

Kansrijke rol voor LO-docent op een Gezonde School

Wil je de leefstijl van leerlingen/studenten op een efficiënte en effectieve manier gezonder maken? Dat kan met de Gezonde School-aanpak. Het werken met de Gezonde School-aanpak betekent niet dat jouw school méér moet doen op het gebied van gezondheid. Het gaat er om de tijd en aandacht op dit terrein op de meest effectieve manier in te zetten. De Gezonde School-aanpak bestaat uit verschillende gezondheidsthema's waaronder 'sport en bewegen'.

Door: Tilly de Jong e.a.



Structurele en blijvende aandacht voor Gezonde School

Werken aan deze gezondheidsthema's heeft meer effect als je ze op school toepast op vier Gezonde School-pijlers: gezondheidseducatie, signaleren en doorverwijzen, schoolomgeving en schoolbeleid en regelgeving. Zo'n integrale aanpak werkt succesvoller dan een incidentele benadering. Ten slotte presteren gezonde, fitte en gelukkige leerlingen/studenten beter en daar kun je als docent lichamelijke opvoeding een belangrijke en verbindende rol in spelen.

Gezonde School-aanpak

Een Gezonde School besteedt structureel aandacht aan een aantal (maximaal drie) gezondheidsthema's: voeding, sport en bewegen, sociaal-emotionele ontwikkeling, hygiëne/huid/gebit en gehoor, roken en alcohol, relaties en seksuele vorming, fysieke veiligheid, milieu. Je besteedt aandacht aan thema's die spelen op jouw school. De behoefte en wensen van het team, de leerlingen en ouders staan centraal.

Er is oog voor collectieve en individuele leerlingenzorg en samenwerking met verschillende gezondheidsbevorderende partners. Door succesvolle activiteiten op het gebied van gezondheid op te nemen in het schoolbeleid draagt dat bij aan de structurele en blijvende aandacht. Hierdoor ontstaat er een effectieve manier om gezondheid op school te bevorderen.

Hoe dat er in de praktijk uit kan zien, laten wij je hier zien door het thema 'sport en bewegen' voor je uit te werken op de vier verschillende pijlers. Heb je de aanpak op school goed doorgevoerd en voldoet je school aan de criteria voor een Gezonde School, dan kun je een themacertificaat van het vignet Gezonde School aanvragen. Jouw school kan zich daarmee onderscheiden en zichtbaar maken een gezonde jeugd in een gezonde omgeving belangrijk te vinden. Op Gezondeschool.nl vindt je handvaten om aan de slag te gaan met de Gezonde School-aanpak.

Gezondheidseducatie

Goede lessen bewegingsonderwijs zijn op de meeste scholen de basis van het sport- en beweegaanbod: goed leren bewegen, samen met groepsgenoten, onder leiding van een vakbekwame leerkracht in het gymlokaal, op het schoolplein en op het sportveld. Daarnaast zijn er volop mogelijkheden om leerlingen/studenten voor, tijdens of na de reguliere lesuren een passend en interessant sport- en beweegaanbod te bieden, bijvoorbeeld door een samenwerking met plaatselijke sportclubs. Daarnaast vind je verschillende erkende lesactiviteiten in het overzicht van Gezonde School-activiteiten op de website Gezondeschool.nl. Deze lesactiviteiten, zoals sportclinics of beweegmethodieken, voldoen aan bepaalde kwaliteitscriteria voor gezondheidsbevordering of zijn beoordeeld op bruikbaarheid en kwaliteit door professionals uit de praktijk.

Sommige lesactiviteiten of projectweken worden versterkt door samen te werken met bijvoorbeeld theorievakken als verzorging of biologie. Tijdens biologie legt jouw collega de hartslag en bloedsomloop uit. Jij verricht voor en na een intensieve sportles de hartslagmetingen. Zo versterken theorie en praktijk elkaar en worden verbanden voor leerlingen/studenten beter zichtbaar gemaakt, zonder dat het ten koste gaat van de beweegtijd.

Tenslotte kun je denken aan het actief betrekken van leerlingen/studenten bij de invulling van het beweeg- en sport programma of laat ze zelf activiteiten organiseren. Geef advies over en stimuleer een blijvende deelname aan bewegen en sporten. Organiseer ook sport- en beweeg-activiteiten voor collega's en medewerkers.

Contact:

ellen.mijnders@rivm.nl



Goed leren bewegen

Bekijk op Gezondeschool.nl het themacertificaat sport en bewegen voor specifieke eisen rond educatie wanneer je het vignet Gezonde School aan wilt vragen.

Signaleren

Als LO-docent heb je een belangrijke signaleringsfunctie. Jij signaleert wanneer

een leerling/student motorisch achterblijft, een motivatieprobleem heeft of gepest wordt. Maar wat wordt er op school met jouw signalering gedaan? Op een Gezonde School wordt signalering op een structurele wijze ingezet. Bijvoorbeeld door jou als LO-docent regelmatig te betrekken bij overleg over leerlingen/studenten en door sport en >>

Bart van den Bosch , Adviseur Sport en Gezondheid, Landstede binnen de dienst Marketing, Communicatie en Studentzaken, Zwolle

"Eén van de belangrijkste onderdelen is de Gezonde Kantine, de hoeksteen van Gezonde School. Onze kantine heeft nu een gezond basisassortiment. Daarnaast wisselt het menu met enige regelmaat. Alle producten worden vers en trendy gepresenteerd en frituren is uit den boze. Onze kantine is door het Voedingscentrum eind 2011 verkozen tot op een na gezondste schoolkantine van Nederland."



Signaleren van bewegingsproblemen

bewegen mee te nemen in gesprekken met leerlingen/studenten of hun ouders.

Daarnaast geef je motorisch zwakkere leerlingen/studenten blijvende aandacht door ondersteuning te bieden met methodes als Motorisch Remedial Teaching (MRT), Motivational Interviewing (MI), Leerlingvolgysteem bewegen en sporten, of een fittest (bijv testjeleeftijl.nu).

En voor wanneer het nodig is, is er op een Gezonde School een duidelijk beleid om door te verwijzen naar specifieke hulp, zoals GGD, JGZ, een fysiotherapeut of de huisarts.

Schoolomgeving

Het sport en beweeg aanbod hoeft niet beperkt te blijven tot de gymlessen. Een Gezonde School zoekt partners in de buurt en werkt bijvoorbeeld samen met sportverenigingen, de buurtsportcoach of combinatiefunctionaris of met lokale sportaanbieders. Zo'n samenwerking bestaat bijvoorbeeld uit het geven van sportclinics door de judovereniging of het gebruik van de fitnessruimte van de plaatselijke fitnessclub. Sportclubs zijn hier vaak toe bereid, omdat het hen nieuwe leden oplevert. Zo ontstaat er een uitdagend en gevarieerd

aanbod: tijdens de lessen, maar ook na schooltijd en in de wijk. Meer informatie over diverse lokale sportinitiatieven kun je vinden op Sportindebuurt.nl en Gezondeschool.nl

Daarnaast weten we uit onderzoek (De Vries, Bakker, et al, 2005)(1) dat beweegvriendelijke, groene publieke ruimtes, waaronder openbaar toegankelijke schoolpleinen, een belangrijke bijdrage leveren in het tegengaan van beweegarmoede. Een goede reden om als school een Gezond Schoolplein te realiseren dat tijdens schooluren, maar ook na schooltijd gebruikt wordt. Denk bijvoorbeeld aan een schoolplein met een fitnessstuintje, klimbomen, moestuintjes, sportveldjes of waterpartijen.

Zorg dat je gebruik maakt van veilige speeltoestellen. Op Nisb.nl vind je u een themadossier met informatie over Gezonde Schoolpleinen. Dit najaar komen er op Gezondeschool.nl een aantal toolkits online die helpen een Gezond Schoolplein te realiseren.

Bekijk op Gezondeschool.nl de basisvoorwaarden en de eisen van het themacertificaat Sport en bewegen van het vignet Gezonde School. Hier staan ook specifieke eisen rond samenwerking met partners.

Rosalie Kartner, secretaresse/communicatiemedewerker, Vechtdal College, Overijssel:

"Denk groot, begin klein! Bepaal wat je als school wilt bereiken. Heb je het plan bepaald, begin dat stap voor stap. Met gratis fruit in de kantine of een lesproject over leefstijl. Door te doen, stimuleer je die bewustwording. En daar begint het!"

Schoolbeleid en regelgeving

Om het thema 'sport en bewegen' een structurele plek binnen de school te geven is het goed dit thema te verankeren in het schoolbeleid. Bijvoorbeeld in een projectplan, schoolwerkplan, schoolgids, jaarkalender of meerjarenbeleidsplan. Nog beter is het om een breed gedragen sport- en bewegingsplan te formuleren. Hierin verwoorden bestuur, directie en samenwerkingspartners hun visie op het beleid van de school. Belangrijke uitgangspunten zijn:

- voldoende lesuren bewegingsonderwijs of bewegen en sport
- een uitgebreid naschools sport- en beweegaanbod
- een sportieve schoolomgeving, met bijvoorbeeld een uitnodigend schoolplein.

Maar denk ook aan schooluitstapjes op de fiets of het bevorderen van een fietsvriendelijke schoolomgeving. Bekijk op Gezondeschool.nl de basisvoorwaarden en de eisen van het themacertificaat Sport en bewegen. Hierin staan concrete richtlijnen waar het aanbod van activiteiten aan moet voldoen om het vignet Gezonde School aan te vragen.

Ondersteuning

Wil je op school specifiek aan slag met het thema 'sport en bewegen' dan hoef je dat niet alleen te doen. Op Gezondeschool.nl vind je diverse manieren om ondersteuning te krijgen. Kijk hiervoor bij het onderdeel advies en ondersteuning.

In een volgend artikel laten we scholen aan het woord die ervaring hebben opgedaan met Gezondeschool.nl

(1)De Vries, Bakker, van Overbeek, Boer, Hopman-Rock, 2005. Kinderen in prioriteitswijken.

Tilly de Jong is educatief adviseur en auteur bij Projectiel educatieve marketing, communicatie en events

Bart van den Bosch is adviseur op de thema's sport, gezondheid en ondernemerschap binnen de Landstede Groep en heeft zijn eigen consultancy bureau.

Ivo Dokman is trainer en programmaontwikkelaar bij Fitalsports en de L&Ving Factory

Ellen Mijnders is eindredacteur Gezondeschool.nl ◀

Dit artikel is gemaakt in opdracht van RIVM Centrum Gezond Leven

