

# Samen werken aan een Gezonde School:

## 'Leer kinderen met plezier bewegen'

Kinderen die met plezier sporten en bewegen, ontwikkelen een actieve, gezonde levensstijl. Scholen kunnen daar veel aan bijdragen. Als ze gevarieerd en uitdagend bewegingsonderwijs aanbieden, krijgen leerlingen de smaak te pakken. Een goed hulpmiddel daarbij vormt het themacertificaat 'Bewegen en sport' van Gezonde School. 'Dan weet je meteen of je op de goede weg zit.'

TEKST MIRJAM JANSSEN

**B**asisscholen, middelbare scholen en mbo-scholen kunnen het vignet Gezonde School aanvragen, dat uit verschillende themacertificaten bestaat. De aanvragen voor het themacertificaat Bewegen en sport worden beoordeeld door de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO), in nauwe samenspraak met Kenniscentrum Sport en NOC\*NSF. 'Het is een van de meest aangevraagde themacertificaten', vertelt Ton Winkels, projectleider schoolsport bij de KVLO. 'Een themacertificaat is een goed hulpmiddel. Om het aan te vragen moet je als school een vragenlijst invullen.

Zo kun je meteen nagaan waar je staat: je kunt in kaart brengen wat je al doet en wat je als school nog kunt verbeteren. Je weet dus meteen of je op de goede weg zit.'

### Lol

Aandacht voor meer bewegen is hard nodig, want Nederlanders brengen een steeds groter deel van hun leven zittend door, wat het risico op onder meer overgewicht en diabetes verhoogt. Volgens de Leefstijlmonitor 2015 zitten jonge kinderen van 4 tot 12 jaar 7,3 uur per dag. Vooral de tieners van 12 tot 20 jaar scoren veel slechter: zij zitten 10,4 uur per dag. 'Misschien dat ze door Pokémon Go weer wat

vaker achter de computer vandaan komen', zegt Winkels.

'Maar het is belangrijk hen een actieve, gezonde levensstijl bij te brengen. Kinderen die plezier krijgen in bewegen, gaan daar later mee door. Het wordt een vanzelfsprekend onderdeel van hun leven. Door te sporten gaan ze bovendien beter presteren in de klas. Ook leren ze door bewegen en sporten samenwerken, omgaan met tegenslagen en wordt hun weerbaarheid hoger. Maar het belangrijkste is toch dat ze lol krijgen in het bewegen.'

### Ouders

Winkels bezoekt ook zelf scholen die het themacertificaat aanvragen. Dan wordt hij getroffen door de mooie voorbeelden die hij ziet. 'Ik was laatst op een school in de Schilderswijk in Den Haag en daar krijgen de kinderen maar liefst drie keer 45 minuten

**Maar het belangrijkste is toch dat ze lol krijgen in het bewegen**

gymles. Samen met drie andere basisscholen hebben ze een uitgebreid naschools sportprogramma opgezet, waaraan 80 procent van de leerlingen deelneemt. En 's avonds maken de



▲ *Snoep verstandig...*

ouders van de goede voorzieningen gebruik door er zelf te sporten!' Ouders hechten hoe dan ook veel belang aan goed bewegingsonderwijs. 60 Procent van hen vindt dat hun kind te weinig beweging krijgt op school, zo blijkt uit een onderzoek van Ouders van Nu. Ook wil 89 procent dat op iedere school verplicht een gymleraar wordt aangesteld en vindt driekwart het een goed idee om het schoolzwemmen weer in te voeren. Een actief sportbeleid maakt een school dus niet alleen gezonder, het is ook nog eens een prachtig visitekaartje.

Een school komt in aanmerking voor het certificaat

- Als de kinderen voldoende beweegtijd krijgen.
- Voor PO-scholen betekent dat voor groep 1 en 2 dagelijks een beweegmoment. Voor groep 3 tot en met 8 minimaal twee keer 45 minuten per week gymles. Voor het VO betekent dat minimaal twee lessen van 50 minuten per week gym.
- Als een gymdocent de lessen geeft.

Dit artikel verscheen in september 2016 in Prima Onderwijs.

#### Contact

vignetgezondeschool@ggdghor.nl

#### Kernwoorden

Bewegen, plezier, gezondeschoolvignet, sportiefste school

- Als de school naschools sporten stimuleert door beweeg- en sportactiviteiten aan te bieden.
- Als de school samenwerkt met sportverenigingen, zodat de leerlingen kunnen ontdekken welke sporten zij leuk vinden
- Als sport en bewegen onderdeel zijn van het schoolbeleid en vermeld staan in de schoolgids.

#### Verkiezing sportiefste school

De KVLO en NOC\*NSF organiseren ieder jaar een verkiezing voor de sportiefste school van Nederland. Het ene jaar is het po aan de beurt, het andere jaar het vo. In 2017 krijgen basisscholen weer een kans zich op te geven. 'Alle scholen kunnen meedoen', zegt Ton Winkels. 'Het is een pittige competitie waarin we nauwkeurig kijken wat een school aan sport en beweging doet, en hoe ze verbinding leggen tussen sport en gezondheid. De 5 tot 8 genomineerden moeten zich voor een jury verdedigen. Er is maar één winnaar, maar eigenlijk zijn alle genomineerden goed. We willen deze scholen vooral als voorbeeld laten zien, zodat ze anderen kunnen inspireren.' De winnaar van dit

**Ook wil 89 procent dat op iedere school verplicht eengymleraar wordt aangesteld en vindt driekwart het een goed idee om het schoolzwemmen weer in te voeren**

jaar was het Blariacumcollege uit Blerick, waar 400 leerlingen voor de sportklas hebben gekozen en 600 leerlingen deelnemen aan naschoolse sportactiviteiten. Ze kunnen er kennismaken met sporten als paardrijden, darten, freerunning, urbandance en klimmen. De leerlingen zijn er zo enthousiast dat ze zelf streetdance- en freerunningclubs hebben opgericht die demonstraties geven.

#### Snelle test!

Wil je weten hoe jouw school ervoor staat? Doe dan de test op [www.hoegezondisjouwsschool.nl](http://www.hoegezondisjouwsschool.nl)

GGD GHOR Nederland is beheerder van het vignet Gezonde School. Neem voor vragen, advies en ondersteuning contact op via [vignetgezondeschool@ggdghor.nl](mailto:vignetgezondeschool@ggdghor.nl).

Bekijk of jouw school in aanmerking komt voor één of meer themacertificaten op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)