

Bewegen en Sport

Primair Onderwijs



Gezonde School

GGD Gelderland-Zuid

Een actieve leefstijl draagt voor een belangrijk deel bij aan een goede gezondheid. Goed leren bewegen en het plezier dat bewegen geeft, zijn essentieel voor de ontwikkeling van kinderen. 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, in de pauze of na school. En als onderdeel van de reken- of taallessen.



Cijfers

In 2017 voerde GGD Gelderland-Zuid de [Kindermonitor](#) uit. Ouders met een kind op het PO beantwoordden vragen over hun kind, over gezondheid, welbevinden, leefstijl en opvoeding. Ook het thema "Bewegen en Sport" kwam aan bod. De belangrijkste resultaten van kinderen van 4-12 jaar leest u hieronder.

- **Hoeveelheid beweging:** 4 van de 5 kinderen beweegt gemiddeld 7 uur per week of meer.
- **Lopen/fietsen naar school:** Een kwart van de kinderen gaat nooit lopend of zelf fietsend naar school.
- **Lid van sportclub:** Driekwart van de kinderen is lid van een sportclub.
- **Buitenspelen:** Bijna 75 procent van de kinderen speelt iedere dag (buiten schooltijd) minstens een ½ uur buiten. Belemmeringen die ouders ervaren voor het buiten spelen zijn: te veel verkeer (22%), te weinig speelplekken (17%), gevaarlijk water (16%) en te weinig vriendjes of vriendinnetjes (16%). Een op de tien kinderen speelt liever binnen.

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

Het is belangrijk om kinderen op jonge leeftijd goed te leren bewegen. Zorg ervoor dat lessen bewegingsonderwijs van kwaliteit zijn: ze worden gegeven door een enthousiaste vakbekwame leerkracht die werkt aan de hand van een gestructureerd (vakwerk)plan.

2. Fysieke en sociale omgeving

Om kinderen voor te bereiden op een blijvende deelname aan beweeg- en sportactiviteiten, voor nu en later, kunnen scholen samenwerken met andere beweeg- en sportaanbieders. Daarnaast zijn er diverse mogelijkheden om meer te bewegen voor, tijdens en na schooltijd. Een uitdagende, veilige en beweegvriendelijke omgeving is daarvoor belangrijk.

3. Signaleren

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

4. Beleid

Extra effect heeft het wanneer de (extra) aandacht voor bewegen wordt opgenomen in het schoolbeleid. Zijn de bewegtusendoortjes vaste prik op uw school en is bewegend leren al ingebed in de lessen?

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.

Programma's van de GGD

- De website www.adviezenvooreengezondeopvoeding.nl biedt 11 adviezen voor een gezonde opvoeding. De website richt zich op ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar met als doel: preventie van overgewicht en obesitas. De website geeft praktisch tips en laat zien hoe ouders hun kind kunnen stimuleren om gezond te eten en bewegen.
- E-learning 'Gezonde afspraken met je kind': deze e-learning heeft als doel om opvoedvaardigheden van ouders te versterken bij het aanleren van een gezond eet- en beweeggedrag.

Materialen en methodes

Op 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 en methodes:

- [Lekker Fit!](#): leerlingen in het basisonderwijs leren meer over gezonde voeding en voldoende bewegen. Ook worden zij gestimuleerd gezonde keuzes te maken.
- [B-Fit](#): programma ontwikkeld door de Gelderse Sport Federatie. Doel van dit programma is het voorkomen en stabiliseren van overgewicht onder kinderen en jongeren in de leeftijd van 2 tot en met 15.
- [The Daily Mile](#) Programma om het uithoudingsvermogen van leerlingen van 6-12 jaar te verbeteren. Minimaal drie schooldagen per week gaan leerlingen klassikaal buiten wandelen, joggen of rennen.
- [Bewegend leren](#) Een boek met 50 praktische werkvormen om bewegend leren in de klas in te zetten.



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.ggd gelderlandzuid.nl/scholen/lesmateriaal

Aan de slag?

Wilt u ook een Gezonde School worden?

Ga naar 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](#).

