

# Bewegen en Sport



## Gezonde School

GGD Gelderland-Zuid

### Voortgezet Onderwijs

Een actieve leefstijl draagt voor een belangrijk deel bij aan een goede gezondheid. Naast de lichamelijke effecten heeft bewegen voor jongeren een positieve invloed op onder andere het zelfvertrouwen en het uitvoeren van cognitieve taken, wat de schoolprestaties ten goede kan komen. Bewegen komt op school terug in de gymlessen. Maar er zijn ook veel andere momenten dat op bewegen ingezet kan worden door de school. Zowel binnen als buiten het klaslokaal, tijdens andere lesvakken, in de pauze of na school. Eind 2019 vindt de Gezondheidsmonitor Jeugd (E-MOVO) weer plaats. De resultaten zijn naar verwachting voorjaar 2020 beschikbaar.



## Cijfers

In 2015 vond in de regio Gelderland-Zuid het jongerenonderzoek [E-MOVO](#) plaats. Leerlingen van klas 2 en 4 van het VO beantwoordden vragen over hun gezondheid, leefstijl en welbevinden. Ook het thema 'Bewegen en Sport' kwam aan bod, de belangrijkste resultaten leest u hieronder.

### • Beweegnorm

Volgens de Nederlandse norm Gezond Bewegen moeten jongeren minstens 1 uur per dag bewegen. Slechts 1 op de 5 jongeren haalt deze norm. Iets meer dan de helft (55%) van alle jongeren beweegt 5 dagen per week minstens 1 uur per dag. Dit beeld is vrij constant over de jaren. Jongeren op het havo/vwo halen vaker de norm dan hun leeftijdsgenoten op het vmbo. Ook zijn ze vaker lid van een sportvereniging. In totaal sport ruim driekwart van de jongeren bij een club, vereniging of sportschool.

### • Afstand tot school

De meeste jongeren fietsen of lopen dagelijks naar school (88%). Het maakt voor de hoeveelheid dagelijkse beweging veel uit of de school dichtbij of verder weg van huis ligt. Jongeren uit een gemeente mét een middelbare school halen minder vaak de norm dan jongeren uit een gemeente zónder middelbare school.



## Gezonde School-aanpak

Met de Gezonde School-aanpak levert u een bijdrage aan een gezonde ontwikkeling van uw leerlingen en personeel. Daarmee werkt u duurzaam aan betere leerprestaties, want gezonde leerlingen en leerkrachten presteren beter. Onderzoek heeft dit aangetoond. Werken met de Gezonde School-aanpak betekent dat u op vier niveaus werkt aan uw gezondheidsdoel, zodat u maximaal effect behaalt. We noemen deze niveaus ook wel de '4 Gezonde School-pijlers'.

### 1. Educatie

De kwaliteit van de gymlessen is erg belangrijk. Zorg voor enthousiaste vakbekwame leerkrachten die werken aan de hand van een vakwerkplan. Gebruik het [leerplankader Sport, Bewegen en een Gezonde leefstijl](#) om uw eigen leerplan te structureren en daarin keuzes te maken.

### 2. Fysieke en sociale omgeving

Een uitdagende, veilige en beweegvriendelijke omgeving zijn belangrijk, denk bijvoorbeeld ook aan veilige fietsroutes naar school. Een Gezond Schoolplein heeft een positief effect op het concentratievermogen en de leerprestaties van leerlingen. Laat leerlingen bijvoorbeeld via een structureel naschools beweeg- en sportaanbod kennismaken met verschillende beweeg- en sportactiviteiten. Zoek hierbij samenwerking met de lokale sportclubs.

### 3. Signaleren

Implementeer een goede signalerings- en doorverwijzigingsstructuur voor kinderen met motorische problemen of talentvolle jongeren.

### 4. Beleid

Geef Bewegen en Sport een structurele plek in het beleid van uw school. Beschrijf het aanbod aan activiteiten en met welke partijen u hierin samenwerkt. Vermeld de regels en afspraken die u hebt gemaakt. Wijs binnen het taakbeleid uren en financiële middelen toe om de beweeg- en sportactiviteiten te organiseren. Daarnaast zijn er diverse andere mogelijkheden om meer te bewegen voor, tijdens en na schooltijd. Zijn er afspraken om te ontspannen door inspanning, bijvoorbeeld bij veel beeldschermwerk?

## Advies en ondersteuning van de GGD

De adviseurs Gezonde School begeleiden scholen bij het werken aan een Gezonde School. We geven advies, denken mee en laten goede voorbeelden zien. De adviseur Gezonde School:

- Koppelt onderzoeksgegevens terug in een schoolprofiel.
- Helpt bij de inventarisatie van deze gegevens en het bepalen van prioriteiten.
- Adviseert bij het bepalen van strategieën en effectieve programma's.
- Adviseert en ondersteunt bij het ontwikkelen van draagvlak voor een Gezonde School.
- Neemt desgewenst deel aan de betrokken werkgroep.
- Ondersteunt bij het opstellen van het gezondheidsbeleid/schoolplan.
- Helpt bij het aanvragen van subsidies.

## Materialen en methodes

Op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl) vindt u alle materialen en methodes waarvan door professionals is vastgesteld dat ze voldoen aan landelijke kwaliteitscriteria. Hieronder vindt u enkele veelgebruikte materialen methodes:

- **DoIT:** leerlingen gaan actief aan de slag met hun eigen eet- en beweeggewoonten. Speerpunten zijn: verminderen van zittend gedrag, bevorderen van lichaamsbeweging, verminderen van ongezonde voeding en iedere dag ontbijten.
- **IRun2Bfit:** beweeg- en leefstijlprogramma van acht weken met een fit lijf en bewustwording van een gezonde leefstijl als einddoel.. De verschillende thema's worden vakoverstijgend uitgevoerd bij biologie, lichamelijke opvoeding en tijdens de mentorles.



## Gratis lesmateriaal lenen?

Dat kan! Bij het Uitleenpunt van GGD Gelderland-Zuid kunnen scholen gratis lespakketten en -materialen lenen.

Het bestelformulier vindt u op:

[www.gdgelderlandzuid.nl/scholen/lesmateriaal](http://www.gdgelderlandzuid.nl/scholen/lesmateriaal)

## Aan de slag?

Wilt u ook een Gezonde School worden?

Ga naar [www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl](http://www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl) en neem contact op met de adviseur Gezonde School uit uw gemeente.

## Themacertificaat behalen?

Besteedt uw school veel aandacht aan een bepaald thema en zijn de vier pijlers op orde? Dan voldoet u wellicht aan de criteria van het Gezonde School-vignet en het themacertificaat.

De criteria voor het themacertificaat kunt u vinden op de site van de [Gezonde School](#).

