intieme relaties | Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie | Seksualiteit | |
| Fysieke veiligheid | Risico's inschatten | Preventie | EHBO / Behandeling | | |

welke onderwijsinhouden met de leerlingen behandeld kunnen worden. Maar de daadwerkelijke keuze van te behandelen onderwerpen ligt bij de docenten. De leeftijdsindicaties in het leerplankader moeten daarom als voorstel worden beschouwd. Als het beter past bij de ontwikkeling van de leerlingen kunnen docenten als het ware voor- en achteruit bladeren in het kader om de best passende inhouden te selecteren. De indicaties zijn nadrukkelijk niet bedoeld om te beoordelen of individuele leerlingen wel aan de 'norm' voor hun leeftijdsgroep voldoen. Elk kind maakt een unieke ontwikkeling door en het leerplankader is bedoeld om docenten te helpen daar bij aan te sluiten, niet andersom.

Kernen – subkernen – inhouden – vakbegrippen

Elk thema is onderverdeeld in kernen. Zo'n kern geeft aan welke subthema's aan het thema te onderscheiden vallen en is voorzien van een toelichting in de vorm van een karakteristiek. Elke kern kent op dezelfde manier weer subkernen, alles om de complexiteit van de thema's hanteerbaar te maken. Voor elke subkern zijn vervolgens de leerdoelen per subsector van

de onderwijsketen beschreven. Het idee is dat docenten vooral zullen beginnen met zoeken naar wat voor hun eigen klassen beschreven is. De inhouden (wat moet behandeld worden, wat moeten leerlingen leren?) vormen in feite het hart van het hele leerplankader. Bij elk cluster inhouden zijn ook vakbegrippen (woorden, begrippen, concepten) aangegeven die leerlingen moeten kennen om de inhouden goed te kunnen verwerken. Die systematiek komt uit een aanpak die SLO voor allerlei vakken en onderwerpen gebruikt (zie leerplaninbeeld.slo.nl).

Hoe nu verder?

In de komende tijd wordt gewerkt aan implementatie en doorontwikkeling van dit leerplankader. Door het leerplankader concreet handen en voeten te geven voor leraren in de vorm van handige doorverwijzing naar de beschikbare methoden, leermiddelen en interventies. Door pilots te doen met scholen die het leerplankader vertalen naar de praktijk van het onderwijs. En door het leerplankader te verbeteren op grond van de ervaringen in de pilots en door opleidingen te informeren over inhoud en doel van het leerplankader. ■

| Inhouden | Vakbegrippen |
|---|---|
| Roken en gezondheid | |
| Benoemen wat roken/tabak is en wat het met lichaam en geest doet | tabak, tabaksrook, longen, nicotine, teer, koolmonoxide, verhoging bloeddruk en hartslag, vermindering eetlust, opwekkend en licht stimulerend, verbetering concentratievermogen, |
| Benoemen welke schadelijke stoffen er in sigaretten zitten | ontspanning, hart, hersenen, passief roken, shishapen, droge mond, ontspanning, alternatieven voor roken, passief roken |
| Benoemen welke normen er zijn over roken | |
| Uitleggen wat de schadelijke effecten zijn van meerroken | |
| Uitleggen wat een shishapen is en wat de effecten zijn van het gebruik | |
| Roken en omgeving | |
| Benoemen in welke situaties en op welke wijze leeftijdgenoten van invloed zijn op de keuze wel of niet te roken | groepsdruk, leeftijdgenoten, ouders, opvoeden, sociale media, reclame, schoolregels, wettelijke verkrijgbaarheid, 18 jaar, meerroken |
| Benoemen van personen en (social)media die invloed hebben op de keuze wel of niet te roken | |
| Benoemen van (wettelijke) regels rond roken in je omgeving | |
| Roken en weerbaarheid | |
| Benoemen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dan dat je individueel zou doen | beslissing, reactie individu, invloed groep, lichte druk, zware druk, weigeren |
| Onderscheid kunnen maken tussen lichte en zware druk van groepsgenoten | |
| Beargumenteren waarom je wel of niet rookt en beschrijven hoe je een sigaret kunt weigeren | |

..... Scholen die het interessant vinden om mee te doen met de pilots om samen met andere scholen samenhangende onderwijsprogramma's te ontwikkelen gericht op een gezonde leefstijl kunnen zich melden bij de auteur.

..... Het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl vind je op: gezondeleefstijl.slo.nl.

Contact:
b.brouwer@slo.nl