



GEZONDE
SCHOOL

Werken aan Bewegen vanuit een brede blik op gezondheid

Kirsten Molenaar
Berber Bergstra
Meyke Faber





**Kirsten
Molenaar**

Landelijk team Gezonde School



**Berber
Bergstra**

Gezonde School-adviseur



**Meyke
Faber**

Gezonde School-adviseur



Het programma

Hoe werk je aan Bewegen vanuit een brede blik op gezondheid?

- Introductie met quizvragen
- Integraal werken aan Bewegen en sport
- Brede blik op gezondheid
- Afronding aan de hand van jouw actiekaart



We starten met een korte quiz!

Doe de beweging waarvan jij denkt dat dit het juiste antwoord is...



Squatten



Lunges



Knieheffen



Jumping jacks



**In 2024 voldeed ca ... van
de jongeren (16-20 jaar)
aan de beweegrichtlijn die
is opgesteld door de
Gezondheidsraad.**

Hoeveel?

 20%

 30%

 50%

 70%

In
de
aa
is
Go

48% van de jongeren voldoet aan de beweegrichtlijn.

Dat betekent dat ze **dagelijks minimaal een uur matig intensieve lichamelijke activiteiten verrichten**, zoals fietsen en lopen, en minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.

Hoeveel?

 20%

 30%

 50%

 70%

**Wat is voor jou de
belangrijkste reden
om te bewegen en/of
sporten?**



Fit blijven



Sociale interactie



Hoofd leegmaken



Iets anders

Bewegen en sporten zijn essentieel voor een goede gezondheid. Regelmatige lichaamsbeweging draagt bij aan:

- Sterk **hart en sterke spieren**,
- Je **weerstand**
- Verminderen van **stress**
- Een **gezond gewicht**
- Betere **nachtrust**
- **Mentaal welbevinden**; energie, humeur en concentratie



Fit blijven



Sociale interactie



Hoofd leegmaken



Iets anders

Integraal werken aan Bewegen en sport



Werken aan Bewegen en sport



Educatie

- Educatie in relatie tot bewegen en sport
- Actieve werkvormen en beweegtussendoortjes
- Aansluiten bij opleidingen en bijv. *Loopbaan & burgerschap*
- Sportdag
- Inzet Gezonde School-activiteiten



Schoolomgeving

- Beweegvriendelijke omgeving
- Beweegmogelijkheden tijdens lessen
- Transport naar school
- Rooster slim indelen (stimuleer lopen tussendoor)
- Samenwerking met sportaanbieders
- Goede voorbeeld geven
- Mentor/SLB-gesprekken wandelend uitvoeren



Signaleren

- Motorische tests
- Studenten begeleidingsprotocol
- Testjeleefstijl.nl
- Extra aandacht en ondersteuning voor inactieve studenten en topsporters



Beleid

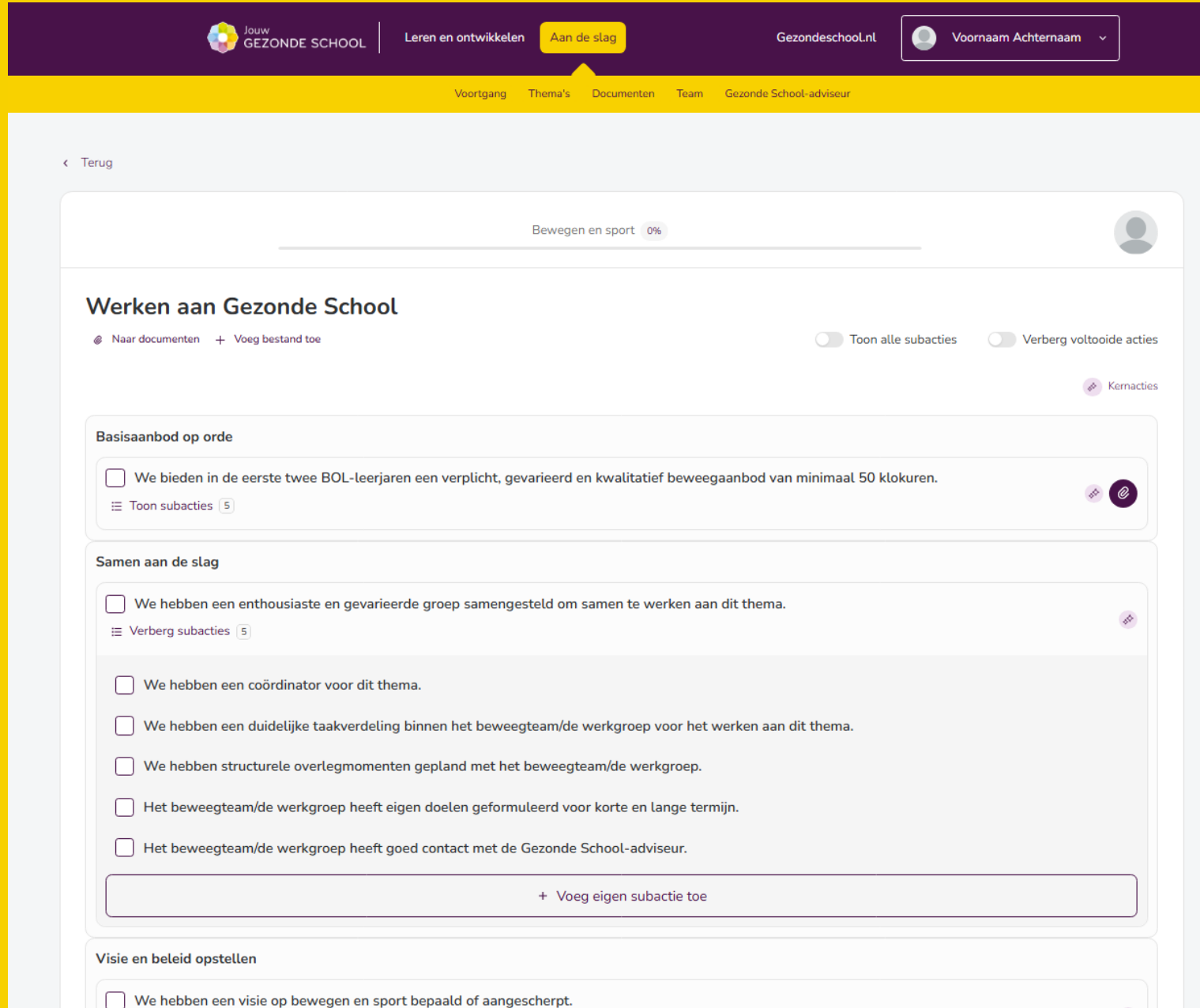
- Visie van de school op bewegen en sport
- Sport- en beweegbeleid
- Aanvullende lessen bewegen en sport
- Beleid voor medewerkers
- Taakverdeling rondom werken aan Bewegen en sport

Jouw Gezonde School

Hier kunnen jij en je collega's:

- **Leren en ontwikkelen**
Uitgebreid aanbod aan trainingen, e-learnings en webinars.
- **Aan de slag**
Samen aan het werk volgens de Gezonde School-aanpak, met concrete acties, inspirerende, praktische tips en suggesties voor vervolgstappen.

Ga naar: www.jouw.gezondeschool.nl



The screenshot displays the 'Jouw Gezonde School' web application. The top navigation bar is dark blue with the logo on the left, and links for 'Leren en ontwikkelen', 'Aan de slag' (highlighted), 'Gezondeschool.nl', and a user profile dropdown. Below this is a secondary navigation bar with links: 'Voortgang', 'Thema's', 'Documenten', 'Team', and 'Gezonde School-adviseur'. The main content area has a light blue background. At the top of this area is a progress bar for 'Bewegen en sport' at 0%, with a user profile icon on the right. The title 'Werken aan Gezonde School' is followed by links 'Naar documenten' and 'Voeg bestand toe'. There are two toggle switches: 'Toon alle subacties' (disabled) and 'Verberg voltooide acties' (disabled). A 'Kernacties' link is on the right. The content is organized into sections: 'Basisaanbod op orde' with one checkbox item and a 'Toon subacties' link; 'Samen aan de slag' with one checkbox item, a 'Verberg subacties' link, and a list of five unchecked items; and 'Visie en beleid opstellen' with one unchecked item. A '+ Voeg eigen subactie toe' button is at the bottom.

Jouw GEZONDE SCHOOL | Leren en ontwikkelen | Aan de slag | Gezondeschool.nl | Voornaam Achternaam

Voortgang | Thema's | Documenten | Team | Gezonde School-adviseur

< Terug

Bewegen en sport 0%

Werken aan Gezonde School

Naar documenten + Voeg bestand toe

Toon alle subacties Verberg voltooide acties

Kernacties

Basisaanbod op orde

☐ We bieden in de eerste twee BOL-leerjaren een verplicht, gevarieerd en kwalitatief beweegaanbod van minimaal 50 klokuren.

Toon subacties 5

Samen aan de slag

☐ We hebben een enthousiaste en gevarieerde groep samengesteld om samen te werken aan dit thema.

Verberg subacties 5

- ☐ We hebben een coördinator voor dit thema.
- ☐ We hebben een duidelijke taakverdeling binnen het beweegteam/de werkgroep voor het werken aan dit thema.
- ☐ We hebben structurele overlegmomenten gepland met het beweegteam/de werkgroep.
- ☐ Het beweegteam/de werkgroep heeft eigen doelen geformuleerd voor korte en lange termijn.
- ☐ Het beweegteam/de werkgroep heeft goed contact met de Gezonde School-adviseur.

+ Voeg eigen subactie toe

Visie en beleid opstellen

☐ We hebben een visie op bewegen en sport bepaald of aangescherpt.

Brede blik op gezondheid



Brede blik op gezondheid

Verschillende thema's dragen bij aan dezelfde uitgangspunten:

1.

Weerbaarheid en het
maken van gezondere
keuzes

2.

Een gezonde omgeving

3.

Aanleren van
gezonde gewoontes

4.

Een prettige en veilige
leeromgeving

5.

Vastleggen van een
gezonde leefstijl in het
schoolbeleid

6.

Signaleren van
gezondheidsgedragingen
van studenten



Onderzoek

- In het PraatPower onderzoek over mentale gezondheid blijkt dat jongeren sport zien als belangrijke uitlaatklep.

Tips die zij o.a. geven aan scholen om meer bewegen te stimuleren:

- Bied meer ruimte voor beweging binnen de schooldag, bijv. door beweegmomenten in de les.
- Besteed aandacht over de effecten van sporten in het onderwijs.



**Welke haakjes zie jij tussen
het thema Bewegen en
sport en andere thema's?**



Bewegen en sport



```
graph LR; A[Bewegen en sport] --- B[Welbevinden]; A --- C[Natuur en milieu]; A --- D[Slaap]; A --- E[Mediawijsheid]; A --- F[Voeding];
```

Welbevinden

- Bewegen is goed voor het welbevinden en draagt bij aan het voorkomen van vroegtijdig schoolverlaten.

Natuur en milieu

- Vergroening van schoolpleinen kan bijdragen aan het herstel van stress en een beter mentaal welbevinden, én nodigt uit om meer te bewegen.

Slaap

- Goed slapen zorgt ervoor dat je overdag meer zin hebt om te bewegen én dat je minder trek hebt in ongezonde voeding.
- Beweegbreak of energizer tijdens de les helpt niet alleen bij beter slapen, maar ook voor betere concentratie.

Mediawijsheid

- Bewegend leren, energizers maar ook beweeg- en sportactiviteiten dragen bij aan de digitale balans

Voeding

- Water drinken tijdens beweegactiviteiten en sportdagen
- Met gezonde voeding hebben studenten voldoende energie om te bewegen



Pijler

Schoolomgeving

Een groen en uitdagend schoolterrein

- Natuurvriendelijk en veel groen
- Uitdagen tot beweging; pannaveld, basketbalveld
- Geen donkere hoekjes en onveilige plekken

Thema's

**Bewegen en
sport**

**Natuur &
milieu**

Welbevinden

**Relaties en
Seksualiteit**



Pijlers

Educatie

Schoolomgeving

Actieve werkvormen en beweegtussendoortjes

- Beweging helpt om het hoofd leeg te maken en de concentratie te verbeteren
- Digitale balans
- Voldoende beweging gedurende de dag heeft een positieve invloed op slaap

Thema's

Bewegen en sport

Mediawijsheid

Slaap

Welbevinden



Pijlers

Educatie

Educatie over het belang van bewegen

- Bewegen is goed voor het welbevinden en draagt bij aan vaardigheden zoals samenwerken, weerbaarheid, omgaan met tegenslag
- Overdag bewegen, zorgt voor goede nachtrust
- Buiten bewegen kan bijdragen aan het herstel van stress en beter welbevinden

Thema's

Bewegen en sport

Welbevinden

Natuur en milieu

Slaap



Voorbeeldtabel: verbreden naar andere thema's

	Educatie	Schoolomgeving	Signaleren	Beleid
Bewegen en sport	- Educatie over het belang van bewegen - Gezonde School-activiteit 'Futsal Chabbab'	Beweegvriendelijke omgeving en schoolterrein	Signaleer inactiviteit door middel van Testjeleefstijl.nl	Vernieuw de visie en het beleid op Bewegen en sport – en leg hierin de verbinding met de andere thema's.
Milieu en natuur	...	Vergroening van schoolterrein	...	Maak beleid op Milieu en natuur, en beschrijf direct hoe dit bijdraagt aan Bewegen en Welbevinden
Welbevinden	Gezonde School-activiteit 'Futsal Chabbab'	Beweegvriendelijke, groene omgeving met veel ruimte voor ontmoeting	...	
Slaap	Educatie over de relatie tussen voldoende beweging en kwaliteit van slaap	Beweegbreak en energizers tijdens de lessen	Signaleer je dat studenten in slaap vallen tijdens de les? Leg ook de link met bewegen of voeding.	...
Mediawijsheid	...	Er zijn voldoende activiteiten in de schoolomgeving buiten de lessen om, zoals beweeg- en sportactiviteiten	...	Bij het herijken van beleid op Mediawijsheid, kun je direct ook de link leggen met het beleid op Bewegen en sport.

Zo weet je...

- Welke activiteiten bijdragen aan andere thema's
- Welke activiteiten je kunt aanpassen of extra aandacht verdienen om de verbinding met andere thema's te versterken
- Welke activiteiten je kunt ondernemen om te verbreden naar een ander thema

En zo versterk je de effecten van Gezonde School en dus ook het thema Bewegen en sport!

Het is een zoektocht, maar uiteindelijk zie je dat alle thema's met elkaar in verbinding staan

- Esther Post, Gezonde School-coördinator Deltion College

Afronding

Studenten die lekkerder in hun vel zitten zijn beter in staat om te leren én bewegen meer! Door te verbreden naar andere thema's, versterk je daarmee ook het thema Bewegen en sport.

Wat wordt jouw eerste stap na deze workshop?



3, 2, 1: ACTIE!

Werken aan bewegen vanuit een brede blik op gezondheid



Opdracht:

Maak de vertaling naar jouw eigen gedrag en invloed door onderstaande vragen in te vullen.

Neem deze kaart mee terug naar je werk en deel je acties met bijv. je team of leidinggevende. Kleine stappen maken een groot verschil!

3

Welke drie inzichten heb je vandaag opgedaan?

.....

.....

.....

2

Wat zijn twee inzichten die jij kansrijk acht in jouw werksetting?

.....

.....

.....

1

Wat is één (kleine) actie waarmee je morgen aan de slag kan?

.....

.....

.....



Dank jullie wel!

Heb je vragen? Neem contact met ons op via info@gezondeschool.nl

