



Leefstijl en voeding centraal op vier scholen van MOVARE

## Gezonde Basisschool in de startblokken

Komend schooljaar gaat de ‘Gezonde basisschool van de Toekomst’ in Landgraaf van start. Een eerste aanzet van de onderwijsstichting MOVARE, Maastricht UMC+ en de GGD Zuid-Limburg om de ongezonde leefomgeving in de regio Parkstad structureel en vanaf de basis te verbeteren.

**E**en bescheiden feestje afgelopen zomer op Rolduc, de thuishaven van Onderwijsstichting MOVARE. De toekenning van bijna acht miljoen euro provinciale subsidie betekent het groene licht voor een pilotproject bij vier van de 52 MOVARE-scholen: de start van de ‘Gezonde Basisschool van de Toekomst’.

### Toekomst

De aanleiding is duidelijk: de regio Parkstad geldt als de meest ongezonde van Nederland. Nergens is de concentratie van mensen met chronische diabetes, hart- en vaatziekten en longaandoeningen zo groot. Belangrijkste oorzaak is een wijdverbreide, ongezonde leefomgeving die onvoldoende uitnodigt tot gezond gedrag. Andrew

Simons is regiodirecteur MOVARE en projectleider ‘Gezonde school van de toekomst’. “We beseffen meer en meer dat we onze kinderen een nog betere toekomst kunnen en moeten bieden. Die begint met een gezonde leeromgeving waar gezond leven de gewoonte is. Wie gezond is, voelt zich beter, heeft meer energie en presteert beter.” Dat MOVARE het initiatief heeft genomen, is niet helemaal vreemd.

“Het MUMC heeft preventieve gezondheid als één van de belangrijkste speerpunten in zowel onderwijs als onderzoek. Samen met MUMC en de GGD hebben we dit plan opgezet.”

### Bioritme

Vier jaar is gewerkt aan het plan dat na de zomervakantie onder de noemer ‘Gezonde Basisschool van de Toe-

komst’ van start gaat, mits de medezeggenschapsraad akkoord gaat. Vier basisscholen in Landgraaf verzorgen een onderwijsprogramma van half negen ’s ochtends tot vier uur ’s middags. “Het lesprogramma is afgestemd op het bioritme van kinderen. Dat betekent de eerste uren aandacht voor beweging, spel, handwerk en daarna pas kernvakken als rekenen en taal. Tussen de middag wordt een gezonde lunch geserveerd waarna er weer ruimte is voor beweging. Sport, buiten spelen, wandelen, zwemmen, museumbezoek, creatieve vakken, enzovoort. De laatste uren zijn weer bestemd voor de kernvakken.”

### Gezond leven

Naast het verplichte dagprogramma is er nog de vrijwillige voorschoolse en naschoolse opvang met eveneens allerlei activiteiten, inclusief gezond ontbijt en gezonde snacks. Deze verlenging schept ook weer ruimte voor ouders om een baan te zoeken, één van de afgeleide doelstellingen van het project. Het programma loopt tot en met medio 2020. Dan wordt een balans opgemaakt. Tijdens het hele traject doen universiteit en GGD verschillende wetenschappelijke onderzoeken. ➔