



Beweegvriendelijk lesgeven

Is er een noodzaak
om meer te bewegen en minder lang stil te zitten tijdens de schooluren?

Let's talk!

www.vitalschools.be
vitalschools@howest.be

Tips en afspraken om mobiel te zijn:

Neem enkel wat je nodig hebt bij de hand (jassen, tassen, ... aan de kant, op een afgesproken plaats)

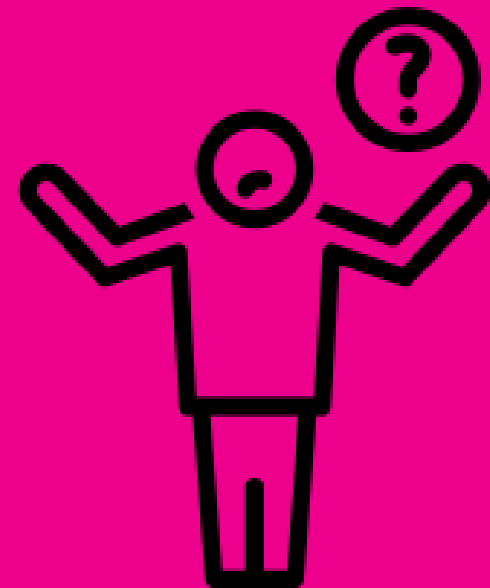
Noteren: gebruik pen en papier. Gebruik een opgeladen laptop.

Rechtstaan en bewegen is okay!

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.

Changez! Ofwel gestructureerd, ofwel vrijblijvend.





Doelstelling:

Je kent de noodzaak om minder lang stil te zitten.

Je kent wat cijfermateriaal.

Je begrijpt het verschil tussen minder lang stil zitten en bewegen.

Je bent bewustmaking van je eigen sedentair/ beweeg gedrag.

Je kan de bewegingsdriehoek interpreteren





Vital schools project

- De vernieuwde Vlaamse gezondheidsaanbevelingen voor sedentair gedrag en lichaamsbeweging pleiten voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen, elke dag (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).
- Recent onderzoek toont echter aan dat een groot deel van de jongeren te lang zit en onvoldoende beweegt. Daarenboven is er nood aan good practices om 'minder lang stilzitten en meer beweging' te stimuleren binnen de klascontext.

Minder stilzitten & meer bewegen binnen de klascontext

Vitale scholen onderzoeken en testen samen met pilot scholen uit hoe we deze doelen kunnen realiseren.

Kijk naar ons project

Lees over ons project



Vital schools

www.vitalschools.be



Factsheet sedentair gedrag



Bewegen vs. sporten

Beweging staat voor alle activiteiten waarbij energieverbruik en spierwerking nodig is. Bijvoorbeeld naar school wandelen, tuinieren, voetballen tijdens de pauze, een fietsuitstap maken

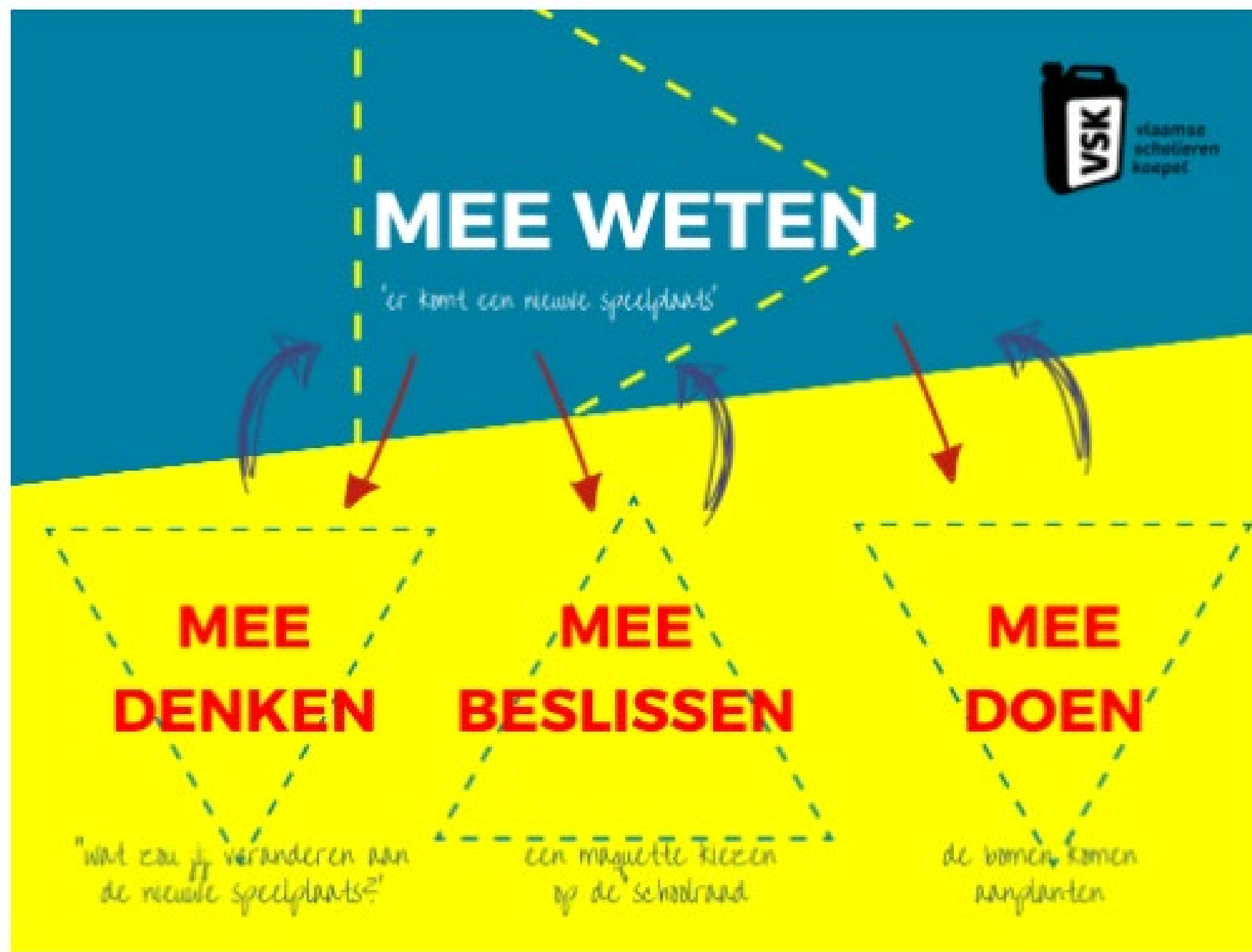
Een **sport** kan omschreven worden als een fysieke krachtmeting (bijvoorbeeld [zwemmen](#)), fysiek [spel](#) (bijvoorbeeld [voetbal](#)) of [denkspel](#) (bijvoorbeeld [schaken](#)) dat op reglementaire wijze in competitieverband of recreatief gespeeld kan worden.

Niet te lang stilzitten is even belangrijk als voldoende bewegen.



Probleemstelling: hoe kunnen we binnen het bestaande bewegingsbeleid van de school, '**vitale**' en duurzame acties ontwikkelen die 'minder lang stilzitten en meer bewegen' stimuleren binnen de klascontext?

Kennis





10 goede redenen om
meer te bewegen en
minder lang stil te
zitten op school?

1. kennis van de bewegingsdriehoek



**GEZOND
LEVEN**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

PRAKTIJKVOORBEELD BEWEGINGSDAGBOEK + STAPPENTELLERCOMPETITIE



**STAP 2 :
GROEI GELEIDELIJK NAAR
DEZE AANBEVELINGEN**

Geraakt het kindje niet aan deze aanbevelingen omdat zijn gezondheid of een beperking daar een stokje voor steekt? Stimuleer het kind dan toch nog om zoveel mogelijk te bewegen binnen zijn eigen kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



**STAP 2 :
GROEI GELEIDELIJK NAAR
DEZE AANBEVELINGEN**

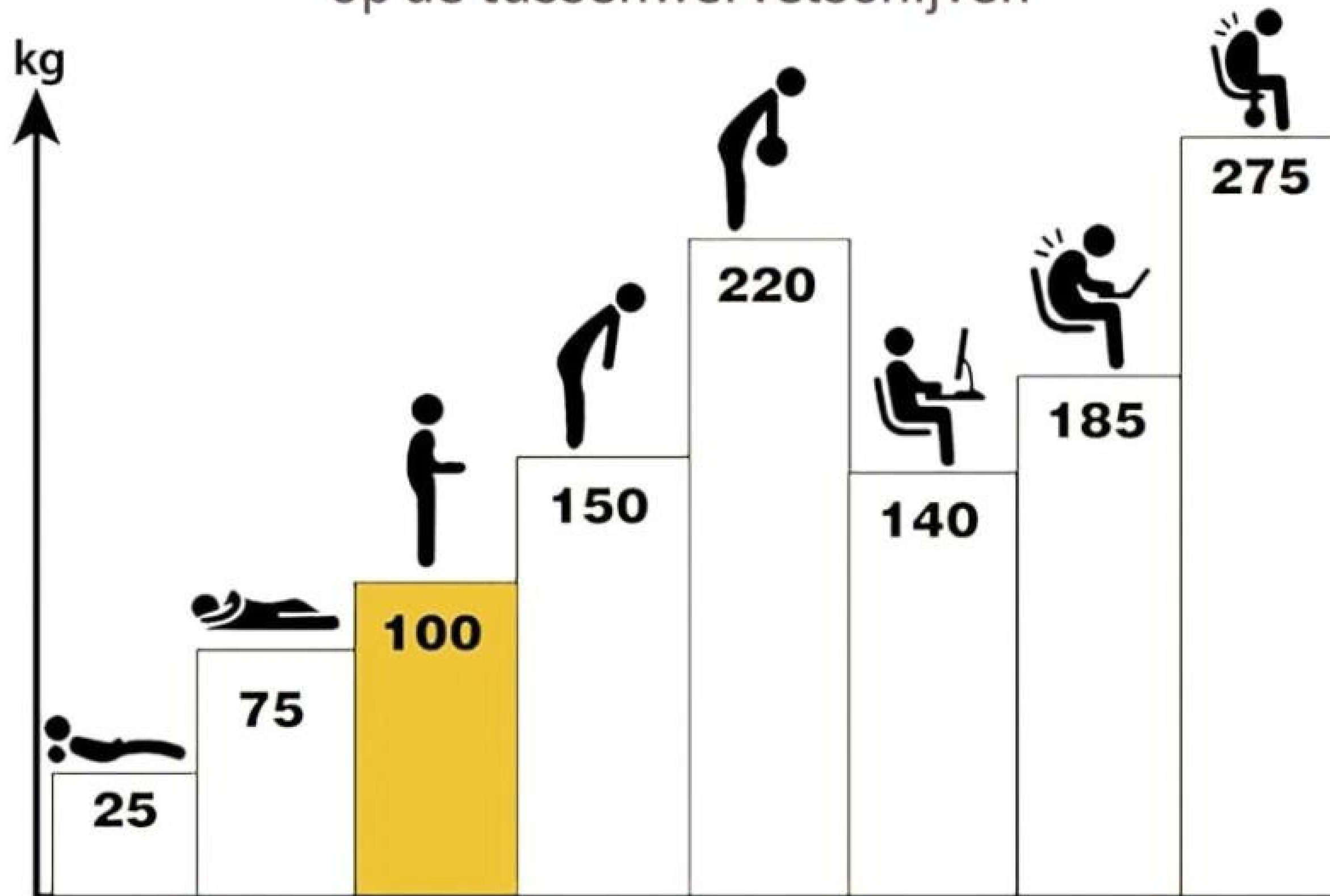
Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



2. Vlaamse gezondheidsaanbevelingen

sedentair gedrag (lang stilzitten) & lichaamsbeweging

Lichaamshoudingen met druk in kg op de tussenwervelschijven



Bewegen = sporten?

Focus ligt niet op de fysieke conditie/ sport

WEL = gezondheid

Elke vooruitgang telt

LANG STILZITTEN ≠ TE WEINIG BEWEGEN



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017. gezondleven.be

Type activiteit

Stilzitten
Licht intensief bewegen
Matig/hoog intensief bewegen



Leen zit lang stil
én ze beweegt
te weinig



Onan beweegt voldoende
(60'/dag of 1u/dag)*
maar hij zit wel lang stil



Lex zit niet lang stil
én hij beweegt voldoende
(>60'/dag of >1u/dag)*

Voorbeeld voor adolescenten (12 tot 18 jaar) op een schooldag

* Voor adolescenten wordt minimum 60 minuten of 1 uur bewegen per dag aan matige tot hoge intensiteit aanbevolen.

3. Alarmerende cijfers!



HLN

NIEUWS

SPORT

SHOWBIZZ

nana

IN DE BUURT

VIDEO

FUN

≡

Q

INLOGGEN

BINNENLAND

BUITENLAND

vmnieuws

BEWEEG MEER IDEEËN

Gesponsorde inhoud

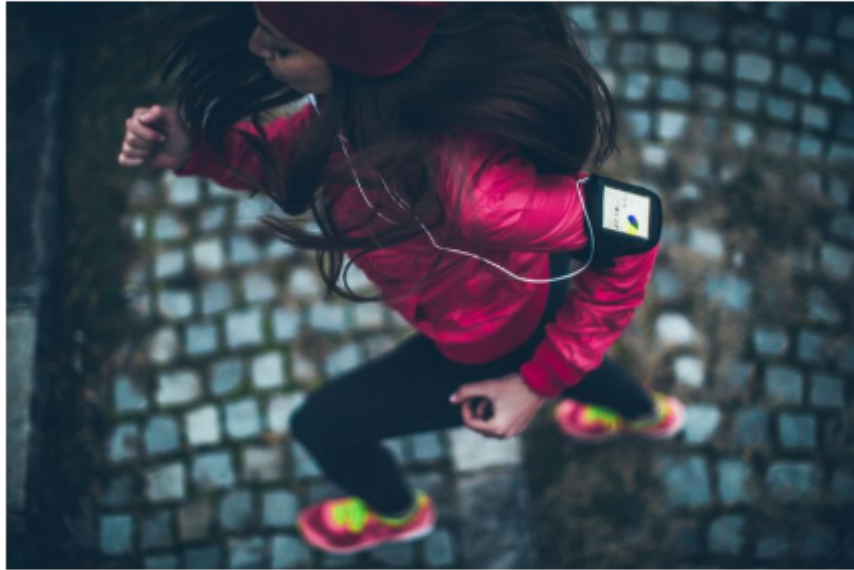
Sporten na het werk volstaat niet om het gezondheidsrisico van te veel zitten te doorbreken

Aangeboden door CM | 11 februari 2020 | 08u00

f

DEEL

t



© Getty Images

Hoe vaak kwam jij vandaag al van je stoel? Volgens onderzoek zit de gemiddelde Vlaming 5,7 uur per dag neer. Iemand met een bureaujob staat amper 4 keer per dag recht. De hoogste tijd om afscheid te nemen van de stoel als onze beste vriend.

Deadlines moeten behaald, e-mails beantwoord... We racen doorheen de werkdag, vanop onze bureaustoel. Volgens de meest recente cijfers (2018) van de Gezondheidsenquête van Sciensano, het Belgisch instituut voor gezondheid brengt de gemiddelde Vlaming 5,7 uur per dag al zittende door. 'We zetten ons 's ochtends neer en staan enkel op voor koffie of een toiletbezoek', zegt CM-gezondheidsexperte Elke Ghyllebert. We bewegen te weinig en dat is niet zonder risico. 'Lang stilzitten legt je metabolisme stil waardoor je vetverbranding vertraagt. Het verhoogt niet alleen de kans op overgewicht, maar ook op gewrichtsklachten en op langere termijn zelfs op

NET BINNEN

Alle berichten

10u42

1 grote Coronastudie: lockdown leidt vaker tot spanningen bij...

10u28

1 opadviseur Witte Huis en viroloog Fauci spreekt Trump tegen:...

10u03

Al drie Russische dokters uit raam 'gevalen' na kritiek op...

10u00

Stel hier uw vragen over de coronacrisis aan onze wetenschapsexpert

09u03

Sp.a hekelt besparingsmaatregel Weyts in het basisonderwijs:...

Advertentie

MEEST GELEZEN OP HLN

1



Wereldwijd kwart miljoen doden - Nationale Veiligheidsraad zit...

285.864 keer gelezen

2



Nieuwe studie toont aan dat hoesten en koorts niet de eerste...

223.438 keer gelezen

4 op 5 jongeren bewegen zelfs geen uurtje per dag

Eén uurtje per dag: dat is het minimum dat jongeren volgens de Wereldgezondheidsorganisatie moeten bewegen. Maar dat halen de Belgische tieners nauwelijks. 83,5% van de 11- tot 17-jarigen komt er niet aan toe.

‘Dagelijks een uurtje aan matige intensiteit’: concreet komt dat neer op een activiteit waarbij de hartslag al een beetje de hoogte ingaat en er een beetje zweet aan te pas komt. «Niet dat je meteen volledig in het zweet moet staan», zegt professor en bewegings-expert Jan Seghers (KU Leuven). «De absolute minimumnorm is een uurtje stappen aan vijf kilometer per uur.» Geen al te hoge lat om over te moeten. En toch haalt onze jeugd die norm niet. Een wereldwijde studie van de WHO toont dat in 2016 zo’n 81% van de adolescenten wereldwijd te weinig bewoog. Van de Belgische jeugd haalt 83,5% dat niet. Jongens (81,1%) doen het wel iets beter dan meisjes (85,7%). Dat verschil is een internationale constante.

Meer dan smartphone alleen

De cijfers verbazen Seghers niet. Samen met zijn collega’s onderzocht hij vorig jaar hoeveel de Vlaamse jeugd bewoog. «Die resultaten waren zelfs nog iets

slechter», zegt hij. «Wij werkten met metingen in plaats van enquêtes, wat de WHO deed. Metingen zijn altijd accurater.» Lees: de 81% van de WHO is mogelijk nog een onderschatting. De oorzaak van de inactiviteit is volgens de WHO-experts te zoeken bij de ‘elektronische revolutie’. Seghers betwijfelt dat. «De schuld enkel en alleen op het schermgedrag leggen, lijkt mij te kort door de bocht. Het is vooral de combinatie van tijd die jongeren in school steken en dan na school nog moeten besteden aan schoolwerk», zegt hij. Dat sport en onderwijs voor het eerst samenkomen onder één minister, namelijk Ben Weyts (N-VA), schept mogelijkheden om daar wat aan te doen. «We moeten meer sport naar de speelplaatsen brengen», zegt Weyts. «Op die manier laten we zoveel mogelijk jongeren proeven van zoveel mogelijk verschillende sporten.» Dat moedigt professor Seghers aan. «Het is geen kernfysica. De kernboodschap moet zijn dat we op een heel goedkope en laagdrempelige manier jongeren meer kunnen doen bewegen. De overheid kan bijvoorbeeld een goede verkeersinfrastructuur installeren waardoor meer jongeren te voet of met de fiets naar school kunnen.»

(PG)

KINDEREN ZIJN MINDER GAAN BEWEGEN

44% VAN DE 4-11
JARIGEN VOLDOET NIET AAN
DE BEWEEGRICHTLIJNEN
EN KINDEREN SPELEN MAAR
3 tot 7 uur PER WEEK
BUITEN.



Wat zijn de oorzaken?



DIGITALISERING



VERSTEDELIJING



GEEN TOEGANG TOT
VEILIGE SPEELPLEKKEN



VOORZICHTIGE HOUDING
OUDERS & VERZORGERS

HOELANG **ZIT** DE VLAMING DAGELIJKS **STIL**?

Zitgedrag



Schermtijd



<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/cijfers-beweging/hoe-lang-zit-de-vlaming-dagelijks-stil>

HOEVEEL BEWEEGT DE JONGERE DAGELIJKS?

De grote meerderheid van onze **kleuters** beweegt dagelijks 3 uur licht , matig of hoog intensief. Het gaat meestal wel om licht intensieve beweging.

Kinderen en jongeren (6 t.e.m. 17 jaar):

Studie met bewegingsmeters:

- 6-9 jaar: 6,5 % beweegt elke dag 60 min. matig tot zeer intensief (*VCP*)
- 10-17 jaar: 2,4% beweegt elke dag 60 min. matig tot zeer intensief (*VCP*)

1 constante – heel weinig kinderen en jongeren bewegen voldoende.

Verschil in seizoenen bij kinderen

Duidelijk verschil tussen jongens & meisjes

Daling fysieke activiteit naargelang de leeftijd

Bron: <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/cijfers-beweging/beweegt-de-vlaming-genoege>



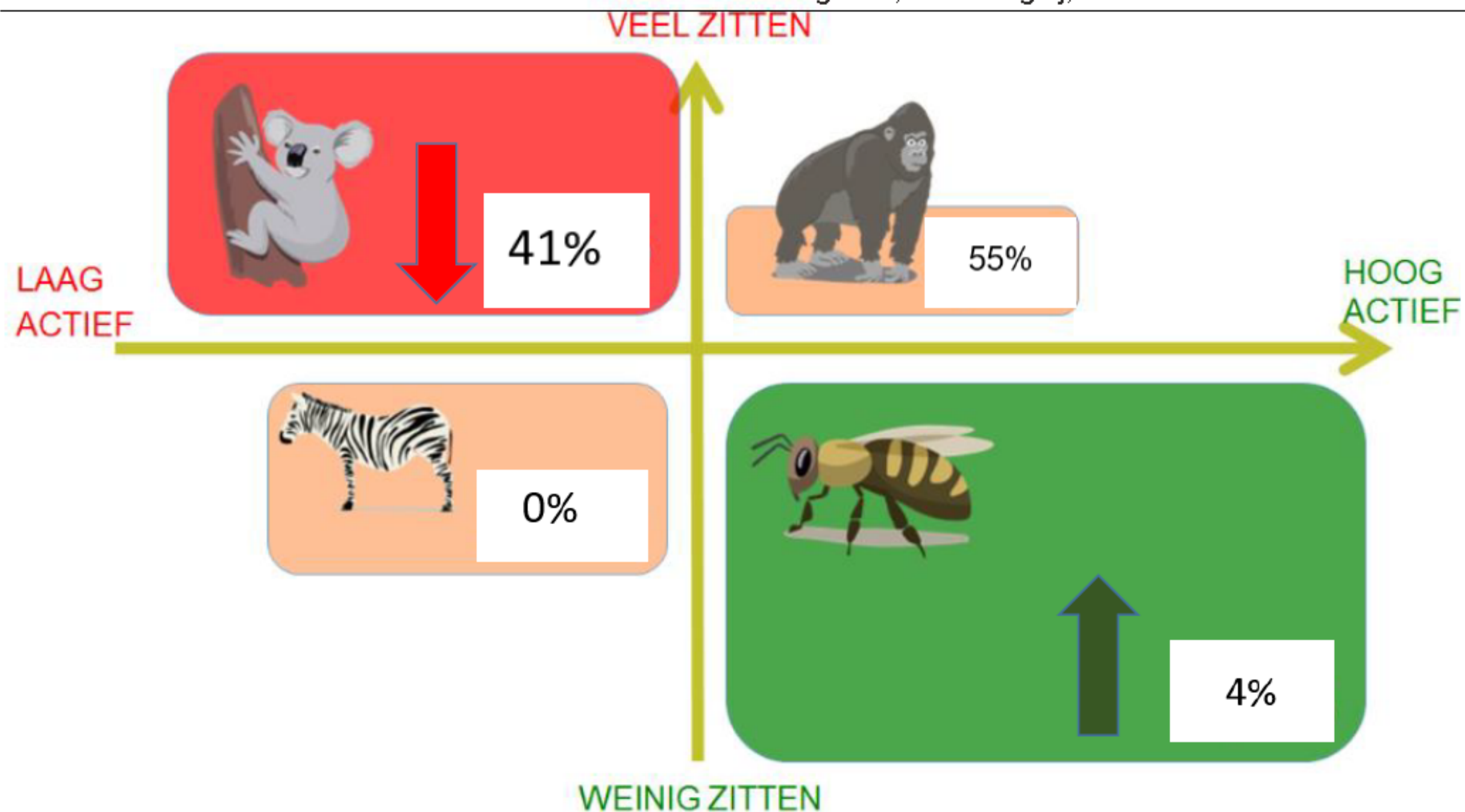
Opdracht: **kritische blik op onszelf**

- Hoeveel uur zit je in de auto of bij het openbaar vervoer?
- Hoeveel uur zit je op je werk?
- Hoeveel uur zit je thuis na het werk?
- Hoeveel keer sport je gedurende minstens 25 minuten?
- Hoeveel keer beweeg je aan een matige intensiteit?
Wandelen, in de tuin werken, schoonmaken, rustig fietsen, ...

- Online test: <https://mijn.gezondleven.be/bewegingstest>
- Actieve test: <https://www.vitalschools.be/nl/educatie-en-leerlingenparticipatie/geintegreerd-project-secundair-onderwijs/mavo/>

Team BASO Howest (maart 2019)

Overzicht team baso: 27 lectoren: 15x gorilla, 1x honingbij, 11x koala



Doelstelling: Koala's onder de 30% krijgen en honingbijen boven de 20%

4. Belang van preventie: jong geleerd is oud gedaan!

- Cijfers tonen een negatieve evolutie
- Als kind een actieve leefstijl = als volwassenen een actieve leefstijl

PREVENTIE ALS INVESTERING

Onderzoek heeft al meermaals uitgewezen dat **iedere euro geïnvesteerd in ziektepreventie zich dubbel (of afhankelijk van de studie: vierdubbel) terugverdient**. Investeren in ziektepreventie en gezondheidspromotie bleek bovendien een van de belangrijkste aanbevelingen voor ons land na de gezondheidsanalyse van de WHO, waar ook heel wat Belgische experts en gezondheidsinstellingen zich achter scharen. Op dit moment gaat slechts 2 procent van het Belgische gezondheidsbudget van 44 miljard euro naar ziektepreventie, een percentage onder het Europese gemiddelde. Marc Noppen, CEO van het UZ Brussel liet vorige week nog door *Humo* optekenen dat België **geen gezondheidszorg, maar een ziekenzorg** heeft. “Ik spreek nu tegen mijn eigen winkel, maar het is véél verstandiger om te voorkomen dat patiënten hier terechtkomen. 60 procent van alle opnames kun je vermijden, want die zijn een gevolg van roken, overgewicht, **te weinig lichaamsbeweging**, te veel alcohol, enzovoort. De helft van die 44 miljard euro wordt gependend om 5 procent van de bevolking te genezen. Die groep moeten we aanpakken met **slimme preventie**.” (bron: ‘De Morgen’ 2/12/2020)

Waarom inzetten op de lessen zelf?



Het is de schuld van mijn omgeving!



Kansen op school

Jongeren
groot deel van de dag op
school boodschap school =
belangrijk

Bewust leren omgaan met...
Bewust leren kiezen voor...

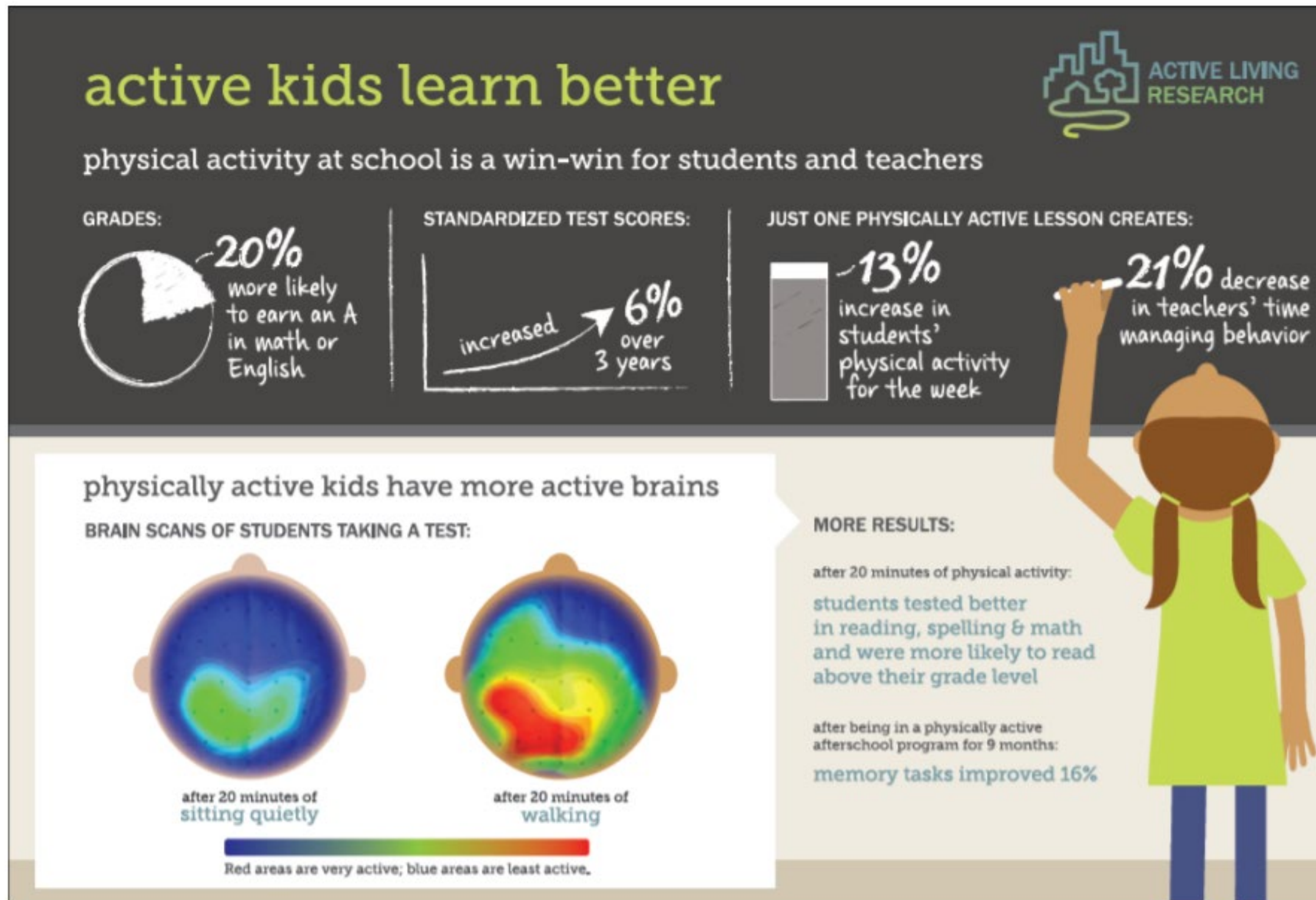


GEDRAGSVERANDERING op
lange termijn



5. Verhoogt de aandacht bij Leerlingen (met ADHD)

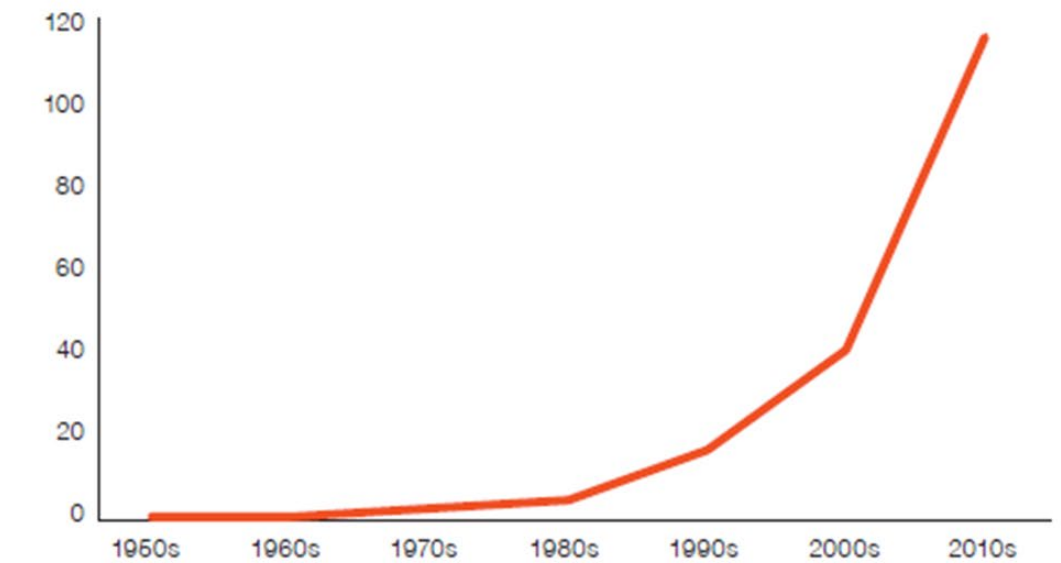
6. Bewegen = motor om hersenen te activeren



Infographic illustrating the role regular school physical activity can play on academic performance and the developing brain. activelivingresearch.org/activeeducationinfographic

FIGURE 1 Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance

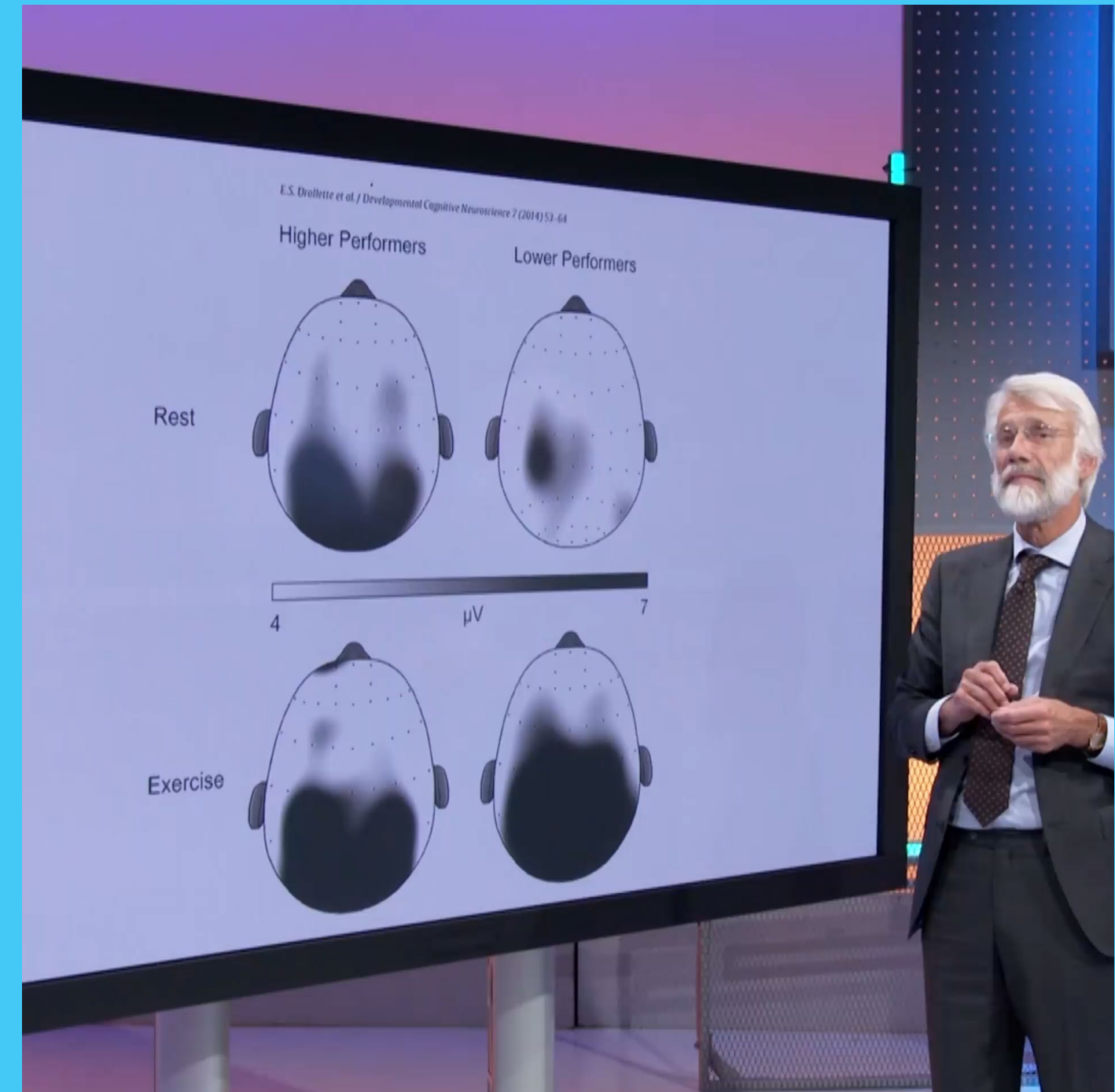
This graph indicates the number of published articles each year that examined the relationship between physical activity, physical fitness, and academic performance among children. A meta-analytic review suggests that the effects size of these studies has significantly increased over time.⁶



KEY FINDINGS

Physical activity can have both immediate and long-term benefits on academic performance. Almost immediately after engaging in physical activity, children are better able to concentrate on classroom tasks, which can enhance learning. Over time, as children engage in developmentally appropriate physical activity, their improved physical fitness can have additional positive effects on academic performance in mathematics, reading, and writing. Recent evidence shows how physical activity's effects on the brain may create these positive outcomes.

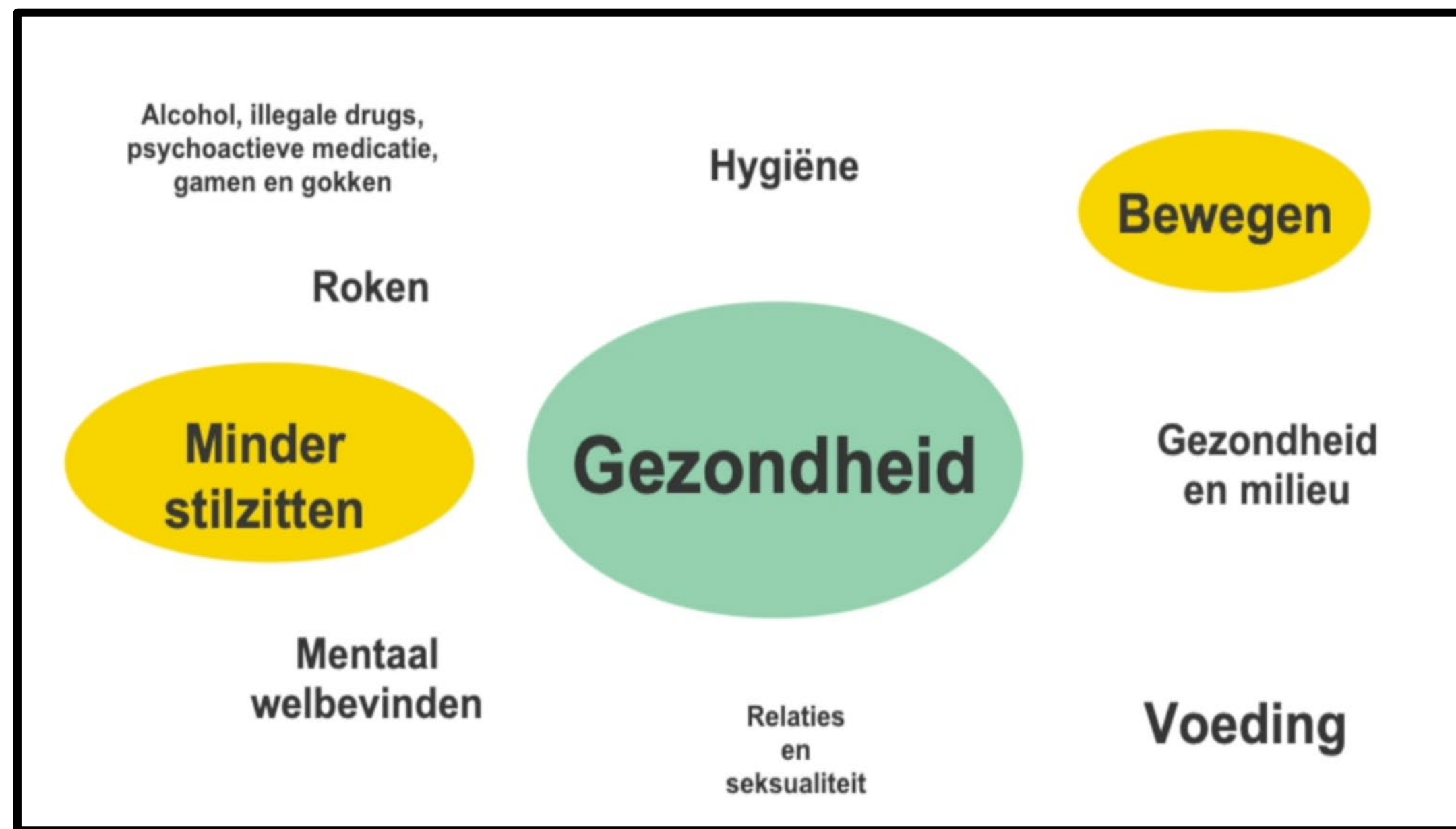
7. Extra voordeel voor minder cognitieve leerlingen



Erik Scherder legt het uit.

8. Verplichting vanuit beleid leerlingenbegeleiding

Vanaf 1 september 2018 is het gezondheidsbeleid een essentieel onderdeel van het beleid op leerlingenbegeleiding en dus ook verplicht. Voor alle leraren en niet alleen de LO-leraar.





LEERLIJN BEWEGEN EN MINDER ZITTEN

voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs

9. Verplichting vanuit leerplannen: secundair onderwijs: eindtermen basisvorming



Smartschool

Hogeschool West-Vlaanderen - S

+

← → ↺ 🏠

howest.smartschool.be/navigator/box/2a203953-07e0-4fb5-93b0-06600a47315b

🔗 ⭐

📧 1 📧 C 📧 2 ⚙️ 📺 🟢 D ⋮

📞 (1) WhatsApp 📶 Umbraco - wa-vts-... 🖨️ Leho - Dashboard 📖 Secundair onderwijs 📖 OHB.BASO - Introd... 📖 BASO Bachelorproe... 📁 Auto 📁 Howest 📁 Thuis 📁 Handige tools

👤 Dave Brunet

Start Ga naar Vakken GO! Meldingen 🔍 ? ➡

1. Lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/gezond...

1e graad • basisvorming • A-stroom

🎧 Helpdesk 📁 Materialenbank 📍 Leerplannen SO

🏠

📄

Leerplandoelen van deze map

Koppeling GO! Labels school Leerkrachten 2022-2023 ▼ Filter ▼ Acties ▼

☐

1.2.1

De leerlingen hanteren strategieën om een gezonde levensstijl op het vlak van persoonlijke hygiëne te realiseren.

LABELS SCHOOL Er zijn geen labels van de school gekoppeld aan dit leerplandoel.

☐

1.2.2

De leerlingen hanteren strategieën om een gezonde levensstijl op het vlak van voeding te realiseren.

LABELS SCHOOL Er zijn geen labels van de school gekoppeld aan dit leerplandoel.

☐

1.2.3

De leerlingen hanteren strategieën om een gezonde levensstijl op het vlak van beweging te realiseren.

LABELS SCHOOL Er zijn geen labels van de school gekoppeld aan dit leerplandoel.

☐

🎯 ▶ 1.3

De leerlingen passen technieken voor een correcte lichaamshouding en voor ergonomische principes toe.

LABELS SCHOOL Er zijn geen labels van de school gekoppeld aan dit leerplandoel.

Didactische fiche

☐

1.3.1

De leerlingen passen principes van rughygiëne toe.

LABELS SCHOOL Er zijn geen labels van de school gekoppeld aan dit leerplandoel.

☐

1.3.2

De leerlingen demonstreren technieken van zitten.

LABELS SCHOOL Er zijn geen labels van de school gekoppeld aan dit leerplandoel.

☐

1.3.3

De leerlingen demonstreren technieken van staan.

LABELS SCHOOL Er zijn geen labels van de school gekoppeld aan dit leerplandoel.



GEZONDHEIDSRISICO'S VAN LANG STIL ZITTEN

GEZONDHEIDSRISICO'S VAN LANG STILZITTEN

KLEUTERS



-  ☒ Lagere cardiovasculaire fitheid
-  ☒ Overgewicht en obesitas
Overgewicht op volwassen leeftijd
Een hoger percentage vetweefsel



KINDEREN

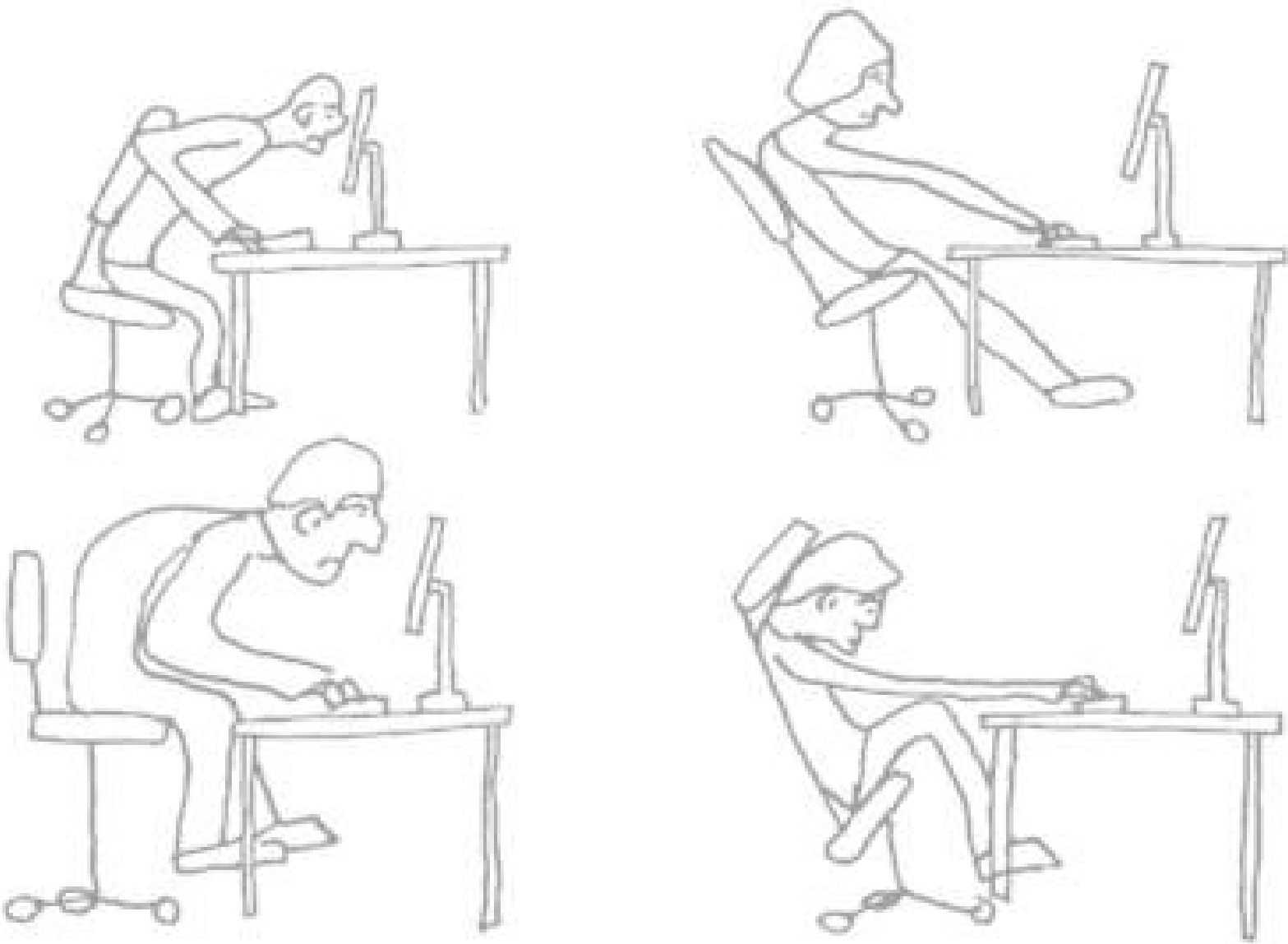


JONGEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017, gezondleven.be

-  ☒ Lager mentaal welbevinden
-  ☒ 4/10 Minder goede schoolresultaten
-  ☒ Lagere cardiovasculaire fitheid
Hogere bloeddruk
Hogere cholesterol
-  ☒ Overgewicht en obesitas
Overgewicht op volwassen leeftijd
Een hoger percentage vetweefsel
-  ☒ Minder sterke spieren en gewrichten
-  ☒ Slaapproblemen
-  ☒ Spier- en gewrichtspijn in het bovenlichaam



10. Outdoor learning verhoogt welbevinden leraar

Effecten bij leerkrachten

“De leerkrachten doen het heel graag. **Ze zien het effect bij de kinderen en dat geeft hen veel voldoening.** Ze enthousiasmeren elkaar ook. Ze gebruiken de schoolblogs om elkaar te inspireren, bijvoorbeeld door een klein verslagje van een activiteit te posten. Het gebeurt allemaal vrij informeel. Ze zien ook vaak wat een ander doet, want soms zijn ze met meerdere groepen tegelijk buiten. We maken immers geen afspraken rond wie wanneer naar buiten moet of mag.

Wat leerkrachten zelf aangeven, is dat hun omgang met de kinderen veranderd is. Ze gaan er vertrouwelijker mee om. Ze voelen een grotere verbondenheid. Ook de leerkrachten die hier al vele jaren lesgeven, zijn tevreden met de omslag. Dat stelt gerust, want zij kunnen vergelijken met hoe het vroeger was. Er komen steeds meer scholen bij die dit doen, dus binnen enkele jaren kunnen we wellicht al diepgaandere ideeën uitwisselen.”

(bron: ‘Klassen zonder muren’ geraadpleegd via www.mosvlaanderen.be)

Opdracht – **wat is jouw nr. 1?** Iedereen is overtuigd?!

- 1, kennis bewegingsdriehoek
- 2, gezondheidsaanbevelingen
- 3, dramatische cijfers
- 4, jong geleerd = oud gedaan
- 5, verhoogt de aandacht

- 6, motor voor de hersenen
- 7, extra voor minder cognitieve Iln
- 8, beleid op leerlingenbegeleiding
- 9, vanuit de eindtermen
- 10, welbevinden van de LK

Ook de **Vlaamse minister van Onderwijs, Hilde Crevits**, pleit ervoor dat jongeren meer bewegen in het onderwijs: “Meer bewegen tijdens de lessen betekent een echte switch in onze schoolcultuur. Maar gaandeweg komt de tanker in beweging. We gaan nog hard moeten duwen, maar we zullen er komen.” (Crevits, 2018)