

Eén dag interactief sporten op school



Speciale actie!
€785,-
[excl. BTW]*

Een sportdag of interactieve gymles nog leuker maken?

Janssen-Fritsen verzorgt samen met Embedded Fitness een vijftal interactieve games. Hiermee kunnen meerdere klassen op één dag een volledig lesuur intensief sporten.

Bewegen wordt nog leuker!

Meer info: janssen-fritsen.nl/E-Fit
of bel: 0492-530930

* Actie is geldig t/m juni 2017.


Janssen · fritsen

nr 1 : januari 2017

KO PO
VO

www.kenmerk.nl

GLOS

 magazine

Gezonde Leefstijl Op School

Gezonde Leefstijl vroeg aanleren



Gezonde School

Wat is een Gezonde School en waarom is het belangrijk?

Leren van Europese aanpak

Interview met Goof Buijs over SHE network.

Haagse Aanpak Gezond Gewicht

Den Haag investeert in een gezond leven voor ieder kind.

Doen in je groep!

Tips & trics voor een gezonde leefstijl in de groep.



DE GEZONDE

BASISSCHOOL VAN DE

TOEKOMST

UNIEKE
ONDERZOEKSSAMENWERKING

In de Oostelijke Mijnstreek werken de Universiteit Maastricht, onderwijsstichting MOVARE en GGD Zuid-Limburg gezamenlijk aan de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Inmiddels zijn vier interventiescholen en vier controlescholen daarmee ruim een jaar bezig. In de Gezonde Basisschool van de Toekomst is er niet alleen aandacht voor bewegen en voeding, maar ook voor de biologische klok. Prof. Dr. Onno van Schayck van de Universiteit Maastricht hoopt dat het uiteindelijk zal leiden tot een verandering in gezondheidsgerelateerd gedrag. Onderzoekers van vier faculteiten volgen het experiment.

TEKST: PETER BEKKERING

De oorsprong van de Gezonde Basisschool van de Toekomst ligt zo'n vijf jaar geleden, vertelt prof. dr. Onno van Schayck, hoogleeraar Preventieve Geneeskunde aan de Universiteit Maastricht. "Ik werd benaderd vanuit de Raad van Toezicht van Onderwijsstichting MOVARE, verantwoordelijk voor basisschoolonderwijs in de Oostelijke Mijnstreek. (1) Zij wilden komen tot een Gezonde Basisschool, omdat ze zich zorgen maakten om een aantal trends zoals toenemende obesitas (overgewicht) bij kinderen en ook andere ziektes. Die zorgen werden nog vergroot door verontrustende berichtgeving van de GGD Zuid-Limburg, die aangaf dat in allerlei opzichten de Oostelijke Mijnstreek rood kleurde ten opzichte van de rest van Nederland. Dan gaat het over gezondheidsgerelateerd gedrag, zoals roken, drugsgebruik, bewegen en seksueel risicovol gedrag, maar ook over zaken als schooluitval en werkloosheid en lagere sociale status. Door al die ontwikkelingen zaten kinderen in de Oostelijke Mijnstreek in een negatieve spiraal. MOVARE vroeg ons daarom om samen met hen en met GGD Zuid-Limburg een plan te maken om dat tij te keren."

Bij dat plan ging het niet alleen om de leerlingen zelf, maar ook daarmee samenhangende thema's. Van Schayck: "Bijvoorbeeld hoe je als school kunt meehelpen bij de spitsuren in een gezin - half acht tot half negen 's ochtends, vier tot zes 's middags - zodat ouders opvoeding en werk beter kunnen combineren. En de vraag

welke rol voorschoolse, tussenschoolse en naschoolse opvang daarbij kunnen spelen." Het plan is inmiddels ook opgenomen in de Kennis-As Limburg, een strategisch tienjarig programma om de maatschappelijke en economische structuur in Limburg te versterken.(2)

VOEDING, BEWEGEN EN BIOLOGISCHE KLOK

In het plan worden voeding, bewegen en de biologische klok als uitgangspunt genomen om een schoolprogramma op te zetten dat enerzijds aantrekkelijk is voor kinderen en anderzijds veel invloed kan hebben in de maatschappij. Financiering gebeurt vanuit de universiteit, de GGD, de Provincie Limburg, gemeenten en bedrijfsleven. Verder wordt samengewerkt met kinderopvang Humanitas en Kinderopvang Kerkrade (KOK).

De Gezonde Basisschool van de Toekomst gaat verder dan de Gezonde School, zegt Van Schayck. "Wij maken op het gebied van beweging en voeding keuzes die verstrekkende gevolgen hebben voor ouders en schoolteams. Het hele dagritme is omgegooid, en op iedere school zijn pedagogisch medewerkers actief. Er is een langere middagpauze, en de schooldag eindigt later. In de middagpauze organiseren pedagogisch medewerkers een uitgebreid beweeg-, en cultuurprogramma. Op twee scholen nemen de leerlingen geen lunchtrommeltjes meer mee, maar krijgen ze iedere dag een gratis gezonde lunch. De Gezonde Basisscholen hebben, in tegenstelling tot de Gezonde School, ook veel aandacht voor de biologische klok." Hij legt uit wat

Wij maken op het gebied van beweging en voeding keuzes die verstrekkende gevolgen hebben voor ouders en schoolteams



SCHOLEN

Interventiescholen

Volledige interventie

BS de Toekomst en BS de Schatgraver, OBS Warandeweg

Gedeeltelijke interventie

BS Langeberg en BS Harlekijn.

Controlescholen

BS de Vlieger, BS An d'r Put, BS de Schakel en BS de Spoorzoeker.

hij daarmee bedoelt: "Het betekent dat je de vakken die een beroep doen op cognitieve vermogens op dat moment in het dagritme plant bij kinderen waarop ze er het meest ontvankelijk voor zijn. Je begint dus niet om half negen met rekenen, maar om tien uur als het brein ontwaakt is. En je begint niet direct na de middagdip met taal, maar doet dat later in de middag. In die aanpak past ook een middaglunch die niet al te zwaar is en aansluit bij het lesprogramma."

Het plan van de Gezonde Basisschool van de Toekomst kijkt anders aan tegen bewegen. Van Schayck: "Landelijk is één uur per week bewegen verplicht en is het streven twee uur per week. Wij vinden dat nog steeds te weinig, maar omdat we ons realiseren dat drie of vier uur gymles niet snel haalbaar zal zijn, willen we het minder concentreren in de gymuren en het meer speels en creatief integreren in de pauzes en de lessen. Bijvoorbeeld door ze na een kwartier les even kort een energizer te geven, waardoor ze ►

Bij pubers hebben patronen zich al gevormd, terwijl jonge kinderen nog zaken moeten ontdekken en leren

daarna weer alle aandacht hebben. Of door ze het antwoord op de vraag van drie plus vier te laten geven door te springen. Er zijn ook wetenschappelijk aanwijzingen dat ze het daardoor beter onthouden."

DOCENTEN

Nadat de plannen waren vormgegeven, gingen de initiatiefnemers met de docenten en de ouders in gesprek. "Voor de docenten betekende het plan dat hun dagprogramma er anders uit zou zien. Bovendien moesten ze meer

uren op school zijn. Toch wilden we hen motiveren en hen erop wijzen dat het plan niet een verzwarend zou zijn, maar eerder zou betekenen dat ze hun taken zoals nakijken anders zouden moeten indelen." Bij de ouders was het belangrijk om ze mee te krijgen: "Tegen het bewegen kwamen er amper bezwaren. Wel tegen de langere lestijden op woensdagmiddag, omdat die vaak al waren ingevuld met andere activiteiten. Ook het eten was een punt van discussie. Omdat, als je over eten gaat beginnen, voor het gevoel van de ouders, een deel van de opvoeding gaat overnemen. Er kwamen zelfs ouders die zeiden: 'Ons kerstdiner is verpest, omdat we van onze kinderen bij elk gerecht horen wat er niet goed is.' Daarnaast was niet elke ouder enthousiast om mee te doen aan het onderzoek."

In het oorspronkelijke plan zouden er vier basisscholen met interventies zijn en vier basisscholen als controlegroepen. Bij beide groepen zou het in totaal gaan om 1200 kinderen. Uiteindelijk wilden twee van de vier interventiescholen echter niet het hele programma gaan doen en zich alleen concentreren op bewegen. Hoewel het een keus is uit nood geboren is Van Schayck er methodologisch niet rouwig om: "We kunnen nu kijken of we dezelfde effecten bereiken met alleen bewegen ten opzichte van bewegen plus voeding."

DICHT BIJ DE PRAKTIJK

Het was belangrijk om bij de proef zo dicht mogelijk bij de praktijk aan te sluiten en geen laboratoriumsituatie te creëren. "Je zou anders uitkomsten krijgen, die je niet meer zou kunnen toepassen. Terwijl het erom gaat, dat de uitkomsten straks te implementeren zijn."

Voordat het programma in november 2015 van start ging, werd eerst in september 2015 een week lang een

ONNO VAN SCHAYCK

Prof. dr. Onno van Schayck is hoogleraar Preventieve Geneeskunde aan de Universiteit Maastricht. Daarnaast is hij wetenschappelijk directeur van de landelijke onderzoeksschool CaRe, waarin vier onderzoeksinstituten samenwerken: CAPHRI (Care and Public Health Research Institute – Maastricht); EMGO+ (Institute for Health and Care Research – Amsterdam); NIVEL (Nederlands instituut voor de gezondheidszorg – Utrecht); Radboud Institute of Health Sciences (Nijmegen). De vier instituten houden zich vooral bezig met Primary Care en Public Health.



DE ONDERZOEKSVRAGEN

- Wat is het effect van 'De Gezonde basisschool van de toekomst' op zit- en beweeggedrag, deelname aan georganiseerde sport activiteiten, mentale en fysieke fitheid, ziekte(verzuim) en gezondheidsmarkers?
- Wat is het effect van 'De Gezonde basisschool van de toekomst' op smaakontwikkeling, voedselkeuze, voedselinname en ontbijtgedrag?
- Wat is het effect van 'De Gezonde basisschool van de toekomst' op (non)cognitief gedrag, leerprestaties van schoolkinderen en arbeidsparticipatie van ouders?
- Hoe verhouden de kosten en baten (gezondheid, kwaliteit van leven, talent) van het dagprogramma zich tot de kosten van het huidige schoolsysteem? Wat is de gezondheidswinst (verminderde ziektelast) en wat is de korte en lange termijn kosteneffectiviteit ervan rekening houdend met maatschappelijke en economische rendementen?
- Zal 'De Gezonde basisschool van de toekomst' bijdragen aan het terugdringen van sociaal economische ongelijkheden in gezondheid?
- Zijn executieve functies (een verzameling van controlerende hogere mentale functies die ons ertoe in staat stellen om te redeneren, te plannen en onze gedachten, gevoelens en gedrag te reguleren) te verbeteren bij schoolkinderen middels een geïntegreerde interventie?
- Hoe waarderen kinderen, ouders en personeel het dagprogramma en wat zijn de implicaties voor het dagprogramma in relatie tot fundamentele normen, rechten van het kind, sociale grondrechten, schoolkeuze die de ouders maken en wettelijke regelingen?
- Wat impliceert het dagprogramma voor de rechtspositie van het personeel, de organisatievorm, de rechtsvorm, de bestuurs- en toezichtstructuur, de medezeggenschap van ouders en personeel en de verdeling van verantwoordelijkheden en aansprakelijkheden (o.a. veiligheid, kwaliteit) ten opzichte van het huidige schoolsysteem?

baseline meting op de scholen gehouden. "Je zag op dat moment al dat het draagvlak enorm toenam. Kinderen vonden het geweldig om mee te doen, vonden gadgets als bewegemeters stoer en baalden als ze van hun ouders niet mee mochten doen. Het leidde ertoe dat de uiteindelijke deelname erg hoog was en dat de uitvallers na een jaar op de vingers van een hand te tellen zijn. Bovendien leidt het tot veel aanmeldingen van leerlingen bij de interventiescholen."

Ten opzichte van het oorspronkelijke plan zijn er het eerste jaar een paar zaken bijgesteld. Van Schayck: "Het bleek logistiek ingewikkeld en duur om de maaltijden vanuit een centraal uitgiftepunt te regelen. Vandaar dat we het nu vanuit de scholen zelf doen." Ook bleek er voor de verlengde woensdagmiddag amper draagvlak.

Ook wordt er voortdurend gekeken naar manieren om ouders er nog meer bij te betrekken. "Zo maken we nu

plannen voor kook- en smaaklessen voor kinderen en proberen we daar ouders ook bij in te schakelen. Zodat het eenvoudiger voor hen wordt om gevarieerd, lekker en gezond te koken. Ook willen we schooltuintjes, waar kinderen eerst hun eigen groente verbouwen en die vervolgens klaarmaken. En kijken we naar een inrichting van schoolpleinen die ervoor zorgt dat bewegen vanzelfsprekend wordt. En is er een game waar je pas een volgend level kunt spelen nadat je een bepaalde afstand gerend hebt."

BASISSCHOOL

Bij de Gezonde School van de toekomst is bewust gekozen voor de basisschool. Van Schayck: "Bij pubers hebben patronen zich al gevormd, terwijl jonge kinderen nog zaken moeten ontdekken en leren. Daarvan kun je gebruik maken door smaak op jonge leeftijd te ontwikkelen en op een speelse manier kinderen bij te brengen dat zout en suiker smaakvervlakkers zijn. Met diezelfde aanpak kun je ze ook leren

dat bewegen goed en vooral leuk is en stilzitten slecht." Van Schayck gaat even terug naar zijn eigen schooltijd, waar teveel bewegen in de klas taboe was. "Het onderwijs in die tijd was er vooral op gericht het de docent zo gemakkelijk mogelijk te maken, die het vervelend vond dat kinderen bewogen en geluid maakten. Dat onderwijs stelde het kind niet centraal en werkte in feite negatief en tegen elkaar in."

Na vier jaar metingen, vindt in het vijfde jaar een uitgebreide evaluatie plaats. Van Schayck: "Daarbij worden we ook afgerekend op de prestaties bij de CITO-toets. Als die omlaag gaan, hebben we een probleem. Zelf hebben we overigens de overtuiging dat dat niet gaat gebeuren."

VIER FACULTEITEN

Bij het onderzoek zijn vier faculteiten betrokken: Geneeskunde/Gezondheidswetenschappen, Psychologie, Rechten en Economie. Van Schayck: "Bij Psychologie gaat het met name om ontwikke- ▶

Volwassen worden

Gratis lespakket over puberteit voor het eerste en tweede jaar van het voortgezet onderwijs

- ✓ Weblessen en downloads op www.voorlichtingsles.nl
- ✓ Gratis lespakket met optioneel een bekkenmodel
- ✓ Informatiebrochure voor meisjes met proefpakket tampons en menstruatiekalender
- ✓ Werkboek voor jongens en meisjes
- ✓ Bestel uw lespakket over puberteit op www.kenmerk.nl

www.voorlichtingsles.nl



ob.
Professional Forum

Een initiatief van Johnson & Johnson Consumer B.V.

kenmerk
Voor een actieve en gezonde school

'Volwassen worden' is een gratis lespakket aangeboden door het merk o.b.® van Johnson & Johnson en biedt docenten multimediale lesmaterialen voor lessen over de puberteit.



Staatssecretaris Sander Dekker bracht op 23 mei 2016 een bezoek aan een van de twee scholen met volledige interventie, de Schatgraver.

Het was belangrijk om bij de proef zo dicht mogelijk bij de praktijk aan te sluiten en geen laboratoriumsituatie te creëren

lingspsychologie: hoe leren kinderen, waardoor wordt iets leuk en hoe zorg je dat iets aantrekkelijk blijft zonder dat het ten koste gaat van de inhoud. Bij Rechten gaat het om regelgeving die soms de introductie van deze aanpak in de weg kan staan. Zo kan één ouder een initiatief tegenhouden. Ook besteedt Rechten aandacht aan de plek van docenten in dit veranderingsproces. En niet te vergeten de rechten van het kind, opgesteld door UNICEF, recht op gezondheid."

Van Schayck hoopt dat het initiatief aanleiding voor meer basisscholen zal zijn om de aanpak over te nemen. Ook zou hij het graag uitbreiden naar het voortgezet onderwijs. Inmiddels hebben zich al andere basisscholen en een school voor het voortgezet onderwijs gemeld. Ook wil hij het steeds meer

gaan uitbreiden naar gezinnen. "De smaaklessen die ik eerder noemde zijn een voorbeeld daarvan. Uiteindelijk willen we dat het gezondheidsdenken ook binnen gezinnen een plaats krijgt."

Inmiddels is Sander Dekker, staatssecretaris van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap bij de Gezonde Basisschool van de Toekomst langs geweest, en is Edith Schippers, minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, op werkbezoek uitvoerig geïnformeerd. Van Schayck: "Beiden zijn ze erg enthousiast. Ze willen ons ook helpen om problemen rond regelgeving op te lossen."

Van Schayck hoopt dat het initiatief leidt tot meer draagvlak voor gezondheid en welzijn op school en tot een verandering in gezondheidsgerelateerd

gedrag. "Ik weet uit de literatuur dat als dat gedrag verandert, dat ook op termijn invloed heeft op gezondheidsparameters. En – ook daar geloof ik in – op leerprestaties." ■

RELEVANTE WEBSITES

www.degezondebasisschoolvande toekomst.nl
www.movare.nl
www.ggdzl.nl
<http://bit.ly/2itdGo2> (Kenniss-As Limburg)

NOTEN

1. MOVARE is het bevoegd gezag van 48 basisscholen met in totaal 52 locaties in de gemeenten Brunssum, Heerlen, Kerkrade, Landgraaf, Onderbanken, Simpelveld, Sittard-Geleen, Stein en Vaals. Dit zijn 44 'reguliere' basisscholen, 3 scholen voor speciaal basisonderwijs en 1 school voor speciaal (voortgezet) onderwijs, met in totaal circa 11.700 leerlingen. MOVARE kent katholiek, oecumenisch, protestants-christelijk, algemeen bijzonder en openbaar onderwijs.
2. De Kennis-As is een initiatief uit 2013 van de Universiteit Maastricht, Zuyd Hogeschool en Maastricht MUMC. In maart 2015 is Fontys Hogeschool als vierde kennisinstelling aangesloten. Centraal in de Kennis-As staat het versterken en verbinden van de vier Brightlands campussen in Limburg die algemeen gezien worden als de huidige en toekomstige aanjagers van de economische ontwikkeling: de Brightlands Maastricht Health Campus, de Brightlands Chemelot Campus in Sittard-Geleen, de Brightlands Campus Greenport Venlo en de Brightlands Smart Services Campus in Heerlen. Daarnaast stimuleert de Kennis-As een gezonde en vitale bevolking.