



Handreiking Actieve Leefstijl

voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs

SLO • nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling

slo



Handreiking Actieve Leefstijl

voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs

Ger van Mossel
Maaïke Rodenboog

December 2008

slo

nationaal
expertisecentrum
leerplan-
ontwikkeling

Verantwoording

© 2008 Stichting Leerplanontwikkeling (SLO), Enschede

Alle rechten voorbehouden. Mits de bron wordt vermeld is het toegestaan om zonder voorafgaande toestemming van de uitgever deze uitgave geheel of gedeeltelijk te kopiëren dan wel op andere wijze te verveelvoudigen.

Auteurs: Ger van Mossel; Maaïke Rodenboog

Eindredactie: Berend Brouwer

Vormgeving: Axis Media-ontwerpers, Enschede

Druk: Drukkerij Netzodruk, Enschede.

Literatuuronderzoek:

Ger van Mossel - SLO (Enschede)/W.J.H. Mulier Instituut ('s-Hertogenbosch)

Mirjam Stuij - W.J.H. Mulier Instituut ('s-Hertogenbosch)

Ester Wisse - W.J.H. Mulier Instituut ('s-Hertogenbosch)

In samenwerking met:

Netwerk vakoverstijgende projecten onderbouw vo:

Michaël Aarts en Guido Sitters - SG Reigersbos (Amsterdam)

Mirjam de Bijl en Jasper Scholte Albers - Griendencollege (Sliedrecht)

Harma Bouwmeester - student Hanze Hogeschool Groningen (Groningen)

Margot Dorst en Hans Broekhuizen - Wellant College (Klaaswaal)

Alfred Eeuwijk - Holland College VMBO (Naaldwijk)

Anet van Genderen - Groene Hart Topmavo (Alphen a/d Rijn)

Pim Raadgever - CSG Het Streek (Ede)

Alien Zonnenberg - KVLO (Zeist)

Informatie:

SLO

Postbus 2041, 7500 CA Enschede

Secretariaat Onderbouw VO

Telefoon: 053 4840 660

Internet: www.slo.nl

E-mail: vo-onderbouw@slo.nl

AN: 4.4562.137

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	7
1. Theoretische onderbouwing	9
1.1 Lichamelijke activiteiten	9
1.2 Overgewicht	9
1.3 Jongeren van 12-15 jaar	10
1.4 Naar een actieve leefstijl	12
1.5 Invloed van de lessen lichamelijke opvoeding	15
1.6 Interventies op scholen	17
1.7 Van binnen- naar buitenschools leren	19
1.8 Conclusie	20
1.9 Mindmap Actieve leefstijl	22
2. Coördinator 'Actieve Leefstijl'	23
3. Doorlopende leerlijn 'Actieve leefstijl'	25
4. Ik actief?	27
4.1 Profiel van de leerling	27
4.2 Sportdossier	27
4.3 Een voorbeeld van meten	28
5. Bewegen en sport	31
5.1 Basisdocument als referentiekader voor kwaliteit	31
5.2 Bewegen beleven	32
5.3 Het programma bewegingsonderwijs	32
5.4 Actieve leefstijl binnen bewegen en sport	33
6. Andere vakken	35
6.1 Integratie met vakken als verzorging en biologie	35
6.2 Aandachtspunten voor lessen	36
6.3 Actief bij andere vakken	37
6.4 Meervoudige intelligenties	37
7. Projecten	39
7.1 Vakoverstijgende projecten uit het netwerk	39
7.2 Andere projecten	39
8. Verkiezing van de actiefste van de school?	43
8.1 Sportiefste klas	43
8.2 Sportiefste docent	43
8.3 Sportleerling van het jaar	43
8.4 Sportactieve School	44
8.5 Sportiefste School van Nederland	44
9. Gezonde school	45
9.1 Gezonde schoolkantine	45
9.2 Energiebehoefte bij jongeren	46
9.3 Verplaats- en beweegbeleid	47
10. Nabije sportomgeving	49
10.1 Sportverenigingen	49
10.2 Commerciële sportaanbieders	50
10.3 Sportclinics	50
10.4 Naschoolse sport	50

11.	Fysieke schoolomgeving	53
11.1	Schoolplein	53
11.2	Veilig van huis naar school	54
11.3	Sportaccommodaties	54
12.	Sportambassadeurs	57
12.1	Sportambassadeurs in de klas	57
12.2	Peer-educators	57
12.3	Sportbuddy	59
12.4	Sportactieve leerlingen zijn er voor de school	60
12.5	Schoolsportcommissie	60
12.6	Docenten in trainingspak	60
12.7	Ouders als sportambassadeurs	60
12.8	Combinatiefunctionaris	61
	Bijlage 1 Gedragsdeterminanten	63
	Bijlage 2 Uitgewerkte leerlijnen gezond gedrag	65
	Literatuurlijst	69

Voorwoord

In 2007 en 2008 heeft de SLO een netwerk voor bewegen en sport in de onderbouw van het voortgezet onderwijs begeleid. Het netwerk is facilitair en secretariael ondersteund door de KVLO. In dit netwerk zaten negen docenten lichamelijke opvoeding van zeven verschillende scholen uit het voortgezet onderwijs. Verder maakten successievelijk acht vierdejaars studenten van de Hogeschool Windesheim (CALO) en één student van de Hanze Hogeschool Groningen (Instituut voor Sportstudies) gedurende een half jaar deel uit van het netwerk.

Het doel van het netwerk was om vakoverstijgende projecten voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs met elkaar te ontwikkelen en onderling uit te wisselen. Bij deze vakoverstijgende projecten waren de vaksecties lichamelijke opvoeding op hun school steeds de 'hoofdaannemer' van het project. Bij de ontwikkeling golden drie uitgangspunten: ten eerste aansluiten bij andere vakken c.q. leergebieden; ten tweede ontwikkelen van doorgaande leerlijnen van binnen naar buitenschools leren; en ten derde het bevorderen van het competentiegerichte leren.

Binnen het netwerk zijn de volgende vakoverstijgende zogenaamde 'schoolprojecten' ontwikkeld: Dansproject, Sport2day(s), Gezondheid (voeding en bewegen), Survival en Oriëntatielopen. Deze schoolprojecten zijn voornamelijk door één school ontwikkeld en uitgevoerd en ingebracht in het netwerk. Daarnaast was het streven om samen met alle scholen een 'netwerkproject' Actieve Leefstijl te ontwikkelen. Immers, de deelnemende scholen hadden al enige ervaring op dit gebied en er lag er al divers materiaal.

Mede dankzij een literatuurstudie naar de invloed op de schoolomgeving op het sport- en beweeggedrag dat is uitgevoerd door het Mulier Instituut (Lindert et al. 2008) werd al snel duidelijk dat als scholen hun leerlingen willen stimuleren tot een actieve leefstijl er een multidisciplinaire aanpak nodig is over meerdere leerjaren. Bovendien vergt het een gedifferentieerde aanpak om alle leerlingen hiertoe te stimuleren. Met andere woorden, een eenmalig project gedurende enkele dagen is lang niet toereikend om leerlingen tot een actieve leefstijl te stimuleren.

Het is aan de scholen om keuze te maken uit de verschillende mogelijkheden die in deze handreiking worden aangereikt en om deze 'op maat' in te voeren. Ons ideaal is dat scholen uiteindelijk kiezen voor een multidisciplinaire aanpak over meerdere leerjaren.

We wensen u veel plezier met deze handreiking, maar bovenal hopen we dat de adviezen de actieve leefstijl van jongeren op uw school zullen verbeteren.

Maaïke Rodenboog
Ger van Mossel

Inleiding

In deze handreiking worden allerlei mogelijkheden gegeven om een actieve leefstijl bij jongeren te bevorderen vanuit een integrale aanpak in de schoolse situatie. Het uitgangspunt van deze handreiking is dat een actieve leefstijl alleen kan worden bevorderd wanneer dit thema continu onder de aandacht wordt gebracht bij de leerlingen.

Dat uitgangspunt wordt toegelicht in hoofdstuk 1, *Theoretische onderbouwing*. In dit hoofdstuk is op basis van een (internationaal) literatuuronderzoek informatie verzameld over zaken met betrekking tot actieve leefstijl. We maken een onderverdeling in lichamelijke activiteiten (1.1), oorzaken van overgewicht (1.2), kenmerken van jongeren van 12-15 jaar (1.3) en hoe gedragsverandering 'naar een actieve leefstijl' bij hen plaats vindt (1.4).

Paragraaf 1.5 gaat over de invloed van de lessen lichamelijke opvoeding op de leefstijl van leerlingen en paragraaf 1.6 over reeds bestaande interventies van scholen. In paragraaf 1.7 wordt ingegaan op ontwikkelingen van buiten de school waarop scholen kunnen inspelen. In paragraaf 1.8 worden enkele conclusies getrokken als aanbeveling aan Nederlandse scholen.

Hoofdstuk 1 wordt afgesloten met een *mindmap* (1.9) waarin allerlei mogelijkheden of interventies worden beschreven die scholen kunnen inzetten om hun leerlingen te stimuleren tot een actieve leefstijl. Deze mindmap is tot stand gekomen op basis van de literatuurstudie en de adviezen van de netwerkscholen. Scholen kunnen de mindmap gebruiken als checklist 'naar een actieve leefstijl'. De interventies sluiten elkaar niet uit. Ze vullen elkaar eerder aan. Het inzetten van combinaties van interventies maakt de afzonderlijke interventies juist sterker.

De hoofdstukken 2 t/m 12 beschrijven steeds manieren waarop een bepaald aspect met betrekking tot een actieve leefstijl op school aandacht kan krijgen. Per hoofdstuk wordt steeds één aspect van het bevorderen van de actieve leefstijl uit de mindmap uitgewerkt in voorbeelden, (les)materialen of tips. In de mindmap hangen die aspecten en daarmee tevens een aantal hoofdstukken op enigerlei wijze met elkaar samen. De samenhang is in de mindmap met kleuren weergegeven.

Hoofdstuk 2 gaat in op aanstellen van een *Coördinator actieve leefstijl* door de school. Als een school meerdere interventies op verschillende plekken en momenten wil inzetten dan kan dit beter gecoördineerd worden gedaan.

Hoofdstuk 3 *Ik actief?* geeft suggesties over hoe de individuele leerling bewuster gemaakt kan worden van zijn - al dan niet actieve - leefstijl.

Hoofdstuk 4 *Actieve leefstijl als doorlopende leerlijn* benadrukt het belang van het opzetten van een doorlopende leerlijn over de leerjaren en van binnen de school naar buitenschools. Hiervoor kunnen scholen een planningsschema downloaden van de SLO-website. In dit excel-bestand kan door teams zelf een leerlijn worden gemaakt om een actieve leefstijl in de school om te zetten in beleid.

Hoofdstuk 5, 6 en 7 gaan over mogelijke invloeden op de actieve leefstijl vanuit het vak *Bewegen en sport* (hoofdstuk 5), *Andere vakken* (hoofdstuk 6) en *Projecten*

(hoofdstuk 7). Hoofdstuk 8 *Actiefste...?* beschrijft het organiseren van verschillende verkiezingen op schoolniveau en op landelijk niveau.

Hoofdstuk 9, 10 en 11 beschrijven interventies vanuit de schoolomgeving: *Gezonde school* (hoofdstuk 9), *Nabije schoolomgeving* (hoofdstuk 10) en *Fysieke schoolomgeving* (hoofdstuk 11).

Hoofdstuk 12 *Sportambassadeurs* gaat in op het inzetten van anderen uit de sociale omgeving zoals medeleerlingen, docenten en ouders. Bijvoorbeeld doordat deze zogenaamde 'sportambassadeurs' hun favoriete sport onder de aandacht bij leerlingen brengen.

In de bijlagen tenslotte worden gedragsdeterminanten met betrekking tot actieve leefstijl nader onderscheiden en vier voorbeelden van leerlijnen met betrekking tot een actieve leefstijl beschreven.

1. Theoretische onderbouwing

In dit hoofdstuk wordt op basis van onderzoeksliteratuur een theoretische basis gelegd voor mogelijke interventies van scholen om de actieve leefstijl van hun leerlingen te bevorderen.

1.1 Lichamelijke activiteiten

Een maatstaf voor actieve leefstijl is de hoeveelheid lichamelijke activiteit. Een onderverdeling naar type lichamelijke activiteiten is:

- bewegen en sporten op school (lessen lichamelijke opvoeding en naschoolse sport);
- voor jezelf (buiten) spelen of sporten (ongeorganiseerd, individueel of in groep);
- sporten in vrije tijd (georganiseerd bij vereniging of commerciële sportinstelling);
- fitnesssen (bijvoorbeeld in sportschool of thuis);
- verplaatsen of transport (naar school, winkels, vrienden, sportvereniging);
- 'active gamen' (bewegen met computer, bijvoorbeeld Wii)

Een ander onderscheid is één naar intensiteit: rustige en zware lichamelijke activiteit.

Zware lichamelijke activiteit ('Vigorous Physical Activity') wordt gedefinieerd als: je adem gaat meestal erg snel en je voelt je moe tijdens de lichamelijke activiteit.

Voorbeelden zijn: hardlopen, voetbal en racefietsen. Rustige lichamelijke activiteit ('Moderate Physical Activity') wordt gedefinieerd als: je adem gaat meestal redelijk snel en je voelt je af en toe moe. Voorbeelden zijn: fietsen, 'nordic walking' en tuinieren.

Het aantal dagen dat mensen gedurende één week opgeteld 60 minuten rustige en/of zware lichamelijke activiteit verrichten vormen samen de maatstaf MVPA. .

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voor jongeren (jonger dan 18 jaar) is: dagelijks één uur matig intensieve lichamelijke activiteit waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid, coördinatie).

1.2 Overgewicht

In de loop van de evolutie is de mens gedurende 7 miljoen jaren gewend geweest aan een leefstijl die gekenmerkt wordt voedselschaarste en veel lichamelijke activiteit. De laatste 70 jaar is de situatie compleet omgedraaid: de mens wordt verleid tot het eten van veel voedsel, terwijl de noodzaak voor meer lichaamsbeweging steeds vaker ontbreekt. Onze vóór-vóór-vóór-ouders hadden hun energiebalans fysiologisch onder controle bij een gemiddelde inname van ca. 2900 Kcal per dag (Kemper, 2007).

Daarvan was een derde deel (ca. 1000 Kcal per dag) nodig voor lichaamsbeweging. Tegenwoordig hebben 'zittende en rustende mensen' slechts 2200 Kcal per dag nodig. Slechts een zevende deel (ca. 300 Kcal) wordt nog maar besteed aan lichamelijke activiteiten. Onze huidige energie-inname is met 2200 Kcal per dag in feite veel lager dan vroeger (2900 Kcal per dag). Onderzoek heeft aangetoond dat de energie-inname de laatste jaren niet noemenswaardig is gestegen (Gezondheidsraad, 2003).

Overgewicht ontstaat door een verstoorde balans tussen energie-inname (voeding) en energieverbruik (beweging). De Gezondheidsraad (2006) heeft in haar richtlijnen bepaald dat geen enkel dieet helpt om op lange duur af te vallen en overgewicht te voorkomen. Meer bewegen is ook mogelijk, immers energie-inname en energiegebruik vormen beiden elementen van dezelfde energiebalans. Minderen met eten lijkt makkelijker, terwijl meer lichaamsbeweging zweetdruppels kost en dus meer tijd en moeite. Het is niet gemakkelijk om je te onttrekken aan het huidige eetaanbod, ook in de huidige schoolkantines. Men moet bedenken dat met eten de energie veel makkelijker naar binnen komt dan dat die er met bewegen weer uit gaat. De energie van één gevulde koek en één stroopwafel is pas verbruikt na bijna 30 minuten fietsen of wandelen (Kemper, 2008). Het drinken van iedere dag één glas cola (200 cl) komt overeen met één kilo aan gewichtstoename over één jaar.

Uit een onderzoek uit Engeland (Diguseppi et al., 1997) komt naar voren dat jongeren tegenwoordig nog maar de helft fietsen ten opzichte van de jongeren 20 jaar geleden. Een fysiek weinig actieve leefstijl leidt onder jongeren weliswaar niet direct tot gezondheidsklachten, maar verhoogt wel de kans op hart- en vaatziekten. Het blijkt dat 80% van de jongeren met overgewicht dit tot op oudere leeftijd houdt (Zahner et al., 2006). Bovendien verhoogt overgewicht het risico op allerlei chronische aandoeningen. Met name diabetes type 2, hart en vaatziekten, hoge bloeddruk, sommige vormen van kanker, galziekten en gewrichtsaandoeningen (www.voedingscentrum.nl).

Waarden voor overgewicht en obesitas worden meestal gebaseerd op de Body Mass Index (BMI). De Body Mass Index is het lichaamsgewicht (in kg) gedeeld door het kwadraat van de lichaamslengte (in m.). Bij volwassenen is er sprake van obesitas (ernstig overgewicht) bij een BMI van 30 of meer. Van overgewicht is sprake bij een BMI waarde tussen de 25 en 30.

1.3 Jongeren van 12-15 jaar

De onderstaande informatie over de ontwikkeling van de jongeren van 12-15 jaar is ontleend aan het rapport *Gezondheidsbevorderend gedrag PO/VO, voorstel voor doorlopende leerlijnen* (Bron et al., 2006).

In het rapport wordt competent gezond gedrag beschreven voor jongeren in de leeftijd van 4-18 jaar. Doel van het rapport is om gezondheidsthema's op een efficiëntere wijze aan te bieden aan het onderwijs. In het rapport is aandacht voor de ontwikkeling van jongeren en de gevolgen daarvan voor hun gedrag. Deze handreiking beperkt zich tot jongeren van 12-15 jaar. Voor deze doelgroep bevat het rapport een aantal leerlijnen.

In bijlage 2 van deze handreiking vindt u een aantal daarvan uitgewerkt:

- het maken van positieve keuzes ten aanzien van de eigen gezondheid;
- hanteren van een uitgebalanceerd voedingspatroon;
- veilig handelen in verkeer, werk en vrij tijd;
- dagelijks voldoende lichamelijk actief zijn.

Het volledige rapport is te downloaden van de website van SLO:

<http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Leergebieden/menn/gezondheid/>.

Lichamelijke ontwikkelingen

Tussen 12-15 jaar komen langzaam maar zeker alle jongeren in de puberteit terecht. Het begin van de puberteit kan erg variëren, met name de verschillen tussen meisjes en jongens kunnen groot zijn.

- Puberteitsverschijnselen
Onder invloed van geslachtshormonen ontwikkelt het lichaam zich van kind naar volwassene. Jongeren krijgen in deze leeftijdsfase vaak jeugdpuistjes en meer beharing. De geslachtsorganen groeien: meisjes gaan menstrueren en in de testikels van jongens wordt sperma geproduceerd. Meisjes krijgen borsten, sommigen krijgen een andere vetverdeling (rondere vormen) en bredere heupen waardoor ze er vrouwelijker uit gaan zien. Persoonlijke verzorging vraagt extra aandacht van jongeren in deze leeftijdsfase.
- Groeispuurt
Veel jongeren maken in deze periode een sterke groei door. Dit proces verloopt niet gelijk voor alle lichaamsdelen. Dit maakt hun houding vaak onhandig en slungelig. Sommige meisjes raken al langzaam maar zeker volgroeid.
De sterke groei die jongeren doormaken kost hen veel energie, waardoor ze soms periodes van flinke vermoeidheid en lusteloosheid kennen.
- Voeding
Voedingspatronen wijzigen zich vaak door veranderende schooltijden, niet in een dagritme passende sporttrainingen, toenemende zelfstandigheid, invloed van de 'peergroep', de toename van zakgeld en inkomsten uit baantjes.

Sociaal emotionele ontwikkelingen

De leeftijd van 12-15 jaar wordt gekenmerkt door veranderingen, onzekerheden en tegenstrijdigheden. De behoefte aan verantwoordelijkheid blijft toenemen. Met name buiten school krijgen ze steeds meer verantwoordelijkheden, bijvoorbeeld in baantjes als kinderoppas of tijdens het rondbrengen van folders.

Onzekerheid over hun lichaam wordt ook veroorzaakt door hormonale veranderingen. Jongeren hebben last van het 'niet perfecte' lichaam, zoals puistjes op de verkeerde dagen, te smalle schouders, te dikke heupen. Dit versterkt een eventueel negatief zelfbeeld. Met die hormonale veranderingen zetten jongeren ook de eerste onzekere schreden op weg naar volwassen vormen van seksualiteit en dat zorgt voor onzekerheid en emotionele instabiliteit. In de puberteit veranderen relaties.

Bij de overgang van basisschool naar voortgezet onderwijs wordt de leefwereld van jongeren over het algemeen stukken groter. Zij gaan zich langzaam maar zeker losmaken van hun ouders, zetten zich af tegen opvoeders en andere volwassenen en conformeren zich meer aan leeftijdgenoten ('peergroep'). Jongeren zijn op zoek naar een eigen identiteit, zijn hun grenzen aan het verleggen. Ze willen zaken uitproberen en zoeken daarbij voorbeelden, met name onder leeftijdgenoten. Groepsdruk en erbij willen horen spelen daarbij een belangrijke rol. Juist in deze periode speelt de vraag: bij welke groep hoor ik, wie hoort er wel bij, wie niet. Daarmee komt de eigen verantwoordelijkheid onder druk te staan en dat kan risico's met zich meebrengen. In de puberteit maken jongeren zich langzaam los van hun ouders. Maar voor het merendeel blijven de ouders, ondanks de toenemende gerichtheid van de jongeren op leeftijdgenoten, toch van grote invloed op hun waardeoriëntaties en hun gedrag. Ouders hebben meer invloed dan vaak wordt gedacht.

Door alle veranderingen in de puberteit vermindert het zelfvertrouwen van jongeren en is er sprake van een emotioneel weinig stabiele periode.

Verslavende middelen

Ongeveer een kwart van de jongeren heeft op 12 jarige leeftijd al een keer gerookt. Op veertienjarige leeftijd is het aantal regelmatig rokende meisjes (24%) groter dan het aantal jongens (17%) dat regelmatig rookt.

Op twaalfjarige leeftijd heeft driekwart van de jongeren al een keer alcohol gedronken. Dit percentage loopt op tot meer dan 85% op veertienjarige leeftijd. Tussen twaalf en veertien neemt ook het cannabisgebruik toe. Een op de vijf leerlingen in de onderbouw heeft wel eens cannabis gebruikt. Het gebruik van cannabis kan nadelig zijn voor het reactie- en het concentratievermogen en effect hebben op het korte termijn geheugen (Monsbrouwer, 2004).

Tijdsbesteding

Jongeren brengen veel tijd door achter de computer. Niet alleen op of voor school maar vooral ook thuis als vrije tijdsbesteding, alleen of met anderen soms in zogenaamde chatboxes. Computerspelletjes, internetten, MSN en chatten, al dan niet met webcam, zijn favoriete bezigheden.

Behalve in het verkeer lopen jongeren in deze leeftijdsgroep de meeste kans op ongevallen tijdens vrije tijdsbesteding, bijvoorbeeld met skeeleren en skaten en tijdens het sporten.

In deze leeftijdsgroep worden jongeren steeds zelfstandiger consumenten. Ze hebben steeds meer geld te besteden doordat ze meer zakgeld krijgen en inkomsten hebben uit bijbaantjes. Ze willen allemaal een mobiele telefoon, bellen en sms-en.

1.4 Naar een actieve leefstijl

Uit een tweelingonderzoek van Janine et al. (2004) is gebleken dat genen tot en met het 16^e levensjaar niet van belang zijn voor het verklaren van individuele verschillen in sportgedrag. Gedeelde familie-invloeden (bijvoorbeeld opvoeding, sociaal economische status en school) zijn tot deze leeftijd van grote invloed. Ouders worden bewuster van het (over)gewicht van hun kind als zij worden geïnformeerd over gezondheid en bewegen. Geïnformeerde ouders stonden ook twee keer zo veel achter een gewichtsverliesprogramma voor hun kinderen dan ouders die niet geïnformeerd zijn. Dit betekent dat ouders niet vanzelfsprekend bekend zijn met gezondheid en de situatie van hun kind. Wanneer ze wel inzicht hierin hebben kunnen ze op de juiste manier hun rol als sociale steun vervullen. Een determinant die belangrijk is voor het slagen van gedragsverandering.

Ook als jongeren weten dat (meer) bewegen gezond is, zij een positieve attitude hebben ten aanzien van sportdeelname en sport- en bewegingsmogelijkheden relatief makkelijk toegankelijk zijn (dichtbij, goedkoop), betekent dit niet automatisch dat zij (meer) zullen gaan bewegen en sporten. Persoonlijke attitudes, groepsnormen en concreet gedrag zijn, evenals andere handelingspatronen niet eenvoudig te veranderen, maar vragen om (persoonlijke en groepsgebonden) intensieve en lange termijn benaderingen op maat (Elling & Klerken, 2002).

Leerlingen actief betrekken bij onderwerpen op school, sluit aan bij de veranderende rol van jongeren in de maatschappij. Jongeren nemen niet meer zomaar aan wat een ander zegt, zij bepalen steeds meer zelf wat ze willen. Om jongeren een actieve en verantwoordelijke rol te geven kan er gedacht worden aan: leerlingen betrekken bij het opstellen van regels en bij ouderavonden, leerlingen inzetten als mentor om medeleerlingen te ondersteunen en te helpen en leerlingen opnemen in een commissie.

Essentieel is dat de interventies met omgevings- en persoonlijke determinanten in samenhang worden uitgevoerd. Er moet sprake zijn van een integraal beleid. Steeds weer blijkt dat een combinatie van een individuele, groepsgerichte en omgevingsgerichte benadering leidt tot grotere effecten. Groepsgerichte informatieverstrekking, voorlichting en stimulering van gezond gedrag en

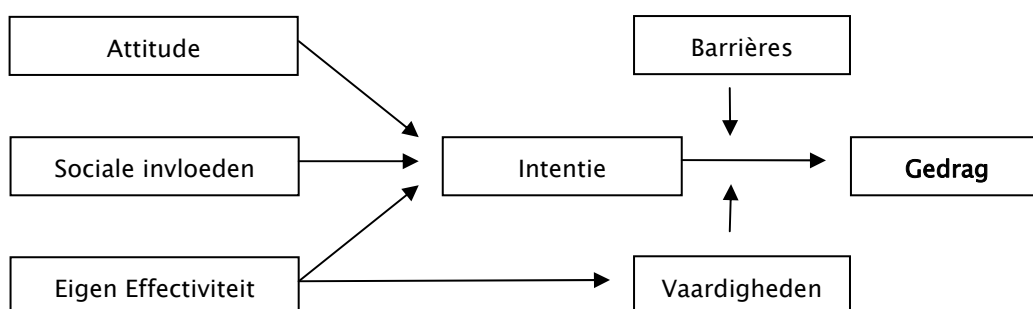
belemmering/sanctionering van ongezond gedrag worden dan gekoppeld aan persoonlijke adviezen en waar nodig aan aanpassingen van de omgeving. (Elling & Klerken, 2002).

Om jongeren actiever te laten leven is verandering van gedrag noodzakelijk. Ze zullen immers andere keuzes moeten maken, hetgeen een langdurig proces is. Het zal maanden vergen voordat het nieuwe gedrag een autonoom wordt. Tot die tijd zal het nieuwe gedrag veel aandacht nodig hebben om terugval te voorkomen. (Zie voor meer informatie over gedragsdeterminanten bijlage 1)

Bij interventies gericht op gedragsverandering wordt vaak in de eerste plaats aan voorlichting gedacht. Maar gedrag kan ook op andere manieren worden beïnvloed, bijvoorbeeld door wetgeving of door het organiseren van voorzieningen. Met voorlichting wordt er geprobeerd mensen te motiveren en te helpen bij gezond gedrag. De laatste decennia wordt de rol van de omgeving als risicofactor voor ongezondheid en als determinant van ongezond gedrag steeds meer benadrukt. In het kader van bevordering van gezond gedrag wordt er nu gesproken van een ecologische benadering van voorlichting naast een educatieve benadering. In het verleden werd er alleen rekening gehouden met de persoon zelf.

Bij de verklaring van gedrag wordt veelal gebruik gemaakt van het ASE-model (De Vries et al., 1998). Dit model gaat uit van drie primaire gedragsdeterminanten: Attitude, Sociale invloed, Eigen effectiviteit (ASE). Met attitude wordt de houding van mensen ten opzichte van bepaalde onderwerpen bedoeld. Het ASE-model gaat ervan uit dat veel menselijk gedrag tot op zekere hoogte beredeneerd is, dat wil zeggen dat mensen kunnen aangeven waarom zij zich gedragen zoals zij doen.

In het ASE-model zijn er drie primaire gedragsdeterminanten, te weten attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. Deze beïnvloeden de intentie tot bijvoorbeeld beweeg- en eetgedrag. De intentie bepaalt met barrières en vaardigheden het daadwerkelijke gedrag. Als een gezonde maaltijd te duur is of je kunt niet gezond koken dan zal er ook geen gezonde maaltijd op tafel verschijnen.



Schematische weergave ASE-model (De Vries et al., 1998)

Veranderen van gedrag is niet eenvoudig. Gebhardt & Dusseldorp (1999a) hebben onderzoek gedaan naar veranderingen in beweeggedrag bij verplegers. Zij onderscheiden vijf fases in dat gedrag:

1. niet-actieven, die ook niet willen veranderen;
2. niet-actieven, die wel willen veranderen;
3. actieven, die één keer per week of minder dan 20 min. bewegen;

4. actieven, twee keer per week en > 20 min. per keer;

5. actieven, drie keer per week en > 20 min. per keer.

Geen verandering' bleek de grootste groep, gevolgd door verandering van één fase voorwaarts, één fase achterwaarts, gevolgd door twee fases voor- of achterwaarts. Veranderingen van drie of meer fases kwamen zelden voor.

Een meer kwalitatief perspectief is een verandering van onbewust inactief (1), bewust inactief (2), bewust actief (3) naar onbewust inactief (4). Op het moment dat een leerling onbewust inactief is kunnen we spreken van een 'actieve leefstijl'.

Gebhardt (1998, 1999b, 2007a, 2007b) heeft ook onderzoek gedaan naar gedragsdeterminanten. Volgens sportieve adolescenten draagt lichamelijke activiteit positief bij aan het bereiken van de volgende persoonlijke doelen: gezondheid, ontspanning, tegen verveling, fysiek prettig voelen, tegen stress en verkrijgen van succes. Voor niet-bewegers zijn de meest conflicterende activiteiten (barrières) met betrekking tot lichamelijke activiteit: gezelligheid thuis (64%), huishoudtaken thuis (48%), naar vrienden gaan (44%), ontvangen van vrienden (41%) en tv kijken (39%)

Er worden verschillende benaderingen en determinanten genoemd om gedragsverandering tot stand te brengen. Er zijn vijf verschillende invloedsniveaus te onderkennen binnen het proces van gedragsverandering (Richard et al., 1996 en Kok et al., 2008):

1. individueel niveau, zoals personen die risico lopen;
2. interpersoonlijk of groepsniveau, zoals peers, ouders, hulpverleners;
3. organisatieniveau, zoals directeuren van scholen, managers in bedrijven;
4. lokaal niveau, zoals opinieleiders in wijken of dorpen, redacteuren van lokale kranten;
5. samenlevingsniveau, zoals politici en ambtenaren of besturen van werkgeversorganisaties.

Hoe meer niveaus worden aangesproken, hoe beter het doel bij een bepaalde doelgroep bereikt zal worden. In veel gevallen zijn het anderen die een zekere mate van controle hebben over de omgevingscondities, en zij zijn daarom mede verantwoordelijk voor de gezondheid van die doelgroep. Jongeren hebben bijvoorbeeld zelf geen invloed op het aantal uren gym en speelruimte in de omgeving, maar anderen wel.

Een van de belangrijkste factoren die een rol speelt in de deelname aan lichamelijke activiteit is het hebben van een positieve attitude, waarbij vooral de affectieve, emotionele component van belang is. Deze component is voor jongeren belangrijker dan de gezondheidsmotieven. Jongeren moeten het bewegen en sporten leuk vinden.

Projecten gericht op gezondheidsvoorlichting en beweeg- en sportstimulering zijn gericht op het stimuleren van een actieve leefstijl door middel van interventiestrategieën: voorlichting en informatie, het verlagen van drempels en het vergroten van het bewegingsaanbod. Hoewel deze interventiestrategieën zeker bepaalde beoogde effecten kunnen sorteren (bijvoorbeeld toename van bewegen en sportdeelname), leiden ze niet automatisch tot gewenste gedragsveranderingen. Om tot gedragsverandering te komen moet er gebruik worden gemaakt van meerdere niveaus en determinanten.

1.5 Invloed van de lessen lichamelijke opvoeding

De lessen lichamelijke opvoeding kunnen zowel direct als indirect bijdragen aan het beweeg- en sportgedrag van kinderen. Direct omdat in de lessen lichamelijke opvoeding uiteraard bewogen wordt en indirect omdat leerlingen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding motorische vaardigheden aangeleerd krijgen die ze ook buiten de lessen kunnen gebruiken.

De lessen lichamelijke opvoeding zijn bij uitstek geschikt om leerlingen een positieve houding te laten krijgen ten aanzien van sport, bewegen en als we het nog verder doortrekken naar gezond gedrag. Lichamelijke opvoeding draagt bij aan de actieve leefstijl van adolescenten (Gordon et al., 2000). De directe invloed van de lessen lichamelijke opvoeding op de lichamelijke activiteit van jongeren moet echter niet overschat worden, want ze maken maar een relatief klein deel uit van het totale beweeggedrag van kinderen, zeker als in ogenschouw wordt genomen dat tijdens de lestijd maar 27-49% besteed wordt aan MVPA. Dit verschilt echter per kind en situatie. In Nederland bijvoorbeeld komt gemiddeld 20% van de totale beweegtijd van jongeren uit de lessen lichamelijke opvoeding (Borghouts, 2008). Dat de hoeveelheid MVPA tijdens de gymlessen niet altijd groot is, blijkt uit onderzoek van Haerens et al. (2008). Zij concluderen dat lichamelijke opvoeding en zwemlessen in het primair onderwijs in Vlaanderen te weinig lichamelijke activiteit opleveren (59% van de zwemlessen en slechts 23% van de lessen lichamelijke opvoeding bereiken een '50% MVPA'). Volgens van Mechelen (presentatie nationale discussiedag sport en gezondheid) draagt sport (en ook de lessen lichamelijke opvoeding) maar in beperkte mate bij aan de totale lichamelijke activiteit en is het beter te focussen op beweeggedrag in het algemeen.

Het is dus van belang te kijken naar wat kinderen doen na de lessen lichamelijke opvoeding. De vraag is bijvoorbeeld of kinderen extra beweegtijd door langere of intensievere lessen lichamelijke opvoeding wellicht compenseren door op andere momenten inactiever te zijn, of omgekeerd. Verschillende onderzoek hebben aangetoond dat kinderen die meer lessen lichamelijke opvoeding volgen niet meer bewegen dan kinderen die minder lessen lichamelijke opvoeding hebben (Trudeau & Shephard, 2006 en Kemper, 2008). Vaak blijkt dus dat alleen het opvoeren van het aantal lessen lichamelijke opvoeding niet voldoende is om bij alle doelgroepen de totale beweegtijd te verhogen.

Een voorbeeld van een onderzoek naar relaties met andere factoren is het motivatieonderzoek van Dupont et al. (2008). Zij hebben onderzocht in hoeverre de 'Self Determination Theory' (SDT) (Deci & Ryan, 1985, 2002; Vansteenkiste et al., 2004) kan worden toegepast om de motivatie van leerlingen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding te bepalen. Een 'autonomy-supportive climate' wordt gekenmerkt door een omgeving die ruimte biedt voor de autonomie van de individuele leerling. Uit hun onderzoek blijkt dat leerlingen met een 'autonomy-supportive climate' een hoger niveau van competentie, autonomie en betrokkenheid hebben dan leerlingen die weinig ruimte krijgen. Autonomie en competentie stimuleren de 'self-determination motivation' of 'zelfregulatie tot motivatie', wat vervolgens het plezier beïnvloedt en de intentie om buitenschools te sporten. De onderzoekers concluderen dat de SDT ook is toe te passen in de context van lichamelijke opvoeding.

Bailey (2006) concludeert in zijn review dat 'Physical Education and Sports' (PES) niet als vanzelfsprekend een positieve bijdrage levert aan 'Physical Activity' (PA). In potentie is de invloed van PES het grootst wanneer actieve programma's worden

gecombineerd met PA-programma's in het klaslokaal, met 'experiences of self-determination', positieve gevoelens van te ontwikkelen competenties, plezier en positieve ervaringen.

Een onderzoek van Sallis et al. (2003) onder middelbare scholieren wees uit dat de verhoging van de fysieke activiteit binnen de lessen lichamelijke opvoeding en gedurende de rest van de schooldag een positief significant interventie-effect had voor het totale beweeggedrag van de hele groep en voor dat van de jongens, maar niet voor de meisjes.

Een combinatie van interventies lijkt het best te werken voor de verhoging van het sport- en beweeggedrag van kinderen.

Verstraete et al. (2007) evalueerden een programma waarbij op basisscholen als interventie het invoeren van een aan gezondheid gerelateerd bewegingsprogramma, extra buitenschoolse lessen en meer klassikale lessen lichamelijke opvoeding werd gedaan. De kinderen werden gevolgd gedurende twee schooljaren. Bij de interventiegroepen nam de totale beweegtijd gedurende de twee jaar minder sterk af dan bij de controlegroep (Bij de interventiegroep nam de totale tijd besteed aan MVPA af met 9 minuten per dag, bij de controle groep met 30 minuten per dag). Omdat dit interventieprogramma niet alleen bestond uit het verhogen van het aantal lessen lichamelijke opvoeding, maar ook uit andere beweegprogramma's, kan niet geconcludeerd worden dat er een positief interventie-effect uit gaat van het verhogen van de lessen lichamelijke opvoeding.

Dit wil uiteraard niet zeggen dat de lessen lichamelijke opvoeding niet van belang zijn voor het sport- en beweeggedrag van kinderen. Vaak liggen er relaties tussen de lessen lichamelijke opvoeding en andere sport- en beweegactiviteiten op en rond school. Het gaat niet alleen om kwantiteit, maar vooral om de kwaliteit en de relaties die er zijn met andere factoren die van invloed zijn op het sport- en beweeggedrag van kinderen.

Een voorbeeld van een onderzoek naar kwaliteit van de lessen lichamelijke opvoeding is het grootschalige kwaliteitsonderzoek binnen de lichamelijke opvoeding dat tussen 2004 en 2007 is gehouden (Stegeman et al., 2007). Hieronder staan enkele aan actieve leefstijl gerelateerde resultaten uit dat onderzoek:

- 26% van de VO-leerlingen zegt door de lessen lichamelijke opvoeding gestimuleerd te zijn om (meer) te gaan sporten en bewegen.

Leerlingen zijn gestimuleerd om (meer) te gaan sporten en bewegen omdat zij ...

- hebben ervaren dat het plezierig is om te bewegen en te sporten (24%);
- nieuwe sportactiviteiten hebben leren kennen (22%);
- hiertoe zijn gestimuleerd door hun gymleraar (18%);
- hebben gemerkt dat zij goed zijn in bepaalde sporten (13%);
- hebben deelgenomen aan schoolsportactiviteiten buiten de gewone lessen om (7%).

Bevindingen van VO-leerlingen over lessen lichamelijke opvoeding:

- 51% van de VO-leerlingen vindt dat zij in de lessen gestimuleerd zijn tot een actieve leefstijl;
- 21% van de VO-leerlingen vindt dat zij op de hoogte gebracht zijn over het sportaanbod uit de nabije omgeving;
- 70% van de VO-klassen heeft nooit of slechts één keer per rapportperiode een les lichamelijke opvoeding gevolgd buiten de eigen sportzaal of het eigen sportveld;

- 90% van de VO-lessen wordt besteed aan reguliere activiteiten (spel, turnen, atletiek en fitnessactiviteiten).

Over 'gezond bewegen' zeggen de leerlingen:

- 71% van de VO-leerlingen geeft aan dat zij iets geleerd hebben over het belang van bewegen voor hun gezondheid;
- 34% van de leerlingen is op de hoogte gebracht over trainingsprogramma's. Zolang het over globale kennis gaat (het belang van bewegen voor hun gezondheid) vinden de meeste leerlingen (71%) dat daar voldoende aandacht aan is besteed tijdens de lessen lichamelijke opvoeding. Zodra het echter over concrete kennis gaat (over trainingsprogramma's) vindt slechts een derde van de leerlingen dat daaraan aandacht is besteed.

Gebruik van sportaccommodaties:

In het voortgezet onderwijs ...

- zegt 6% van de leerlingen nooit les in een buitenaccommodatie te hebben zoals een sportveld, kunstgrasveld of atletiekbaan;
- blijkt dat 70% van de klassen nooit of slechts één keer per rapportperiode een les lichamelijke opvoeding volgt buiten de eigen sportzaal of het eigen sportveld.

1.6 Interventies op scholen

Uit verschillende onderzoeken blijkt een positief verband tussen het schoolbeleid ten aanzien van de actieve leefstijl of lichamelijke activiteit en het sport- en beweeggedrag van hun leerlingen. Uit een review-studie van Ferreira et al. (2006) blijkt bijvoorbeeld dat er in meerdere betrouwbare onderzoeken positieve associaties gevonden zijn met het sport- en beweegbeleid van de school en de lichamelijke activiteit van kinderen. Bijvoorbeeld gymlessen die gegeven worden op een buitenlocatie bevatten intensievere activiteiten en zorgen voor meer energieverbruik dan gymlessen die worden gegeven in een gymzaal.

Het schoolbeleid kan zich bijvoorbeeld richten op de beweeg- en sportgerichtheid van het personeel en het aanbod aan bewegingsgerelateerde activiteiten. Verder kan het beleid van de school invloed hebben op de omgeving van de school, de inrichting van gebouw en schoolplein en de samenwerking met buitenschoolse sportaanbieders. Interventieprogramma's, waarbij een combinatie van factoren (die voortkomen uit het beleid van een school) centraal staat, blijken het meest effectief in het verbeteren van het sport- en beweeggedrag van kinderen.

Uit een Nederlands onderzoek blijkt dat schoolcurricula gericht op het promoten van een gezonde leefwijze, inclusief de aanpassing van de schoolomgeving, positief bijdragen aan de preventie van overgewicht (Singh, 2007).

Uit interventies met zowel gedrags- als omgevingsaanpassingen blijkt dat de 'Physical Activity' (PA) op zowel PO (gebaseerd op het SPARK-concept van Sallis et al., 1997) als VO-vmbo ('combined effect of a multi-component school based PA intervention') van de leerlingen toeneemt. Haerens et al. (2006) concluderen dat fysieke activiteit en gezond eetgedrag bij adolescenten kan worden beïnvloed door school strategieën gecombineerd met omgevings- en persoonlijke interventies. Het gebruik van computerapplicaties zijn daarbij een goed middel dat verder ontwikkeld moet worden. Ook uit onderzoek van Slootemaker et al. (2005) blijkt dat een interventieprogramma waarbij een bewegingsmeter in combinatie met een persoonlijk beweegadvies via een computerapplicatie effectief is om de bewustwording over het eigen beweeggedrag van

niet-actieve adolescenten en jongvolwassenen te vergroten en hen te stimuleren meer te bewegen.

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat interventies verschillende effecten hebben op verschillende doelgroepen. Onderzoek van Saunders et al. (2006) naar het effect van het 'lifestyle education for activity program' (LEAP) laat bijvoorbeeld zien dat het hebben van een sportcommissie ('physical activity team') en een gezondheidspromotie programma significant positieve effecten heeft op de MVPA van met name meisjes.

Het werken met een beloningssysteem waarbij leerlingen punten kunnen verdienen voor het deelnemen aan buitenschoolse sportactiviteiten had in een ander onderzoek (Marcoux, et al. 1999) weer alleen een positief effect op jongens.

De verschillende variabelen binnen het schoolbeleid zijn dus verschillend van invloed op verschillende doelgroepen. Alleen een goed doordacht en goed doorgevoerd beleid gericht op de verschillen tussen bepaalde doelgroepen draagt positief bij aan het beweeggedrag van alle kinderen. Deze conclusie wordt ook getrokken in de review-studie van Ferreira et al. (2006) naar de invloed van omgevingsfactoren op het beweeggedrag van kinderen.

Behalve haar eigen schoolbeleid, kan een school ook het beleid rondom de school beïnvloeden. Scholen kunnen bijvoorbeeld bij gemeenten aanvragen doen om de omgeving van de school verkeersveilig te maken. Dit 'naar-buiten' gerichte beleid is van invloed op het sport- en beweeggedrag van kinderen. Onderzoek uit de VS laat bijvoorbeeld zien dat steeds minder kinderen met de fiets naar school gaan, vanwege de ervaren verkeersonveiligheid in de buurt van school (naar Borghouts, 2008). Ook Nederlands onderzoek (Hertog et al., 2006) laat zien dat in verkeersonveilige buurten minder bewogen wordt.

Seghers (2008) concludeert dat scholen inhoudelijk op het gebied van fysieke activiteit veel meer te bieden hebben dan alleen de lessen lichamelijke opvoeding. Scholen kunnen hun beleid verbeteren door het organiseren van actief transport naar school en het betrekken van ouders, leerlingen en externe partners bij het ontwikkelen van dat beleid. Ook hier gaat het vooral om een 'multilevel' benadering met schoolinterventies en het betrekken van families en de sociale, fysieke en politieke omgeving. Bij de beïnvloeding/benadering van kinderen moet rekening gehouden worden met de verschillende 'lifestyles' van de kinderen.

Saunders et al. (2006) en Ward et al. (2006) concluderen dat het 'Lifestyle Education for Activity Program' (LEAP) de lichamelijke activiteit van meisjes van middelbare scholen positief beïnvloedt. LEAP richt zich op het veranderen van instructielessen en de schoolomgeving op basis van een sociaal-ecologisch model met oog op het beïnvloeden van de persoonlijke, sociale en omgevingsfactoren met betrekking tot de fysieke activiteit van leerlingen, in het bijzonder meisjes.

Pangrazi et al. (2003) concluderen dat PLAY ('Promoting Lifestyle Activity for Youth') een positieve invloed heeft op de lichamelijke activiteit (maar niet voor de Body Mass Index), in het bijzonder voor meisjes.

Interventies hebben dus verschillende effecten op verschillende doelgroepen. Meisjes (de groep waar over het algemeen de meeste bewegingsachterstand is) vragen bijvoorbeeld om een andere aanpak dan jongens. Uit het bovenstaande blijkt hoe belangrijk een benadering gericht op verschillende doelgroepen is. Bij de ontwikkeling van sportstimuleringsprojecten moet dus zeker gekeken worden of er onderscheid wordt gemaakt tussen de verschillende doelgroepen.

Volgens het onderzoek van Barnett et al. (2006) is de sociale schoolomgeving van invloed op het sport- en beweeggedrag van kinderen. Support door de staf op school en goed voorbeeldgedrag van de directeur van de school en de docenten (met name

de docent lichamelijke opvoeding) is belangrijk. Docenten lichamelijke opvoeding zijn bij uitstek geschikt om een actieve en gezonde leefstijl bij hun leerlingen te promoten. Amerikaans onderzoek (Ward et al., 2006) wijst uit dat schoolpersoneel dat enthousiast is over sport- en beweegactiviteiten een positieve invloed heeft op het sport- en beweeggedrag van kinderen. Bovendien kunnen zij het beleid van de school beïnvloeden en dus zorgen voor een meer bewegingsvriendelijke schoolomgeving (Borghouts, 2008). Volgens van Mechelen (Nationale discussiedag bewegen en gezondheid, 2008) is de meest effectieve manier om mensen aan het bewegen te krijgen het aanpassen van de omgeving. Schoolleiding en docenten kunnen bijvoorbeeld lobbyen bij lokale overheden om de schoolomgeving veiliger te maken of zo in te richten dat kinderen vaker lopend of op de fiets naar school komen. Wanneer het kader van een school bewegingsgericht is, zullen zij sneller geneigd zijn zich in te zetten voor een bewegingsvriendelijke omgeving.

1.7 Van binnen- naar buitenschools leren

In de kabinetsnota 'Tijd voor sport' (Ministerie van VWS, 2005) is de doelstelling van de Alliantie 'School en sport samen sterker' geoperationaliseerd door de formulering van de volgende ambitie: In 2010 kan op 90% van alle scholen elke leerling dagelijks sporten binnen en buiten de schooluren. De realisatie van deze doelstelling lijkt gezien de huidige deelname van de leerlingen aan naschoolse sport en het weinige aantal uren lichamelijke opvoeding voor de reguliere klassen nog ver weg (Voogt et al., 2007).

Verscheidende onderzoeken uit België (Verstraete et al., 2007) hebben aangetoond dat interventieprogramma's waarbij sprake is van een combinatie van lessen lichamelijke opvoeding, buitenschoolse sportlessen en gezondheidsgerelateerde programma's een positief effect heeft op het sport- en beweeggedrag van kinderen. Verder blijkt uit onderzoek van Ridgers (2007) dat ook het naschoolse aanbod in de pauzes van invloed is op het sport- en beweeggedrag van kinderen. Alleen al het verlengen van pauzes draagt bij aan een verhoging van de beweegtijd van kinderen. Wanneer er tijdens deze pauzes supervisie is, wordt dit effect nog eens vergroot.

Voor beweeg- en sportstimuleringsprojecten is het dus van belang te kijken naar het aanbod van tussenschoolse (pauzes) en naschoolse sportactiviteiten.

Uit het kwaliteitsonderzoek van Stegeman et al. (2007) blijkt dat slechts 21% van de VO-leerlingen in het betreffende cursusjaar één keer of vaker aan naschoolse sport heeft gedaan. Sportieve leerlingen en vmbo-leerlingen in de beroepsgerichte leerwegen doen significant meer aan naschoolse sport dan respectievelijk minder sportieve leerlingen en vmbo-T-, havo- en vwo-leerlingen. Hier valt nog veel winst te behalen.

Scholen zijn in de regel betrekkelijk naar binnen gerichte organisaties. Voor zover ze naar buiten treden is dat, wat de lichamelijke opvoeding betreft, vooral in het kader van de schoolsport. Het beperkte onderzoek dat is gedaan naar de mate waarin scholen (structureel) samenwerking zoeken met organisaties buiten de school bevestigt dat. Uit een studie van Stegeman et al. (2005) blijkt dat ruim de helft van de ondervraagde vmbo-scholen op geen enkele wijze samenwerkt met externe organisaties op het gebied van sport en bewegen. Van de 43% die dat wel doet, werkt 2/3e samen met de gemeente en ook 2/3e met sportverenigingen. Die samenwerking heeft vooral betrekking op de organisatie van buitenschoolse sport (78%), het accommodatiebeleid (38%) en het materiaal (34%).

Binnen zowel landelijk als lokaal geïnitieerde projecten is de laatste tijd met name in primair onderwijs veel ervaring opgedaan met vormen van samenwerking tussen de school en externe organisaties. Het gaat daarbij met name om projecten in het kader van het programma 'School en Sport', de breedtesportimpuls en de BOS-impuls en om meerdere regionale en lokale initiatieven. Ook op de zogenaamde brede scholen wordt in toenemende mate met lokale sportaanbieders samengewerkt. De ambitie van de brede school is de versterking van sportverenigingen met oog op hun maatschappelijke functie en de inzet van sport voor het onderwijs, de naschoolse opvang en de wijk. De brede school vormt de schakel tussen het onderwijs, de opvang, sportverenigingen en culturele instellingen (zoals de bibliotheek, de toneelvereniging en de dans- en muziekschool). Vrijwilligersorganisaties zoals sportverenigingen kunnen vaak nog niet adequaat op het brede school concept en andere maatschappelijke ontwikkelingen inspelen. Het kabinet stelt zichzelf ten doel om sportverenigingen te versterken, zodanig dat zij beter in staat zijn deze en andere maatschappelijke taken uit te voeren.

Met de invoering van de combinatiefuncties gaat de samenwerking tussen school en buitenschoolse sportaanbieders (verenigingen) alleen maar verder. De ministeries van OCW en VWS stellen vanaf 2008 een financiële impuls beschikbaar om het beleid op het terrein van brede scholen, sport en cultuur te bundelen en intensiveren. Een onderdeel van de financiële impuls zijn de combinatiefuncties. Combinatiefuncties zijn bestemd voor professionals die een brug vormen tussen meerdere sectoren en zodoende deze sectoren ook verbreden en versterken. Bijvoorbeeld docenten lichamelijke opvoeding en trainers die naschoolse sportactiviteiten organiseren op school of op de sportvereniging en die de verbinding leggen tussen de sportvereniging en het onderwijs, de naschoolse opvang en de wijk.

Circa 2500 combinatiefunctionarissen zullen de komende tijd aangesteld worden voor het stimuleren van een dagelijks sport- en beweegaanbod op en rond scholen voor alle leerlingen.

De invloed die deze samenwerking binnen de brede scholen en de combinatiefunctionarissen heeft op het sport- en beweeggedrag is tot dusver nog niet uitgebreid gemeten. Uit onderzoek van Lagendijk (2006) blijkt dat het thema school en sport vooral leeft bij beleidsmedewerkers en in mindere mate op scholen.

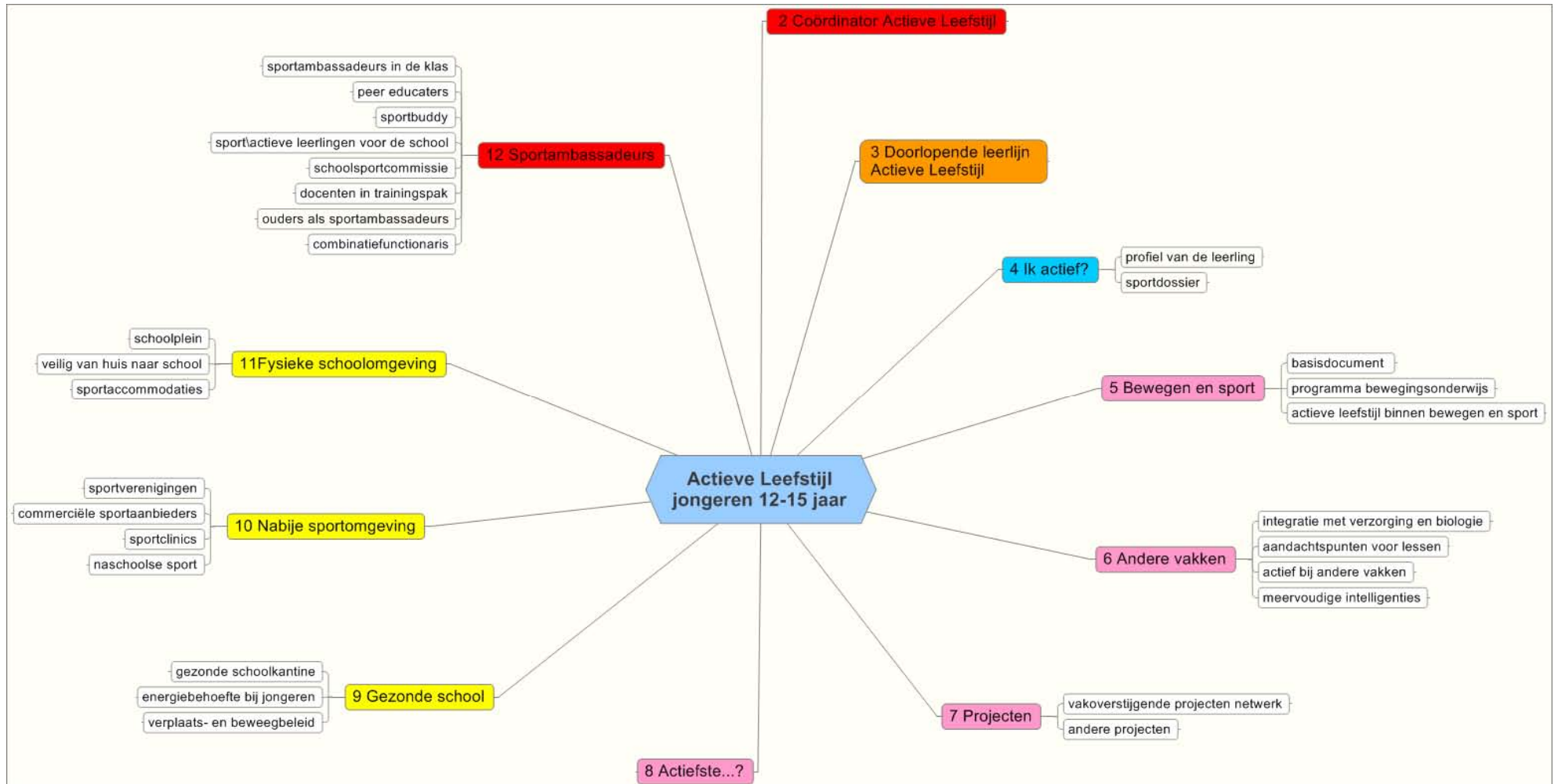
1.8 Conclusie

Het bevorderen van een actieve leefstijl bij jongeren van 12-15 jaar vergt een multi-disciplinaire aanpak op verschillende niveaus van de school. Wil een school daarin slagen dan zal zij moeten inspelen op verschillende persoonlijke, sociale en fysieke omgevingsdeterminanten van zowel binnen als buiten de school. Daarbij moet rekening worden gehouden met de individuele verschillen en behoeftes van de specifieke doelgroep van 12-15 jaar.

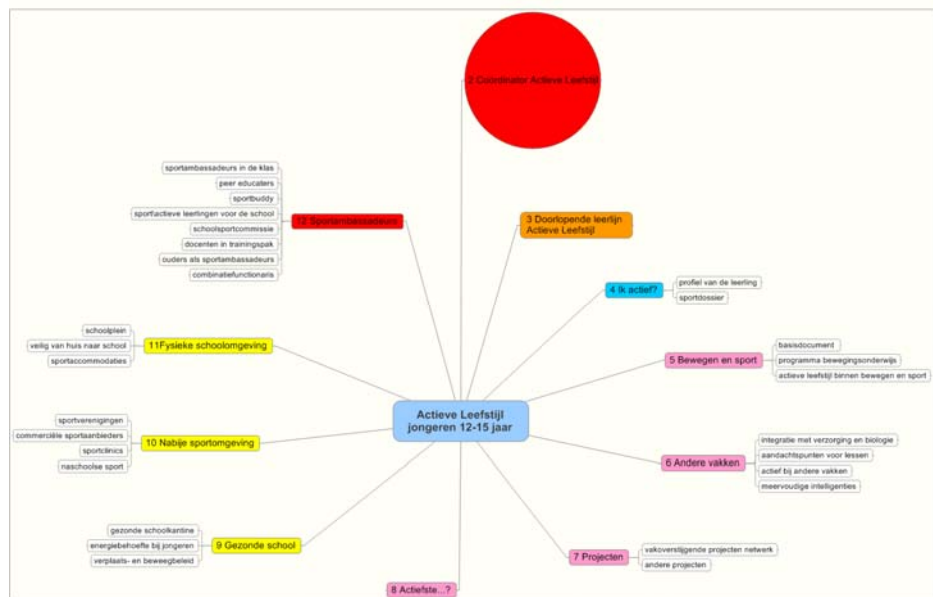
Het bevorderen van een actieve leefstijl is niet alleen een taak voor het vak lichamelijke opvoeding. Daar is de gehele school mee gemoeid. Meer hulp wordt verkregen door het inzetten van leerlingen, collega-docenten en ouders als 'sportambassadeurs'. De school dient samenwerkingsverbanden aan te gaan met partners uit de nabije sportomgeving zoals sportverenigingen, commerciële sportaanbieders, combinatiefunctionarissen, afdeling sport en welzijn van de gemeente en mogelijk andere instellingen zoals de GGD.

Bij deze aanpak is het noodzakelijk dat het een en ander zowel binnen- als buitenschools wordt gecoördineerd door een coördinator actieve leefstijl. Mogelijke interventies staan in de mindmap 'Actieve leefstijl' (zie paragraaf 1.9).

1.9 Mindmap Actieve leefstijl



2. Coördinator 'Actieve Leefstijl'



Een coördinator 'actieve leefstijl' in de school is een belangrijke schakel in het web. De coördinator heeft een centrale rol in beleid, uitvoering en evaluatie van alle activiteiten rondom het bevorderen van een actieve leefstijl van de leerlingen.

In de school wordt een coördinator aangesteld om allerlei interventies langdurig te coördineren en te stimuleren bij de jongeren en bij de collega's. Maar ook bij de sportinstellingen in de buurt, de gemeente en vele anderen die betrokken zijn bij een actieve leefstijl.

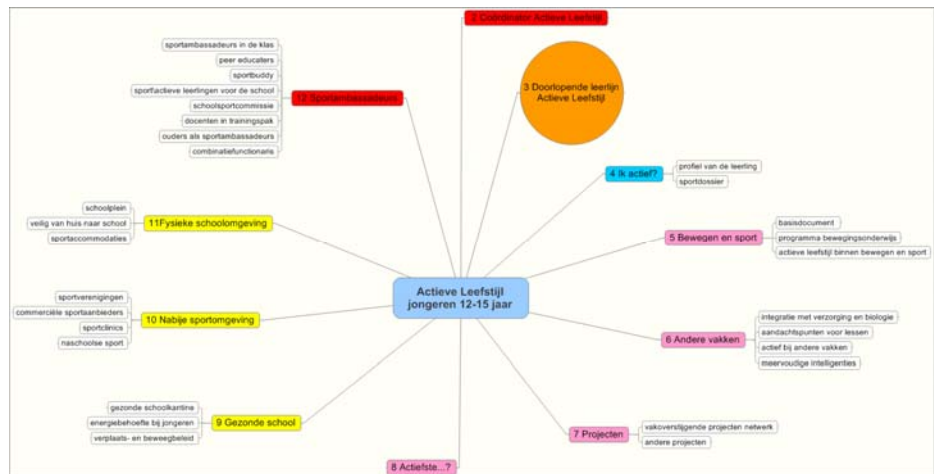
De coördinator kan de volgende activiteiten verrichten:

- organiseren rondom het bepalen van de eigen 'activiteitenprofiel' bij leerlingen;
- (mede)ontwikkelen en (mede)uitvoeren van de afgesproken leerlijn actieve leefstijl;
- scholen en/of begeleiden van 'peer educators';
- informatie verstrekken rondom actieve leefstijl;
- inspiratie bieden aan docenten om actief te zijn in andere lessen;
- activiteiten plannen met betrekking tot actieve leefstijl;
- stimuleren van het gezond beleid in de school, bijvoorbeeld verkoop van voedingsmiddelen in de kantine;
- inzetten van allerlei middelen op het schoolplein om actief te zijn;
- Initialiseren van contacten met sportverenigingen in de omgeving van de school;
- onderhouden van contacten met schoolarts en zorg en advies team;
- betrekken en inschakelen van ouders;
- onderhouden van contacten met de gemeente;

Het is een lange lijst, maar zeker niet compleet. Per school zal een eigen programma worden aangeboden en daar specifiek bij passende activiteiten.

De coördinator kan taken delegeren of de taken met meerdere personen uitvoeren. Het is belangrijk dat het project actieve leefstijl gedragen wordt door schoolbeleid, een visie op het programma en door veel mensen in en buiten de school. Maar het is ook zeker belangrijk dat één persoon de coördinatie van het project op zich neemt. Deze persoon is uiteraard een voorbeeld voor jongeren wat betreft de eigen actieve leefstijl.

3. Doorlopende leerlijn 'Actieve leefstijl'



Uit de theoretische onderbouwing in hoofdstuk 1 blijkt dat een actieve leefstijl wordt bevorderd door er regelmatig op verschillende plaatsen in en buiten de school en op verschillende momenten in het jaar aandacht aan te besteden. Het belang van een doorlopende leerlijn 'actieve leefstijl' is dan ook overduidelijk.

In dit hoofdstuk besteden we aandacht aan het opzetten van een doorlopende leerlijn voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Een andere doorlopende lijn is die van binnen de school naar buitenschools. De activiteiten die leerlingen thuis, individueel en in groepsverband uitvoeren spelen hierbij een rol.

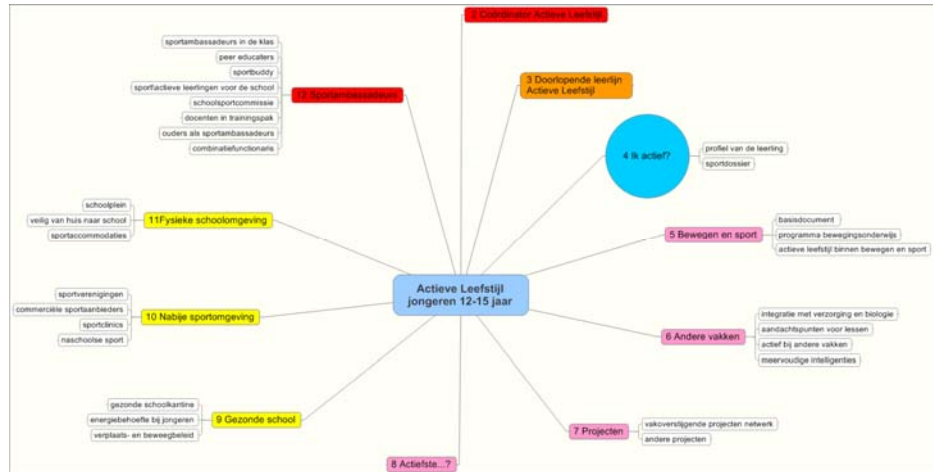
Voor het maken van de leerlijn passend bij de school biedt de 'mindmap' een mooi overzicht. Hieruit kan een school een eigen plan samenstellen. Het is van belang dat de leerlijn 'actieve leefstijl' uit de verschillende thema's accenten bevat en dus vanuit verschillende invalshoeken wordt benaderd.

Voor het maken van een overzicht in een doorlopende leerlijn zijn schema's gemaakt in een Excel-programma. Er is een voorbeeld voor onderbouw vmbo uitgewerkt door een aantal docenten van het netwerk. Daarnaast is er een leeg schema, waarin naar een eigen plan kan worden uitgewerkt.

De schema's zijn te downloaden van de website <http://www.slo.nl>.

Naar aanleiding van de visie op actieve leefstijl en een uitgewerkt schema, wordt een stappenplan gemaakt, niet alles kan tenslotte in één keer. Maak een realistische planning over een aantal jaren en bouw de verschillende activiteiten langzaam uit. Naast de planning binnen de school is ook de planning buiten de school noodzakelijk. Een netwerk van externe contacten, bijvoorbeeld met sportverenigingen, gezondheidsinstellingen en leveranciers voor de kantine is noodzakelijk. Het onderhouden van de contacten is zeker een voorwaarde voor het regelmatig kunnen inzetten van deze contacten. Ook ouders van leerlingen kunnen hierin een prima ingang zijn.

4. Ik actief?



4.1 Profiel van de leerling

Eén van de manieren om leerlingen bewuster te maken van hun gedrag is het laten samenstellen van een portfolio of 'sportfolio'. Natuurlijk gaat dit altijd gepaard met gesprekken met (individuele) leerlingen. Elementen die in een portfolio actieve leefstijl aan de orde komen zijn bijvoorbeeld: beweeg- en sportgedrag, bewegingsvaardigheden, waardering voor activiteiten, verplaatsen of transport, computer-gebruik, tv kijken, voeding, gebruik genotmiddelen et cetera. Een leerling moet bijvoorbeeld voor zichzelf beoordelen in welke mate hij een activiteit beheerst, maar daar direct aan gekoppeld horen elementen als de waardering voor de activiteit en wat een leerling daar verder mee wil gaan doen.

4.2 Sportdossier

Door het samenstellen van een sportdossier worden leerlingen bewust van hun eigen beweeg- en sportgedrag. Een bestaand document is het Sportdossier van de SLO (Houthoff et al., 1999). De leerling doet allerlei opdrachten (zie hieronder) om verschillende mogelijkheden te ontdekken en om op te schuiven binnen zijn profiel. Voor download zie <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Vakken/bewegen/>

	Opdracht	Waar gaat het om?
Klas 1	1. Sport en LO op de basisschool	Hoe was je sportgedrag op de basisschool? Wat zijn je verwachtingen op de middelbare school?
	2. Fair play-code	Hoe sportief speelt je klas?
	3. Sport-tijdmeter	Hoeveel tijd besteed je in klas 1 aan sport?
	4. Mijn sportgedrag	Aan welke sporten doe je en in welke vorm?
	5. LO-vragenlijst klas 1	Wat vind je tot nu toe van de lessen LO in klas 1?
	6. Naschoolse sport klas 1	Hoe was je deelname aan de naschoolse sport in klas 1?
Klas 2	7. Sportmarkt	Houd een interview en maak een verslag waarin je klasgenoten vertelt waarom je favoriete sport zo leuk is om te doen.
	8. Sporttest	Welke sporten vind je leuk of lijken je leuk om te doen?
	9. LO-vragenlijst klas 2	Wat vind je tot nu toe van de lessen LO in klas 2?
Klas 3	10. Sport-tijdmeter klas 3	Hoeveel tijd besteed je in klas 3 aan sport? En hoe is dat vergeleken met klas 1?
	11. Mijn sportmotivatie	Wat spreekt je aan bij sport(en)?
	12. LO-vragenlijst klas 3	Wat vind je tot nu toe van de lessen LO in klas 3?
	13. Naschoolse sport klas 3	Hoe was je deelname aan de naschoolse sport in klas 3?
	14. Instroomenquête	Je komt van een andere school/afdeling. Welke onderdelen heb je gehad tijdens de lessen LO en wat vond je ervan? Welke sporten doe je nu en welke heb je gedaan?

4.3 Een voorbeeld van meten

Een manier om de leerlingen het portfolio te laten gebruiken kan bijvoorbeeld in een combinatie van de vakken lichamelijke opvoeding en verzorging worden gevonden. Leerlingen meten op de eerste dag hun BMI en hun taille, en als de apparatuur beschikbaar is het vetgehalte. Vervolgens meten de leerlingen hun fitheid (10 keer de trap op rennen, direct hun polsslag meten en na één minuut weer en dan kijken hoeveel die gezakt is). Dit vullen ze allemaal in het sportfolio.

In de volgende les zoeken de leerlingen op wat de gevaren zijn van overgewicht en hoe je overgewicht kan tegengaan (gezonde voeding en beweging).

Laat de leerlingen (eventueel in een volgende les) een tabel maken met mogelijke activiteiten om meer te gaan bewegen en hoe ze hun voedingsgewoonten gezonder kunnen maken.

Ze meten nogmaals alle waarden van de eerste keer en spreken af om de volgende twee tot drie weken allemaal te proberen de dingen die gevonden zijn bij een gezonde leefstijl te gaan toepassen.

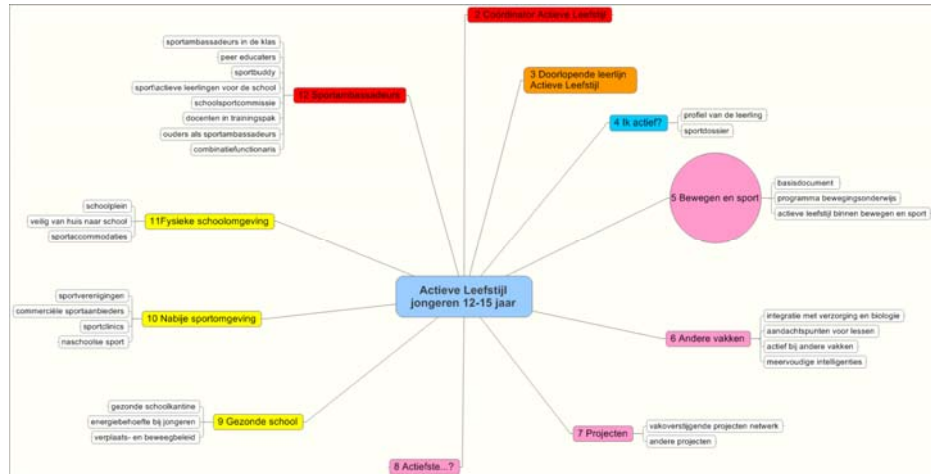
In de periode dat ze daar aan werken wordt extra ingegaan op de medische gevolgen van overgewicht en de manieren waarop je mensen daar bewust van kunt maken. Laat ze bijvoorbeeld een voorlichtingsfolder maken voor een bepaalde doelgroep.

Aan het eind van de periode weer alles laten meten en eerlijk laten zeggen hoeveel ze zelf vinden dat ze extra bewogen en gezonder gegeten hebben.

Is er verschil met de eerste twee keer?

Tot slot schrijven ze in een groepje van vier een onderzoeksverslag met resultaten en conclusies.

5. Bewegen en sport

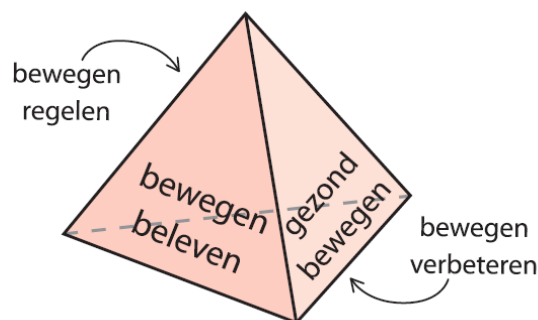


5.1 Basisdocument als referentiekader voor kwaliteit

Hieronder staat informatie over het leergebied bewegen en sport. Deze informatie komt uit het *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. (Brouwer et al., 2007a). Voor download van een compilatie van het basisdocument *Concretisering kerndoelen bewegen en sport* (Brouwer et al., 2007b) zie <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Vakken/bewegen/basis/>

Algemene doelstelling van het vak bewegingsonderwijs

Het doel van het vak of leergebied bewegen en sport in de onderbouw van het VO is om leerlingen beter bekwaam te maken voor perspectiefrijke, verantwoorde, zelfstandige en blijvende deelname aan een in toenemende mate complexe en gedifferentieerde bewegingscultuur (Stegeman, 2005). Daarvoor moeten leerlingen vanuit vier invalshoeken aangesproken worden.



5.2 Bewegen beleven

Aan bewegen beleven zijn twee aspecten te onderscheiden: gerichtheid op het bewegen en betrokkenheid bij de les als groepsgebeuren.

Bij gerichtheid op het bewegen gaat er om dat leerlingen zoveel mogelijk bewegingsactiviteiten de centrale bewegingsuitdaging leuk leren vinden, zichzelf daarin willen verbeteren en bewegingsactiviteiten leren waarderen (onderscheid kunnen maken tussen de kenmerken van allerlei bewegingssituaties en de mate waarin ze qua deelnamemotieven en qua sportieve omgeving en context passen bij je eigen voorkeuren en mogelijkheden).

Bij betrokkenheid bij de les als groepsgebeuren gaat het om tijdens bewegingsactiviteiten goed kunnen omgaan met regels, afspraken en materialen, zelf mee verantwoordelijk kunnen zijn voor een goed verloop en goed met elkaar om kunnen gaan (fair play, omgaan met verschillen).

Gezond bewegen

Bij gezond bewegen leren leerlingen zo samen te sporten zodat zij geen onnodig risico op blessures lopen ('veilig bewegen'), het ook leuk leren vinden om zich in te spannen ('vitaal bewegen') en leren om door bewegen hun fitheid te verbeteren ('fitter bewegen'). Alleen op die manier kan bewegen ook op langere termijn een bijdrage leveren aan gezond gedrag.

Bewegen regelen

Bij bewegen regelen leren leerlingen om tijdens het bewegen samen of zelf de bewegingssituaties in te richten, elkaar te helpen, elkaar te coachen en te begeleiden, scheidsrechter of jury te zijn, het bewegen mee te organiseren en ook bewegingssituaties zelf te ontwerpen. Bewegen regelen is langrijk met het oog op zelfstandige deelname aan sport en bewegen.

Bewegen verbeteren

Bij bewegen verbeteren maken de leerlingen de principes van een groot aantal bekende en minder bekende bewegingsactiviteiten zich eigen, krijgen door hoe het werkt en verbeteren zich daarin zodat zij kunnen aansluiten bij bewegingscultuur.

5.3 Het programma bewegingsonderwijs

Een volwaardig programma bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het vo kent een aantal leer- of ontwikkellijnen. Het basisdocument schetst de contouren van zo'n programma. In elke leerlijn staat een cluster activiteiten met een overeenkomstige (bewegings)uitdaging centraal. De leerlijnen zijn geordend naar de vier sleutels die leerlingen helpen toegang te krijgen tot de bewegingscultuur: bewegen beleven, bewegen verbeteren, bewegen regelen en gezond bewegen.

Voorbeeld van een verdeling van onderwijstijd in klokuren (afgerond)
 bewegingsonderwijs onderbouw VO

Activiteitengebied en leerlijnen	Oriëntatie- periode	Uitbouw- periode	Totaal
Atletiek (lopen, springen, werpen)	11 (12%)	16 (10%)	27
Bewegen op muziek	7 (8%)	12 (8%)	19
Spelen (doelspelen, spelen met inblijven en uitmaken, terugslagspelen)	39 (40%)	64 (40%)	103
Turnen (balanceren, springen, zwaaien)	15 (16%)	22 (14%)	37
Zelfverdediging (stoeispelen, trefspelen)	7 (8%)	12 (8%)	19
Zwemmen (vangnet basis zwemvaardigheid, vervolg zwemmen)	4 (4%)	8 (5%)	12
Actuele activiteiten (bijv: golf, kanoën, klimmen, mountainbiken, schaatsen, skaten / skeeleren)	8 (8%)	16 (10%)	24
Gezond bewegen*	4 (4%)	8 (5%)	12
Bewegen regelen*	-	-	-
Bewegen beleven*	-	-	-
Totaal in klokuren:	95	158	253

*) De ontwikkellijnen spelen in elke les een belangrijke rol, maar komen niet terug als aparte lessen.

Kernactiviteiten en deelnameniveaus als referentiekader

In het basisdocument worden leer- en ontwikkellijnen beschreven. Elke leer- en ontwikkellijn bevat een globale omschrijving naar verschijningsvormen, centrale uitdaging voor leerlingen, een fasering van de activiteiten en de normale bandbreedte van ontwikkeling van leerlingen binnen die lijn.

Van alle leerlijnen worden voorbeelden gegeven van kernactiviteiten die op groepsniveau aan het eind van klas één en aan het eind van klas drie haalbaar zouden moeten zijn.

Van elke kernactiviteit worden vier verschillende niveaus beschreven in de wijze waarop leerlingen daaraan kunnen deelnemen, op een manier die docenten kan helpen beter te kijken naar (verschillen tussen) zijn leerlingen.

Deze kernactiviteiten en deelnameniveaus zijn bedoeld als referentiekader voor vaksecties bewegingsonderwijs om hun eigen onderwijsopbrengsten tegen af te zetten en om op grond daarvan verbeteracties in gang te zetten om hun kwaliteit verder te ontwikkelen.

5.4 Actieve leefstijl binnen bewegen en sport

Bij twee aspecten van de sleutel 'gezond bewegen' is sprake van een min of meer directe relatie naar een actieve leefstijl, namelijk 'vitaal bewegen' en het 'fitter bewegen'. Bij vitaal bewegen gaat het er om dat leerlingen het leuk vinden om zich in te spannen. Bij fitter bewegen gaat het er om dat leerlingen hun fitheid verbeteren.

Binnen de lessen bewegen en sport kan 'actieve leefstijl' worden ingepast. In de lessen wordt ruimte gecreëerd voor :

- doen van metingen (verschillende keren, om te vergelijken en als aanleiding om de mate van activiteit van hun leefstijl te thematiseren);
- geven van informatie (over bewegen, actief zijn, profielen van leerlingen);
- kennismaken met verschillende en nieuwe sporten, contexten en verschijningsvormen;
- maken van een kritisch-constructieve sportkeuze voor de toekomst;
- leren van trainingsprincipes;
- verplaatsen, fitnessen, spelen, sporten (duidelijk maken wat verschillende vormen van bewegen zijn en welke plaats deze krijgen in een actieve leefstijl).

Tijdens de lessen bewegen en sport moet niet alleen ingezet worden op activiteiten die verwijzen naar de wedstrijdsport, maar naar bewegingsactiviteiten in al haar verschijningsvormen zoals recreatiesporten, buitensporten, avontuursporten, fitnesssporten, gezelligheidssporten, jurysporten et cetera.

Hieronder staat een zogenaamd doorkijkje hoe een aantal lessen 'gezond bewegen' als dominante sleutel (zie ook de hierboven genoemde download Concretisering kerndoelen bewegen en sport, Brouwer et al., 2007b).

Docent Eric, klas 3A, woensdag het 5e uur

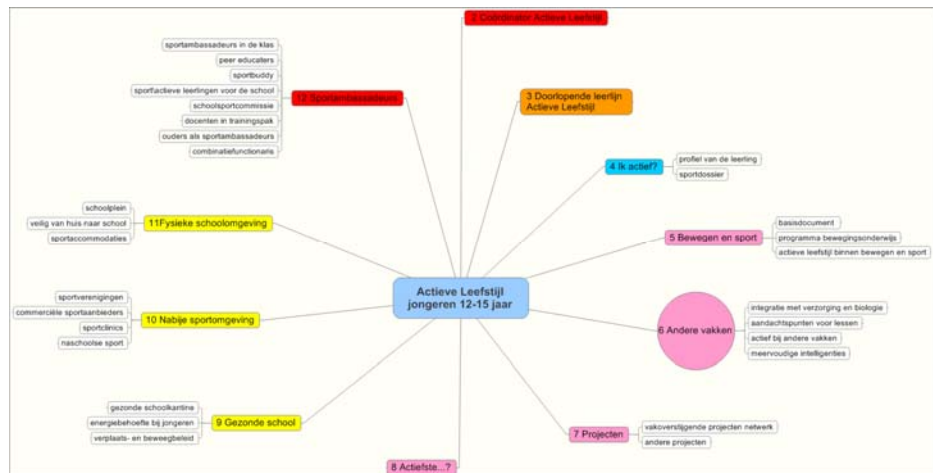
Vandaag is het de vierde les duurloop. De eerste drie lessen zijn naar wens verlopen. De leerlingen hebben verschillende duurloopvormen gedaan met verschillende inspanningsbelastingen. De leerlingen hebben hun omslagpunt bepaald. In de tweede en derde les hebben de leerlingen elkaar in tweetallen gecoacht. Bij biologie hebben de leerlingen hun eigen Body Mass Index berekend.

Aan eind van de derde les heeft Eric gevraagd welke duurloopprofiel de voorkeur heeft bij de leerlingen: 'Ik wil afvallen'; 'Ik wil een bepaalde loopafstand volhouden' en 'Ik wil een bepaalde loopafstand zo snel mogelijk afleggen'. Vandaag is het de bedoeling dat ze mogen kiezen voor hun eigen profiel. Eric heeft twee loopparcoursen uitgezet. Eén rondom het eigen sportveld en één vast parcours van 4 kilometer in het nabij gelegen park. Iedere leerling heeft een hartslagmeter om. Het valt Eric op dat een aantal leerlingen nieuwe loopschoenen heeft aangeschaft. Zou de voorlichting over sportschoeisel toch nog zin hebben gehad?

De leerlingen komen naar het veld en Eric vertelt wat de bedoeling is. De leerlingen verdelen zich over de drie profielen. Vervolgens mogen ze zelf bepalen waar, over welke afstand en met wie ze gaan lopen. Vijf meisjes en vier jongens lopen individueel en gaan voor de beste tijd. Eric vertelt hoe snel andere klassen hebben gelopen. De leerlingen gaan op weg. Eric loopt eerst zelf een stuk mee het park in. Daarna moedigt hij de leerlingen die op het veld lopen aan om zich te houden aan hun voorgenomen hartslag. Er wordt goed gelopen. Sanne heeft zelfs het parcoursrecord verbroken, maar zij zit dan ook op atletiek.

Aan het eind van de les vraagt Eric wat de leerlingen ervan vonden. De meeste leerlingen vonden het fijn om zelf hun eigen duurloopprofiel te mogen uitkiezen. Sanne heeft enkele folders meegenomen van haar atletiekclub. Zij vertelt dat er ook op de atletiekclub verschillende loopgroepen zijn net zoals bij de gymles. Zij heeft afgesproken met haar vereniging dat leerlingen en zelfs hun ouders de eerste maand gratis mogen meedoen.

6. Andere vakken



6.1 Integratie met vakken als verzorging en biologie

Gezonde informatie aanbieden zal op veel plaatsen in de school kunnen gebeuren. Vakken als biologie, verzorging en mentorlessen kunnen hierin een rol spelen. Ook projecten over gezond gedrag of aanverwante thema's kunnen hierin een rol spelen. Zie het SLO-rapport *Gezondheidsbevorderend gedrag PO/VO, voorstel voor doorlopende leerlijnen* (Bron et al., 2006). Op de website van SLO vindt u naast het hierboven gebruikte rapport een aantal voorbeelden van uitwerkingen voor gezond gedrag. Deze voorbeelden zijn vrij te gebruiken. Voor download zie <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/Leergebieden/menn/gezondheid/>

Er bestaan allerlei lesprogramma's over een actieve leefstijl.

- Het programma 'De gezonde schoolkantine' van het Voedingscentrum.
- <http://www.digischool.nl/vz/leerlingen/index-leerlingen.htm>
- Een lesmethode uitgegeven voor het basisonderwijs, door Noordhoff: Lekker Fit! Informatie is te vinden op <http://www.lekkerfitopschool.nl>.
- Voor het vmbo is een lesprogramma ontwikkeld genaamd DOIT. Informatie kunt u vinden op <http://www.doitproject.com>.
- Voorbeelden van lesmateriaal bij www.gezondeschool.nl en www.gezonderwijs.nl. Deze laatste is meer gericht op het basisonderwijs, maar leuke tips staan er zeker in.

Voor haar promotieonderzoek aan de Vrije Universiteit in Amsterdam onderzocht Singh (2008) 1100 vmbo'ers op 18 scholen met het project DoIT. Kinderen die een lesprogramma tegen overgewicht hebben gevolgd, blijken per dag een kwart liter minder suikerhoudende dranken te drinken en minder dik te zijn dan de kinderen in de controlegroep. Echter, het onderzoek laat ook zien dat de invloed van het

lesprogramma na afloop geleidelijk afneemt. Om op de langere termijn dikmakend gedrag succesvol te veranderen, is het dus zaak om steeds in de school de actieve leefstijl te promoten, zie ook de theoretische onderbouwing in hoofdstuk 1.

6.2 Aandachtspunten voor lessen

Deze leeftijdsgroep is gevoelig voor beïnvloeding door leeftijdgenoten, media en reclame. Van belang zijn: aandacht besteden aan het maken van keuzes, informatie geven die daarvoor nodig is, het achterhalen en beoordelen van die informatie, de rechten en plichten van consumenten, en aan de factoren die het gedrag beïnvloeden. Er dient aandacht te zijn voor de verzorging die het lichaam nodig heeft met betrekking tot onder andere beweging en rust. Ook moet er aandacht zijn voor het adequaat, veilig en ergonomisch omgaan met computers en internet.

Bij het thema gezond gedrag is aandacht voor algemene leerlijnen, van belang voor alle gezondheidsthema's, en een leerlijn per onderwerp.

Zodoende ontstaan in het rapport de volgende leerlijnen:

Algemene leerlijnen

- Het maken van positieve keuzes ten aanzien van de eigen gezondheid.
- Respecteren en waarderen van eigen en andermans lichaam en identiteit.
- Signaleren en bespreekbaar maken van geestelijke gezondheid.

Leerlijnen per onderwerp

- Intieme relaties aangaan, onderhouden en beëindigen.
- Verantwoordelijk omgaan met seksualiteit.
- Hanteren van een uitgebalanceerd voedingspatroon.
- Verantwoordelijk omgaan met genotmiddelen.
- Veilig handelen in verkeer, werk en vrij tijd.
- Dagelijks voldoende lichamelijk actief zijn.

Voor het bevorderen van de 'actieve leefstijl' zijn de onderstaande thema's van belang (zie ook bijlage 2):

- Het maken van positieve keuzes ten aanzien van de eigen gezondheid.
- Hanteren van een uitgebalanceerd voedingspatroon.
- Veilig handelen in verkeer, werk en vrij tijd.
- Dagelijks voldoende lichamelijk actief zijn.

Voor alle onderwerpen/thema's geldt dat:

1. het gedrag dat ermee samenhangt kan gezondheidsbevorderend, maar ook risicovol zijn;
2. het veranderen van gedrag niet eenvoudig is en dat voorkomen van risicovol gedrag daarom is te prefereren;
3. er gedragsalternatieven bestaan voor risicovol gedrag;
4. een positieve houding ten opzichte van zichzelf en de eigen gezondheid een belangrijke basis vormt in diverse keuzemomenten;
5. de samenleving het van belang acht dat verantwoord gedrag gestimuleerd wordt en risico's worden tegen gegaan. Dit belang uit zich onder meer in de financiering en het opnemen van gezondheidsbevordering in de onderwijsdoelen;
6. het leren van gedrag plaats vindt in verschillende settings binnen, maar vooral ook buiten de school.

6.3 Actief bij andere vakken

Naast bewegen tijdens de lessen bewegen en sport zijn er ook bij andere vakken mogelijkheden om te bewegen tijdens de les. Het doet een beroep op verschillende leerstijlen van jongeren en geeft mogelijkheden om verschillende onderdelen van een les te onderscheiden. Een boek met veel voorbeelden is Energize I, Energize II en Energize III, van de methode Leefstijl. uitgegeven door Lions Quest. Beweging in de les kan ingezet worden als:

- start van de les;
- om even te ontspannen, bijvoorbeeld tussen twee onderdelen van de les;
- manier om groepen te maken;
- om iets uit de les te ondersteunen;
- mogelijkheid om naar verschillende opdrachten te verplaatsen;
- onderdeel van praktijklessen.

Een aantal voorbeelden

aardrijkskunde/natuurkunde	uitbeelden van het zonnestelsel
aardrijkskunde/biologie	veldwerkopdrachten
PSO of PPO	bewegende beroepssituaties
biologie	informatie over bewegingsapparaat zelf laten ontdekken
wiskunde	praktisch meten
alle vakken	maken van groepen door bewegingsspelletjes
alle vakken	huiswerkopdrachten met verplaatsen en bewegen

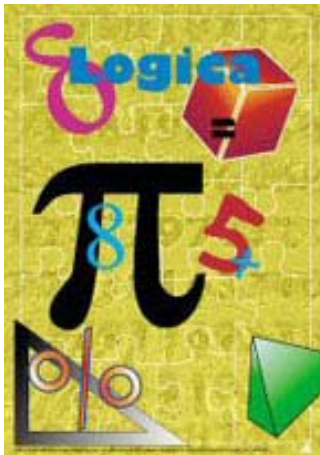
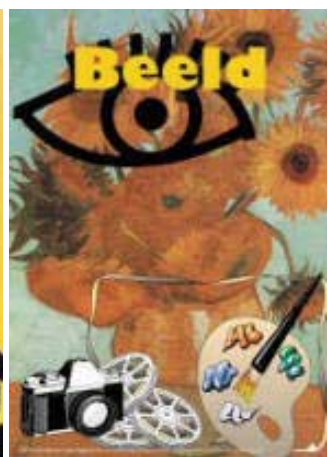
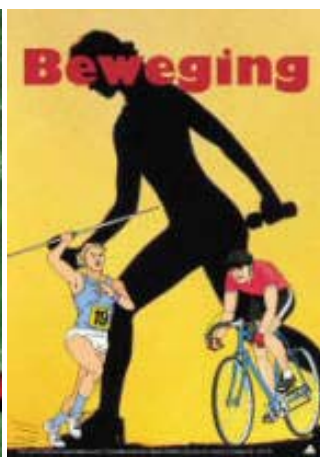
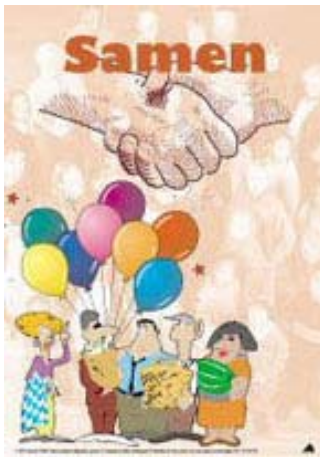
Ook lessen buiten de school zoals veldwerk, stages, bezoeken van bedrijven, excursies kunnen een aangrijpingspunt zijn om actief te verplaatsen. Misschien kan de fiets gepakt worden naar het treinstation, in plaats van de bus op school laten komen. Actief zijn in de les heeft relatie met het kantinebeleid en de actieve schoolomgeving. Ook het verplaatsen in de school is bewegen, motiveer leerlingen om de trap te nemen en de bewegingsmogelijkheden die er zijn uit te buiten.

6.4 Meervoudige intelligenties

Hieronder ziet u een voorbeeld van de acht intelligenties weergegeven.

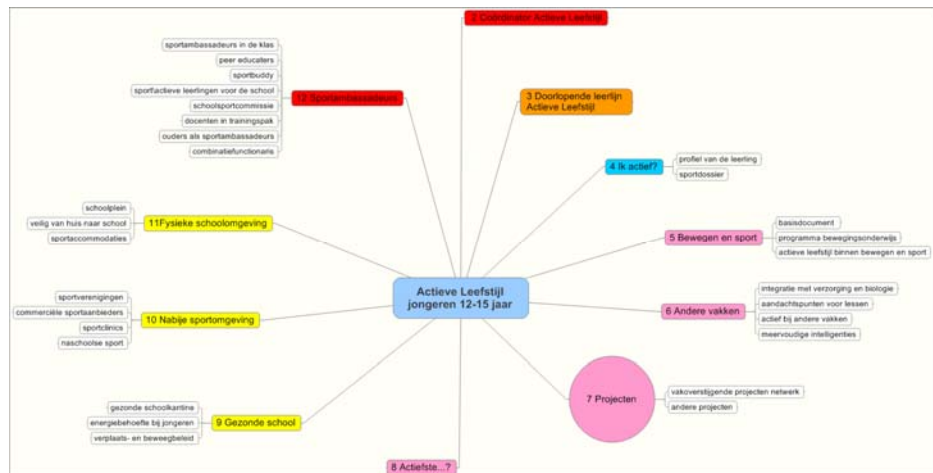
zie

<http://www.aps.nl/APSite/Onderwijssectoren/Projecten/Meervoudige+Intelligentie/Posters/>



Denkend vanuit deze intelligenties kunt u een groter beroep doen op een actieve leefstijl in de lessen.

7. Projecten



7.1 Vakoverstijgende projecten uit het netwerk

Binnen het netwerk zijn de volgende vakoverstijgende zogenaamde 'schoolprojecten' ontwikkeld. Alle projecten verwijzen naar een actieve leefstijl.

- Dansproject (Het Streek te Ede)
- Duursport (download: www.slo.nl/voortgezet/vmbo/vakken)
- Fitkid (Holland College vmbo te Naaldwijk)
- Gezondheid, voeding en bewegen (Wellant College te Klaaswaal)
- GPS-project (Calvijn College Krabbendijke, lokatie Kerkpolder)
- Oriëntatielopen (afstudeerproject vierde jaarstudenten CALO)
- Sport2day(s) (Het Streek te Ede)
- Survival (Griendencollege te Sliedrecht)

7.2 Andere projecten

Hieronder beschrijven we enkele bestaande Nederlandse beweeg- en sportstimuleringsprojecten voor jongeren: WhoZnext, DOiT en Gezonde school.

WhoZnext

Het programma WhoZnext bevordert jeugdparticipatie op het gebied van sport en bewegen. Jongeren tussen de 14 en 18 jaar worden uitgedaagd om hun ideeën op het gebied van sport en bewegen om te zetten in daden. Voor meer informatie zie <http://www.whoznext.nl/>. Op dit moment zijn 385 WhoZnext-teams in Nederland actief. Het laat zien dat jongeren het leuk vinden verantwoordelijkheden te hebben. WhoZnext

heeft als doel jongeren meer invloed te laten uitoefenen. Dennis Donker, teamleider van het project in Zwartewaterland: 'Door jeugdparticipatie kunnen verenigingen jongeren langer aan hun club binden'. Essentieel aspect van het WhoZnext programma is dat jongeren zelf activiteiten organiseren die ze zelf leuk vinden. Ed Noordhuis, medewerker buurtsport van de afdeling sport en bewegen van de gemeente Venlo: 'Het blijkt niet te werken wanneer volwassenen wat voor de jeugd bedenken'. Voor jongeren in de puberteit wekt opleggen niet. Door de groep erbij te betrekken worden de activiteiten niet gezien als iets 'moeten', maar als leuk ervaren. Jongeren zijn bereid om zelf activiteiten te organiseren. De jeugd stimuleert, motiveert en inspireert elkaar. Wel zegt Friso, sportbuurtwerker en betrokken bij het WhoZnext project in De Bilt, dat ze duidelijke doelen en structuur nodig hebben, maar dan ook echt wel willen. De coach dient alleen als 'vangnet'.

DOiT

Een ander interventieprogramma is DOiT (Design of the Dutch Obesity Intervention in Teenagers) (Singh et al., 2008). DOiT is een acht maanden durende interventie ingebed in de schoolomgeving ter voorkoming van overgewicht. Het programma is bedoeld voor jongeren in het eerste jaar van het voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (VMBO). DOiT richt zich enerzijds op het terugdringen van zittend gedrag, het terugdringen van de inname van suikerhoudende dranken en energierijke tussendoortjes en anderzijds op het bevorderen van lichamelijke activiteit in de vorm van sport en persoonlijk transport (verplaatsen). Dit om overmatige gewichtstoename te voorkomen. Ook worden er omgevingsdeterminanten aangepakt. Er wordt een poging gedaan de schoolomgeving te veranderen door extra mogelijkheden aan te bieden om lichamelijk actief te zijn en een advies ter verbetering van het assortiment in de schoolkantine. Het DOiT- project heeft een aantal randvoorwaarden opgesteld waaraan gymlessen op scholen zouden moeten voldoen. Deze zijn: de leerlingen moeten veel bewegen, de lesinhoud moet laagdrempelig zijn en de leerlingen moeten plezier beleven aan bewegen.

Gezonde School

Ook de Gezonde School heeft verschillende gezondheidsprojecten voor jongeren. Voor informatie zie <http://www.gezondeschool.nl/>. De school is de belangrijkste plaats om jongeren te bereiken, ook degenen die risicogedrag vertonen. Hoewel vaak getwijfeld wordt aan de effecten van groepsgerichte voorlichtingsactiviteiten, bleek het project De gezonde school en genotmiddelen van het Trimbosinstituut niet alleen effectief ten aanzien van kennisoverdracht, maar sorteerde dit initiatief bovendien enkele positieve gedragseffecten. Jongeren in de leeftijd van 12–15 jaar, zo bleek uit de resultaten, zijn zich bewust van bepaalde gezondheidsrisico's en proberen deze ook te mijden.

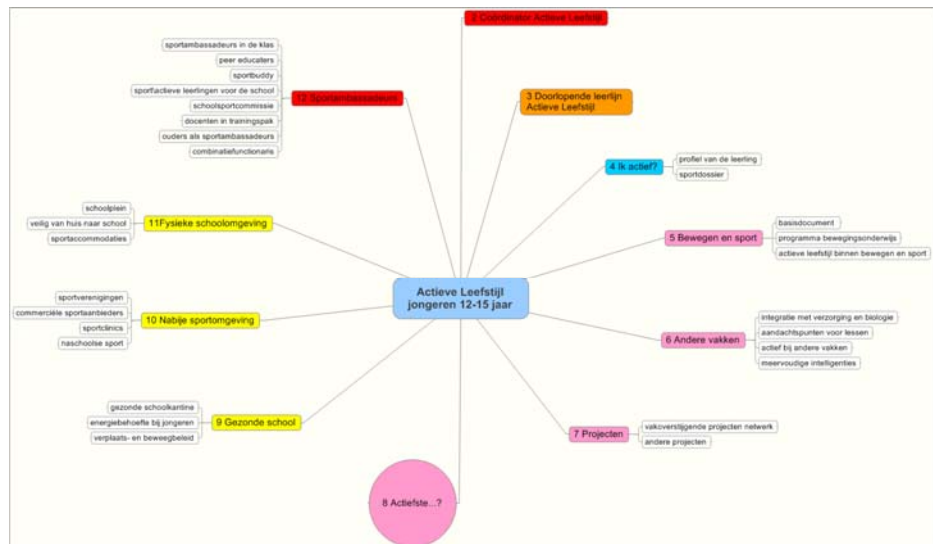
Lesmaterialen

Ten slotte geven we hier een lijst van bestaand lesmaterialen/projecten uit het voortgezet onderwijs:

- Flash! - actieve levensstijl (klas 1 + 2) (vmbo - NISB)
- Flash! - actieve levensstijl (klas 3 + 4) (vmbo - NISB)
- Ff moeve (stichting Teleac/NOT)
- Actieve Leefstijl, vmbo onderbouw (CITO)
- Fair play over sportiviteit en respect (NISB)
- Whoznext (NISB)
- Dubbel30 (NISB)

- Olympische spelen Athene 2004 (NOC*NSF)
- De geweldige test (NCSU)
- Sportik (stichting Teleleac/NOT en SLO)
- Sportdossier Basisvorming (SLO)
- Fit en Fun (NISB)
- De nationale sportweek (NOC*NSF?)
- Gezonde schoolkantine (voedingscentrum)
- Weet wat je eet (voedingscentrum)

8. Verkiezing van de actiefste van de school?



8.1 Sportiefste klas

Aan de hand van een aantal criteria wordt aan het eind van het schooljaar bepaald wat de sportiefste klas is van een bepaald leerjaar, bijvoorbeeld leerjaar 1 of 2. Criteria kunnen zijn: hoogste deelname aan schoolsporttoernooien, prestaties op sportdagen, sportiviteit, omgang binnen de les, sportieve mentor. Suggestie: maandelijks bijhouden van een sportbarometer.

(Schoolbreed zou dit kunnen aansluiten bij de 'Actiefste klas van school', daarbij gelden ook andere criteria: deelname aan cultuur op school, creatieve vakken, taal, bijdrage aan goede doelen, et cetera.).

8.2 Sportiefste docent

Aan de hand van een aantal criteria wordt door de leerlingen jaarlijks de sportiefste docent van de school gekozen. Criteria kunnen zijn: deelname aan schoolsportevenementen, gezond gedrag, sportiviteit.

Suggestie: de verkiezing wordt georganiseerd door de schoolsportcommissie.

8.3 Sportleerling van het jaar

Vergelijk de landelijke verkiezing van sportman en sportvrouw van het jaar. Leerlingen, docenten en mentoren mogen leerlingen nomineren tot sportiefste leerling van de school. Genomineerde leerlingen worden beoordeeld door een jury. De jury bestaat uit leerlingen van de schoolsportcommissie, docenten en een prominente sporter uit de

nabije omgeving. De verkiezing vindt plaats tijdens een grote pauze in de aula. Natuurlijk mogen daarbij de toeschouwers ook hun stem uitbrengen. Suggestie: tijdens de verkiezing worden ook andere verkiezingen gehouden, bijvoorbeeld kunstleerling of muzikleerling van het jaar.

8.4 Sportactieve School

Onder het motto 'Eerst doen, dan aanvragen' kunnen scholen gedurende het gehele schooljaar een aanvraag indienen voor certificering als sportactieve school bij de KVLO. De school moet hiervoor een aanmeldingsformulier met alle bewijsstukken, kopieën, flyers, krantenartikelen et cetera opsturen naar het bureau van de KVLO, afdeling Schoolsport. De ervaring leert dat de meeste scholen in het najaar de aanvraag opsturen.

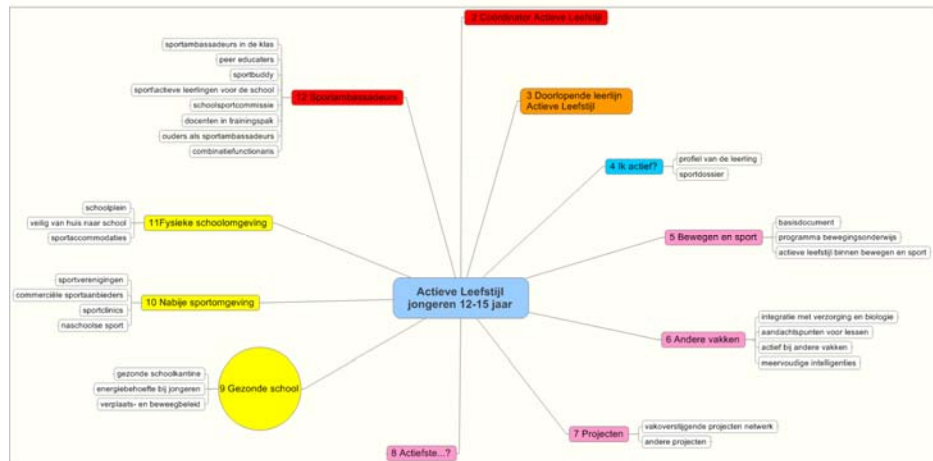
Na bestudering en akkoordbevinding verkrijgt de school de erkenning: Sportactieve School. Deze erkenning bestaat uit:

- publicatie op de website van KVLO, NOC*NSF, NISB;
- gebruik van logo sportactieve school in eigen PR en communicatie voor twee jaar;
- een blijvende herinnering in de vorm van een plaquette of schildje waarop de kalenderjaren staan vermeld waarvoor de school gecertificeerd is.

8.5 Sportiefste School van Nederland

De 'Award voor de Sportiefste school van Nederland' is een tweejaarlijkse prijs voor de school die het meest actief is op gebied van lichamelijke opvoeding, bewegen en sport. Deelname staat open voor scholen uit het voortgezet onderwijs en het primair onderwijs. Er is een award voor sportiefste VO-school, de sportiefste PO-school en binnenkort ook voor het sportiefste ROC. Aanmelding geschiedt door het aanmeldingsformulier met alle plannen, ideeën of onderwijskundige concepten in te dienen bij de afdeling schoolsport van de KVLO. Alle aanmeldingen en inschrijvingen worden door een nominatiecommissie beoordeeld op draagvlak in de school, wijze van invoering, onderwijskundige en didactische implementatie in de school, samenwerkingsverbanden rondom school en sport, financiële onderbouwing, facilitering van docenten, perspectief voor de toekomst, duurzaamheid en verankering van het beleid en 'good-practice' voorbeeld voor andere scholen. De commissie doet een voordracht van vijf scholen. De jury bezoekt vervolgens één dagdeel de genomineerde scholen. Tijdens een slotmanifestatie met onder andere presentaties van de genomineerde scholen 'on stage' wordt de Sportiefste school bekend gemaakt.

9. Gezonde school



9.1 Gezonde schoolkantine

Het beleid in de schoolkantine is niet altijd in te vullen door de docent. Soms is er een externe cateraar en is het moeilijk om de actieve leefstijl in de kantine te introduceren. Het voedingscentrum heeft het programma 'De gezonde schoolkantine' (zie <http://www.voedingscentrum.nl>). In dit project wordt er gewerkt met stimuleringsprijzen voor schoolkantines die inzetten op gezond beleid.

Op de website van het voedingscentrum vindt u een totaalprogramma voor een gezonde schoolkantine, met informatie voor scholen (docenten, leidinggevenden en beheerders) leerlingen, ouders en GGD'en. Hieronder wat 'highlights'.



'Facts'

- Van alle kinderen in de leeftijd 4-15 jaar heeft ongeveer 15% overgewicht. Onder 20 plussers is dit aantal bijna 50%.
- Ongezond eten zorgt voor veel meer gezondheidsproblemen bij kinderen dan alleen overgewicht. Ongezond eten kan onder andere zorgen voor vitaminetekort, een verstoorde spijsvertering en cariës.
- Kinderen met overgewicht hebben een lagere zelfwaardering en daarmee samenhangende psychosociale problemen.

De ideale schoolkantine

De Gezonde Schoolkantine biedt de basisproducten uit de Schijf van Vijf: een ruim aanbod aan (volkoren) broodproducten, een variatie aan goede soorten broodbeleg, eventueel belegde broodjes, (snack)groente en fruit, en dranken als koffie, thee, water en zuivel. Deze voedingsmiddelen leveren goede voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om te presteren.

Een gezonde schoolkantine zet mensen aan tot gezond eten door goedkope gezonde voeding en ongezond voedsel niet “op de pak” aan te bieden.

9.2 Energiebehoefte bij jongeren

Gemiddelde energieverbruik:

	jongens	meisjes
9-13 jaar	2200 kcal	2100 kcal
9-13 jaar actieve leefstijl	2500 kcal	2300 kcal
14-18 jaar	2900 kcal	2200 kcal
14-18 jaar actieve leefstijl	3300 kcal	2500 kcal

Een actieve leefstijl heeft een grotere verbranding van energie, waardoor jongeren kunnen zoeken naar een betere balans tussen innemen en verbranden van voedingsmiddelen.

Wat hebben jongeren per dag nodig?

	9-13 jaar	14-18 jaar
Groente	150-200 g 3-4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	140-175 g 4-5 sneetjes	210-245 g 6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peul-vruchten	150-200 g 3-4 aardappelen/op-scheplepels	200-250 g 4-5 aardappelen/op-scheplepels
Melk(producten)	600 ml	600 ml
Kaas	1 plak (20 g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	80 - 100 g	100 - 125 g
Margarine met maximaal 40% vet	20-25 g 5 g/sneetje	30-35 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1-1½ liter	1-1½ liter

Leerlingen kunnen zich beter concentreren door een gezonde energietoename. Uit onderzoek in Engeland is naar voren gekomen dat leerlingen zich tot 3 ½ keer beter concentreren in de les wanneer zij een gezonde lunch hebben gegeten ten opzichte van leerlingen die een ongezonde lunch hebben genuttigd. Uit een Nederlands onderzoek is naar voren gekomen dat het aannemelijk is dat gezonde voeding leidt tot

betere prestaties. Het is echter nog lastig dit wetenschappelijk volledig te bewijzen. Aannemelijk is dat een hoger concentratieniveau leidt tot betere schoolprestaties.

Leerlingen komen minder in gewicht aan door een gezonde kantine.

Frisdranken met suiker zorgen ervoor dat we snel te veel calorieën binnenkrijgen en daardoor in gewicht toenemen. Wanneer in de schoolkantine het reguliere aanbod in frisdrankautomaten wordt vervangen door *light* dranken of water is maximaal 1,0 kg per persoon per jaar minder gewichtstijging te bewerkstelligen (Singh et al., 2008). Tegenwoordig wordt suiker in allerlei producten, zoals *light* frisdranken, vervangen door zoetstoffen. Er zijn zoetstoffen die géén energie (calorieën) leveren en zoetstoffen die dat wel doen. Zoetstoffen verschillen ook in zoetkracht en eigenschappen. Het gebruik van zoetstoffen mag geen gevaar opleveren voor de gezondheid. Per zoetstof is daarom een aanvaardbare dagelijkse inname (ADI) vastgesteld. Wanneer het gehalte zoetstof in een product bekend is, kan hieruit worden afgeleid welke hoeveelheid van het product zonder problemen elke dag kan worden gebruikt. Vanzelfsprekend is het zo dat het gebruik van water en thee zonder suiker een prima alternatief is voor wie liever geen zoetstoffen gebruikt.

Een andere mogelijkheid in de kantine is het gratis verschaffen van water (zie <http://www.klassenwater.nl/>)



Scholen zijn enthousiast over De Gezonde Schoolkantine. Reactie van een scholengemeenschap in Breda:

'Alles overziend is 'De Gezonde Schoolkantine' een krachtige interventie, omdat het niet alleen inzet op verandering van kennis, attitude en bewustwording door middel van het geven van voorlichting en educatie, maar tevens randvoorwaarden blijvend verandert en daarmee een stimulerende omgeving creëert voor gezond eetgedrag.'

9.3 Verplaats- en beweegbeleid

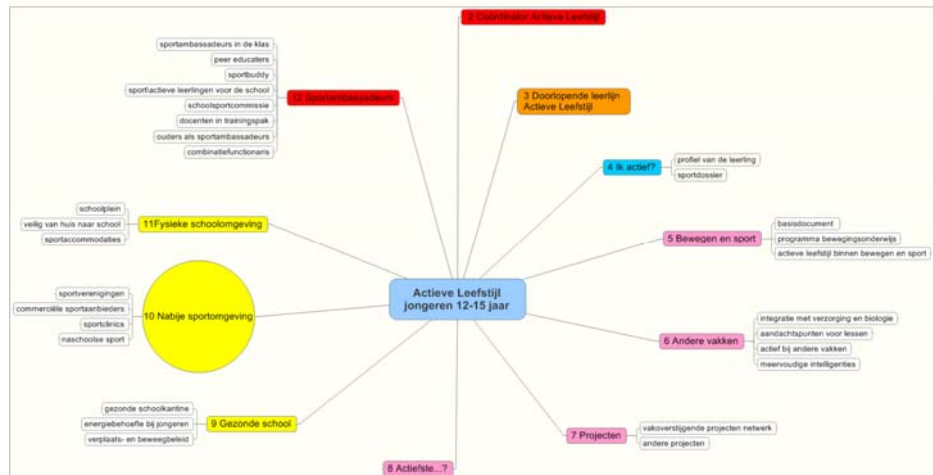
Terwijl de leerlingen in het PO op een reguliere schooldag minimaal twee maal buiten spelen, spelen VO-leerlingen niet meer buiten. PO-leerlingen worden tijdens pauzes naar buiten gestuurd. Het lijkt erop of met de overgang van groep 8 naar de brugklas

de leerlingen op een VO-school tijdens pauzes niet meer worden gestimuleerd tot bewegen. VO-leerlingen hangen tijdens pauzes een beetje rond in de school. En als ze naar buiten gaan is het om ergens snoep of snack te scoren of in de rookzone een sigaret te roken.

Het hangt sterk af van de cultuur op een school. 'Je gaat als leerling niet meer buiten spelen of sporten tijdens een pauze of tussenuur'. Maar het hangt ook af van de fysieke omgeving. Vaak hebben de leerlingen op een VO-school niet de mogelijkheid om buiten actief te bewegen of te sporten. VO-scholen creëren nauwelijks sportieve voorzieningen. Misschien dat de gymleraar nog wel eens een bal uitleent, maar leerlingen die op het schoolplein voor zichzelf gaan sporten, bijvoorbeeld skaten, wordt vaak als lastig en gevaarlijk ervaren. Als scholen wel een basketbal- of trapveldje hebben blijken leerlingen hiervan wel degelijk gebruik te maken. En dat met name op onderbouwlocaties zonder toezicht van bovenbouwleerlingen. De vraag is of de minder sportieve leerlingen gebruik maken van deze voorzieningen. De school zal hier extra beleid op moeten zetten.

Tot slot kunnen scholen interventies plegen die het verplaatsen binnen school aantrekkelijker maken. Bijvoorbeeld door een betere toegankelijkheid van en kunst in de trappenhuizen.

10. Nabije sportomgeving



Warme contacten met sportaanbieders in de nabije omgeving en de inzet van ouders zijn onderdelen waar de school invloed op kan hebben. Het aanbod van sport en mogelijkheden om te bewegen is zeer regio gebonden. Ook hier geldt voor de school: 'kijk wat er kan'.

10.1 Sportverenigingen

Omliggende verenigingen krijgen de mogelijkheid om hun sport te promoten op school. Het initiatief gaat hierbij uit van de school naar de verenigingen. Bijvoorbeeld via leerlingen die op een sportvereniging zitten. Het initiatief kan ook uitgaan van de sportverenigingen: zij benaderen de school met de vraag op welke wijze zij hun sport kunnen promoten.

Een school zou beide mogelijkheden structureel in haar programma kunnen opnemen. Bijvoorbeeld tijdens de lessen lichamelijke opvoeding in een bepaalde periode van een bepaald leerjaar of als naschoolse sport. Bij voorkeur aangeboden in de echte context van de sportvereniging.

Wel is het vaak een probleem om overdag kader van een sportvereniging naar de school te halen. Een oplossing is dat leerlingen in plaats van het volgen van lessen lichamelijke opvoeding de keuze hebben om in hun vrije tijd naar bepaalde sportvereniging te gaan (wanneer de sportvereniging wel kader tot haar beschikking heeft). Scholen maken in dit verband afspraken met de leerlingen en de sportverenigingen. Met de leerlingen om hun sportoriëntatie en -keuze proces een kwalitatieve impuls te geven. En het stellen van pedagogisch-didactische eisen naar de sportvereniging.

10.2 Commerciële sportaanbieders

Commerciële aanbieders zijn vaak bereid om voor werving van potentiële klanten een gratis introductieles te verzorgen. Wat voor het kader van het sportvereniging geldt voor commerciële sportaanbieders veel minder. Namelijk zij zijn vaak wel beschikbaar om tijdens schooltijd gastlessen te verzorgen.

10.3 Sportclinics

De leerlingen krijgen binnen het naschoolse sportprogramma de mogelijkheid om een aantal sportclinics te volgen. De school stelt het aanbod samen in overleg met naburige sportverenigingen en –instellingen. De deelname van de leerling is vrijwillig. Wel zou een school beperkingen kunnen aanbrengen. Bijvoorbeeld dat bepaalde cursussen alleen bedoeld zijn voor leerlingen uit klas 2 en dat bijvoorbeeld vervolgcursussen bedoeld zijn voor klas 3 en hoger.

De introductie van een cursus zou kunnen plaatsvinden via een (voor alle leerlingen verplichte) eenmalige introductieles tijdens de reguliere les lichamelijke opvoeding, met aansluitend de mogelijkheid om vrijwillig deel te nemen aan een sportcursus buiten de schooltijden.

10.4 Naschoolse sport

Mogelijkheden om jonge kinderen op te laten vangen, zijn er al lang. Georganiseerde opvang voor oudere kinderen is er nog nauwelijks. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor het lokale jeugdbeleid en daarmee voor voorzieningen voor tieners. Het bevorderen van de actieve leefstijl bij jongeren is daarbij niet altijd de eerste insteek, maar vormen van tieneropvang zouden dat zeker tot doel kunnen maken. We geven twee voorbeelden van zulke vormen van opvang.

Een voorbeeld uit de gemeente Vlissingen:

<http://www.vlissingen.nl/web>

Georganiseerde opvang voor jongeren

Tieneropvang in Nederland is gebaseerd op het huiskameridee: een plek om leeftijdsgenoten te ontmoeten, huiswerk te kunnen maken, deel te nemen aan activiteiten of juist even niks te doen.

Is er naschoolse opvang voor tieners?

Dankzij overheidssubsidies komen experimentele projecten tot stand om tieneropvang tot ontwikkeling te brengen. Het gaat merendeels om tieners uit groep 7 of 8 van het basisonderwijs of uit de eerste of tweede klas van het voortgezet onderwijs. Leerlingen van de brugklassen van het voortgezet onderwijs uit heel Vlissingen worden opgevangen in de mediatheek van Scheldemond, waar ze na schooltijd elkaar ontmoeten, spelletjes doen, computer- en internetactiviteiten, diverse sporten en creatieve bezigheden, workshops volgen of huiswerk kunnen maken. Dit experiment leidt tot vrijetijdsarrangementen voor tieners tot zestien jaar. Deels met een gestructureerd karakter, deel met flexibele inloopmogelijkheden. Zo'n vrijetijdsarrangement biedt een ontmoetingsplek, een begeleider, computer- en internetfaciliteiten, huiswerkbegeleiding en doorgeleiding naar diverse activiteiten,

die zoveel mogelijk plaatsvinden in bestaande accommodaties als sportterreinen en buurtcentra.

Deze activiteit maakt deel uit van het lokale jeugdbeleid van de gemeente Vlissingen. Bij de uitvoering van de arrangementen worden oudere leerlingen van de scholen betrokken voor het (mee)begeleiden van jongere tieners.

Een ander voorbeeld van de gemeente Amsterdam.

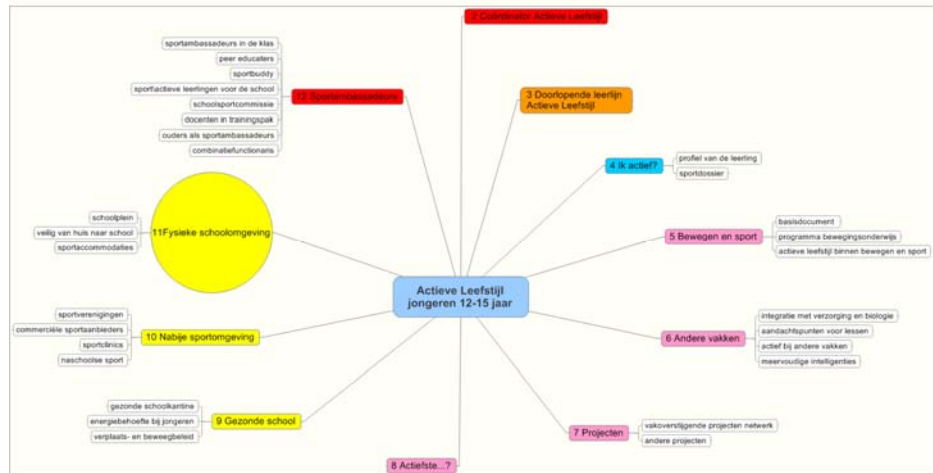
http://amsterdam.nl/onderwijs_0/voortgezet_onderwijs/extra_aanbod_en_zorg/naschoolse#Verlengdeschooldag

Verlengde schooldag

Een aantal scholen voor voortgezet onderwijs in Amsterdam biedt naschoolse activiteiten in de vorm van een verlengde schooldag. Na schooltijd wordt een onderwijsprogramma aangeboden met activiteiten op het gebied van kunst, sport en cultuur. Vaak wordt ook de buurt, waarin de school staat, bij de activiteiten betrokken. Leerlingen kunnen cursussen en workshops volgen op het gebied van theater, dans, muziek, film, fotografie, websites ontwerpen en internet.

Scholen die een verlengde schooldag hebben, willen de sociale mogelijkheden van de leerlingen verbeteren.

11. Fysieke schoolomgeving



11.1 Schoolplein

Schoolpleinen en scholen moet in dat verband creatief ingericht worden. Gebleken is dat speelplaatsen met verschillende zones waar verschillende activiteiten uitgevoerd kunnen worden, het meest uitlokken tot bewegen, omdat iedereen hier een kans krijgt om te bewegen. Bovendien moet de doelgroep inspraak hebben bij de aanleg van speelplaatsen. Ook het openstellen van schoolpleinen na school en in de weekenden zou het beweeggedrag van kinderen kunnen vergroten. Nu gaat er vaak een hek omheen vanwege vandalisme.

Eén van de manieren om uw schoolplein actief, overzichtelijk en veilig te maken is het plein op te delen in verschillende zones en deze te markeren. U deelt uw plein bijvoorbeeld op in een:

- sport- en competitie zone;
- activiteitenzone;
- 'chill out zone'.

Let er bij het inrichten van het schoolplein op dat er een goede balans ontstaat tussen activiteiten die geschikt zijn voor de populatie van de school, zowel voor jongens als voor meiden. Zorg dat er voldoende materialen zijn om actief te zijn. Laat iemand deze materialen beheren, bijvoorbeeld de coördinator actieve leefstijl.

Tips:

- Sla alle bijbehorende materialen op in een materiaalhoek.
- Sluit het materiaalhoek af en open het alleen tijdens de pauzes.

- Laat een leerkracht of conciërge de materialen uitgeven.
- Controleer na iedere pauze of alle materialen retour zijn gekomen.

Sport- en competitiezone

In deze zone kunnen de kinderen sporten zoals voetbal, basketbal, volleybal, hockey en tennis beoefenen. Markeer voor iedere sport een veld en schaf de bijbehorende materialen aan.

Tips:

- Inventariseer bij de kinderen naar welke sporten de voorkeur uit gaat.
- Maak een roulatierooster waarin staat welke groepen wanneer aan de beurt zijn voor een bepaalde sport.
- Maak wanneer er niet voldoende ruimte is op het plein voor alle sporten tegelijkertijd een roulatierooster voor de verschillende sporten.

Activiteiten zone

In deze zone kunnen activiteiten plaatsvinden die niet direct gekoppeld zijn aan een veld of regels. Zoals een tafeltennistafel, skatebaan, 'meetingpoints' waarin geklommen kan worden. Bovendien zijn 'streetsporten' populair onder jongeren. Denk daarbij aan bijvoorbeeld streeftennis, streetbasketbal, pannavoetbal, beachvolleybal en urban-jumping. Natuurlijk staat de veiligheid altijd voorop.

'Chill out zone'

In deze zone is er ruimte voor bijvoorbeeld bankjes, of een mens erger je niet- of schaak- en damspel. Tijd om even bij te komen van alle activiteiten.

(bron: <http://www.gezonderwijs.nl/>)

Acties in de pauze

Jongeren zullen aangespoord moeten worden om actief te worden in de pauze. De laatste rage ('jumpen' is al weer uit) kan in groepsverband worden aangeboden op vrijwillige basis. Er zullen een paar docenten nodig zijn die de eerste stap zetten.

11.2 Veilig van huis naar school

Onderzoek in de VS wijst uit dat het aantal kinderen dat lopend of fietsend naar school gaat is gedaald van 42% naar 16% van 1996 tot 2001 als gevolg van onveiligheid op straat (2008). Eyler et al. (2008) concluderen uit hun casestudies dat leerlingen van scholen met een veilige fysieke omgeving (zoals veilige oversteekplaatsen) en met een actief politiek beleid naar bijvoorbeeld 'stakeholders' bij de gemeente vaker per fiets naar school komen dan leerlingen van scholen die hierop geen actief beleid voeren. Het is een uitdaging voor scholen om de omgeving van school 'vriendelijker' te maken zodat het uitnodigender is om lopend of fietsend naar school te komen in plaats van met de auto of bus.

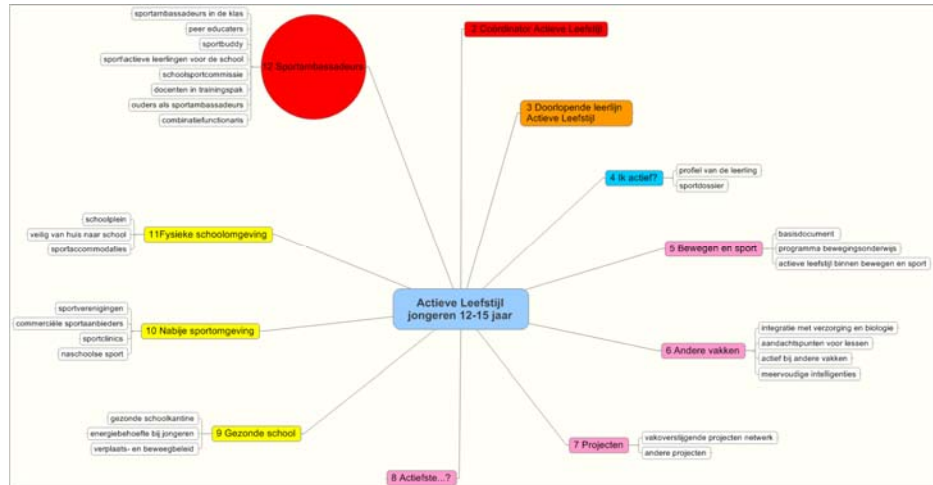
11.3 Sportaccommodaties

Scholen maken, voornamelijk voor de lessen lichamelijke opvoeding, gebruik van verschillende sportaccommodaties. Voor het voortgezet onderwijs wordt door de KVLO aan bevolen om naast de minimale standaardzalen ook grotere (26x14x7) en dubbele sportzalen van 22x28x5.5à7 meter te realiseren. Bovendien is de tendens om

bewegingsactiviteiten contextrijk aan te bieden. Leerlingen worden door het tennissen op een echte tennisbaan gestimuleerd om zelf te gaan tennissen.

We zien dat scholen steeds vaker een buurtfunctie gaan vervullen. Het zou mooi zijn als leerlingen onder schooltijd gebruik kunnen maken van allerlei sportaccommodaties die 's avonds worden gebruikt door sportverenigingen en commerciële instellingen. Bij de bouw van scholen moet hier rekening mee worden gehouden. Zie ook het handboek multifunctionele sportaccommodaties van de VSG <http://www.sportaccom.nl>

12. Sportambassadeurs



Een actieve leefstijl bij jongeren wordt bevorderd door de inzet van volwassen ambassadeurs die een voorbeeld zijn voor jongeren. Ook andere jongeren kunnen als voorbeeld dienen. De school kan gebruik maken door inzet van de volgende personen of groepen:

- sportambassadeurs in de klas
- peer-educators
- sportbuddy
- sportactieve leerlingen
- schoolsportcommissie
- docenten in trainingspak
- ouders als sportambassadeurs
- combinatiefunctionaris

12.1 Sportambassadeurs in de klas

Leerlingen (bijvoorbeeld uit de tweede klas) houden een interview met iemand die veel weet over je over je favoriete sport, bijvoorbeeld je trainer of iemand uit het bestuur. Het interview wordt uitgewerkt in een verslag. Vervolgens worden leerlingen uitgenodigd om in het loop van het schooljaar een lesdeel van hun favoriete sport te verzorgen aan een groepje uit hun eigen klas. Eventueel mogen leerlingen hun trainer uitnodigen voor een gastles tijdens de les lichamelijke opvoeding.

12.2 Peer-educators

Onderstaande informatie is bewerkt voor actieve leefstijl, maar komt van de volgende website <http://www.ikpfryslan.nl>

Wat is een peer?

Groep-, leeftijd- en of ervaringsgenoot

Wat is een peer-educator?

Een getrainde peer die voorlichting geeft over een bepaald onderwerp aan zijn of haar peers.

Wat is de peer preventie methode?

Een werkwijze waarbij leden uit de doelgroep methodisch ingezet worden bij preventieactiviteiten en waarbij zij de preventieboodschap (kennis, inzicht, vaardigheden, houding) communiceren met anderen uit de doelgroep.

Deze werkwijze vereist een actieve participatie van de peer-educators in het project, zowel in de formulering van de boodschap als de wijze waarop deze door de peer-educators zal worden overgebracht.

Waarom een peer-educator?

Peers nemen de voorlichtingsboodschap eerder aan van peer-educators dan van professionals. Peer-educators kunnen een positieve invloed op het gedrag van peers hebben wanneer zij als rolmodel fungeren.

Uit welke fases bestaat een peer preventie project?

1. Voorbereidingsfase

2. Werving en selectie fase van potentiële peer-educators

3. Trainingsfase

4. Voorbereiding voorlichtingsactiviteiten

5. Voorlichtingsactiviteiten

6. Evaluatie

7. Afronding of voortgang

1. Voorbereidingsfase (± 3 à 6 maanden)

- Bepaal of de peer preventie methode de aangewezen methode is om een bepaalde doelgroep te bereiken.
- Stel een projectteam samen.
- Schrijf het projectvoorstel met heldere bereikbare doelen, inclusief het benodigde budget.
- Werf fondsen (raadpleeg het grote fondsenboek) of vraag subsidies aan indien nodig.
- Netwerk met organisaties waar potentiële peer-educators geworven kunnen worden.
- Schrijf eventueel het projectvoorstel en werf fondsen samen met de peer-educators.

2. Werving en selectie fase van peer-educators

- Geef voorlichting.
- Selecteer van potentiële peer-educators door middel van gesprekken.
- Selecteer altijd meer peer-educators dan nodig omdat er altijd peer-educators halverwege de rit afvallen.
- Maak samen een reglement en of stel een contract op en laat de potentiële peer-educators dit ondertekenen.

3. Training (± 3 maanden)

- Schrijf een trainingscurriculum en regel indien nodig gastdocenten.
- Geef de training.
- Maak gebruik van een pre- en posttest zodat je het resultaat van de training kan meten.

- Laat de volgende onderwerpen aanbod komen; het onderwerp waarover het peer preventie project gaat, gesprek- en presentatietechnieken, voorlichtingsmethodes en organisatie van activiteiten.
 - Maak de trainingsbijeenkomsten niet te lang, je werkt ten slotte met vrijwilligers.
 - Rond de training af met een examen of toets.
4. Voorbereiding voorlichtingsactiviteiten (± 1 à 2 maand)
- Laat de peer-educators van af deze fase de centrale rol spelen in het organiseren van de voorlichtingsactiviteiten onder begeleiding van het projectteam.
 - Plan overleg momenten.
 - Stel een coördinator aan onder de peer-educators.
 - Laat de groep peer-educators taken verdelen.
 - Laat de peer-educators de voorlichtingsboodschap bedenken.
 - Laat de peer-educators per voorlichtingsactiviteit plan van aanpak schrijven inclusief budget.
5. Voorlichtingsactiviteiten (minimaal ± 2 maanden)
- Peer-educators voeren voorlichtingsactiviteiten uit.
 - Evalueer na elke voorlichtingsbijeenkomst en stel bij.
 - Geef de ruimte aan de peer-educators om verschillende rollen tijdens de verschillende voorlichtingsactiviteiten te oefenen.
6. Proces en product evaluatie
- Evalueer het peer preventie project met de peer-educators zowel mondeling als schriftelijk.
 - Schrijf een evaluatie rapport.
7. Afronding of vervolg van het peer preventie project
- Wanneer het project afgerond wordt, bekijk of de peer-educators op een andere manier nog een rol willen en kunnen spelen.
 - Geef de peer-educators een getuigschrift van deelname aan het peer preventie project.
 - Wanneer het project een vervolg krijgt, stel het project dan bij naar aanleiding van de evaluatie.

Tips

- Geef naamsbekendheid aan het project door media in te schakelen.
- Zorg dat de peer-educators enthousiast blijven. Organiseer met regelmaat gezellige doe-activiteiten met de peer-educators. Organiseer bijvoorbeeld een survivalweekend wat het groepsproces ten goede kan komen.
- Accepteer dat vrijwilligers alleen maar voor een bepaalde tijd betrokken willen zijn bij een peer preventie project. Wanneer je het project langer dan een één jaar gaat draaien, hou er rekening mee dat je weer nieuwe vrijwilligers moet werven en trainen tot peer-educators.
- Enthousiaste peer-educators met veel ervaring kunnen peer coaches worden.

12.3 Sportbuddy

Leerlingen uit een klas worden aan elkaar gekoppeld en er wordt gevraagd om samen te overleggen over de eigen actieve leefstijl. Binnen een klas kunnen tweetallen

worden geformeerd die elkaar iets te bieden hebben. Bijvoorbeeld een sportieve leerling wordt gekoppeld aan een minder sportieve leerling. Of een leerling wordt gekoppeld aan een klasgenoot met een bepaalde voorkeursport. Gedurende een periode volgen de leerlingen elkaars beweeg- en sportactiviteiten. Het gedrag kan worden vastgelegd in het eigen portfolio.

12.4 Sportactieve leerlingen zijn er voor de school

Sportieve leerlingen, bijvoorbeeld uit een sport- of BSM-klas kunnen worden ingeschakeld bij het organiseren en begeleiden van sportieve activiteiten en evenementen op school. Zij krijgen bijvoorbeeld de opdracht om een sportclinic of sporttoernooi te organiseren, een team te begeleiden bij een schoolsporttoernooi, te helpen bij een sportieve werkweek, verzorgen van trainingen of lessen voor andere leerlingen. De opdrachten maken deel uit van hun onderwijsprogramma: de school kan naar eigen inzicht een deel van de studielast hiervoor reserveren. Het biedt de school een ruimere capaciteit qua inzetbaarheid van leerlingen om een bijdrage te leveren aan het (sportieve) schoolleefklimaat.

12.5 Schoolsportcommissie

Op een groot aantal scholen bestaan al allerlei leerlingcommissies en/of leerlingclubs. Van feestcommissies tot fotoclubs. De schoolsportcommissie kan hier ook deel van uitmaken. Zitting in de schoolsportcommissie maakt bijvoorbeeld deel uit van de maatschappelijke stage of is verankerd in het onderwijsprogramma. De schoolsportcommissie organiseert in samenspraak met de vaksectie lichamelijke opvoeding allerlei sportieve activiteiten en evenementen voor de leerlingen.

12.6 Docenten in trainingspak

Een actieve leefstijl op school uitdragen kan niet zonder het voorbeeldgedrag van docenten. Leerlingen weten best dat niet elke docent even actief is, maar als alleen de docenten lichamelijke opvoeding het goede voorbeeld geven dan gaan er kansen verloren.

Docenten zijn zich over het algemeen te weinig bewust van de voorbeeldfunctie die ze op allerlei gebied hebben voor jongeren. Dat geldt ook voor een actieve leefstijl. Op school wordt gevraagd of sportieve docenten (of andere personeelsleden van de school) een les lichamelijke opvoeding willen verzorgen in hun favoriete sport, bijvoorbeeld een introductieles snorkelen of sportduiken. Een idee is om bijvoorbeeld één week van een schooljaar hiervoor beschikbaar te stellen. Dit kan bijvoorbeeld georganiseerd worden in een proefwerk- of examenweek.

12.7 Ouders als sportambassadeurs

Het is belangrijk dat ouders/verzorgers zelf het goede voorbeeld geven en zelf ook elke dag gezond eten en voldoende bewegen.

Ouders spelen een erg belangrijke rol in het gedrag van hun kinderen. Zij beïnvloeden bijvoorbeeld de ontwikkeling van voorkeuren en het eetgedrag onder andere doordat

zij een voorbeeld zijn. Als het kind ziet dat zijn ouders gezond eten en bewegen, zal het dat ook eerder zelf doen!

De interactie tussen school, ouders en leerlingen op dit punt is van belang. Ook hier zal een regelmatig terugkerende informatie-uitwisseling van belang zijn, zowel naar als van de ouders/verzorgers. Een voorbeeld is dat leerlingen als afsluiting van een project Actieve Leefstijl hun ouders informeren bijvoorbeeld tijdens een ouderavond.

12.8 Combinatiefunctionaris

Met de invoering van de combinatiefuncties gaat de samenwerking tussen school en buitenschoolse sportaanbieders (verenigingen) alleen maar verder. De ministeries van OCW en VWS stellen vanaf 2008 een financiële impuls beschikbaar om het beleid op het terrein van brede scholen, sport en cultuur te bundelen en intensiveren. Een onderdeel van die financiële impuls zijn de combinatiefuncties. Combinatiefuncties zijn bestemd voor professionals die een brug vormen tussen meerdere sectoren en zodoende deze sectoren ook verbreden en versterken. Bijvoorbeeld docenten lichamelijke opvoeding en trainers die naschoolse sportactiviteiten organiseren op school of op de sportvereniging en die de verbinding leggen tussen de sportvereniging en het onderwijs, de naschoolse opvang en de wijk. Circa 2500 combinatiefunctionarissen zullen de komende tijd aangesteld worden voor het stimuleren van een dagelijks sport- en beweegaanbod op en rond scholen voor alle leerlingen.

Bijlage 1

Gedragsdeterminanten

'Activity' en 'inactivity' worden door verschillende determinanten bepaald. 'Physical Activity' (PA) wordt vooral verbonden met omgevingsfactoren. Inactivity met socio-demografische factoren.

Er is een aantal determinanten die centraal staan in de verklaring van gezondheidsgedrag en gedragsverandering, te onderscheiden in persoonlijke determinanten en omgevingsdeterminanten. Persoonlijke determinanten komen vanuit de persoon zelf. De persoonlijke determinanten zijn:

- gedragsintentie: de mate waarin iemand van plan is om een bepaald gedrag uit te voeren. Het is vaak het resultaat van verschillende determinanten. Zo kunnen mensen overtuigd zijn van de nadelen van weinig bewegen (attitude), omdat de omgeving hen stimuleert meer te bewegen (sociale invloed), en omdat er voldoende faciliteiten om te bewegen zijn (fysieke omgeving). Het hebben van een positieve gedragsintentie is een belangrijke voorwaarde voor het veranderen van gedrag, maar is nog geen garantie dat de gedragsverandering ook zal lukken. Er kunnen altijd barrières in de weg staan ('Het regende toen ik naar de sportschool wilde fietsen'), of mensen vallen terug in hun oude gedrag ('een half uur bewegen per dag kon ik niet vol houden').
- attitude: de houding die mensen hebben ten aanzien van een onderwerp wordt veelal gevormd door eerdere leerervaringen. Gedrag dat heeft geleid tot beloningen, zal tot een positieve attitude komen. Vice versa leiden straffen vaak tot een negatieve attitude. Bij gezondheidsgedrag moet er onderscheidt gemaakt worden tussen korte en lange termijn. Jongeren weten wel dat inactiviteit kan leiden tot gezondheidsproblemen, maar de jongeren zien dat pas als nadeel voor de lange termijn. De voordelen op korte termijn ('televisie kijken en computeren is leuk') wegen zwaarder dan effecten op langer termijn.
- subjectieve norm en ervaren sociale invloed: onder subjectieve norm worden de verwachtingen van de voor hun belangrijke personen verstaan ('Mijn vrienden verwachten dat ik sport'). Sociale invloed is te onderscheiden in sociale druk en steun. Er wordt gesproken van sociale druk wanneer er sprake is van een negatieve invloed op het gewenste gedrag, van sociale steun is sprake wanneer er sprake is van positieve invloed op het gewenste gedrag.
- eigen effectiviteitsverwachting of waargenomen gedragscontrole: de verwachting die mensen hebben over hun eigen vermogen om een bepaald gedrag te kunnen uitvoeren behoort tot een van de meest belangrijke persoonlijke voorspellers van veel gezondheidsgedragingen.
- geanticipeerde spijt en morele verplichting: met geanticipeerde spijt worden gevoelens van spijt of schuld bedoeld die mensen verwachten te ervaren als ze nalaten een bepaald gedrag uit te voeren. Met morele norm wordt de perceptie van een individu bedoeld over de morele correctheid van een gedrag. Door deze norm voelt men de verplichting om zich op een bepaalde manier te gedragen.
- risico-inschatting: het besluit van mensen om een bepaald gezond gedrag te vertonen wordt mede bepaald door de ervaren gezondheidsdreiging en de

inschatting die mensen maken van hun eigen risico. Mensen willen risico's zoveel mogelijk vermijden.

- kennis en bewustzijn: bewustzijn van eigen risicogedrag wordt gezien als een eerste essentiële stap naar gedragsverandering. Maar alleen beschikken over de juiste kennis is maar zelden voldoende voor daadwerkelijke gedragsverandering.
- persoonlijkheidskenmerken: hoewel persoonlijkheidskenmerken kunnen fungeren als belangrijke gedragsdeterminanten, zijn deze moeilijk te veranderen.

Omgevingsdeterminanten bestaan uit invloeden van buiten af (Brug J. et al., 2007). De omgevingsdeterminanten zijn:

- fysieke omgeving: de beschikbaarheid van middelen of mogelijkheden om een bepaald gedrag te vertonen. Een veilige schoolomgeving of een thuis met voldoende speelruimte, dragen bij aan de lichamelijke activiteit van mensen.
- sociale omgeving: de sociale omgeving verwijst naar de sociale en culturele context waarin het gedrag wordt uitgevoerd.
- economische omgeving: betreft de kosten die gerelateerd zijn aan een bepaald gedrag. Wanneer het gezinsinkomen laag is, kunnen de kinderen vaak niet op een sportvereniging.
- politieke omgeving: dit verwijst naar de regels en wetgeving die het gezondheidsgedrag kunnen beïnvloeden. Voor een actieve leefstijl voor jongeren kan dit bepalen hoeveel gymnastieklessen ze krijgen op school.

Bijlage 2 Uitgewerkte leerlijnen gezond gedrag

HET MAKEN VAN POSITIEVE KEUZES TEN AANZIEN VAN DE EIGEN GEZONDHEID						
	VOORWAARDEN			COMPLICERENDE FACTOREN		
	KENNIS OVER	VAARDIG IN	SOCIAAL EMOTIONELE EN ETHISCHE ONTWIKKELING	NORMATIEF CULTURELE	SITUATIES	DILEMMA'S
VO 1 - 2	<ul style="list-style-type: none"> De consequenties van risicovol gedrag op korte en lange termijn Eerste lijn hulpverlening binnen en buiten school Communicatie: verbaal en non-verbaal 	<ul style="list-style-type: none"> Reflecteren op eigen gedrag Reflecteren op gemaakte keuzes Vergelijken van eigen opvattingen en argumenten met die van een ander 'Nee' zeggen lichaamstaal interpreteren Afspraken maken Omgaan met agressie en geweld Gevolgen van daden overzien 	<ul style="list-style-type: none"> Gevoelens van onzekerheid over eigen kunnen en de eigen toekomst Herkennen van en omgaan met wisselende stemmingen Open en verkennende houding ten aanzien van opvattingen en patronen rond gezondheidsbevorderende onderwerpen Door positieve en negatieve ervaring eigen vaardigheden beoordelen Zelfvertrouwen ontwikkelen 	<ul style="list-style-type: none"> Discrepantie tussen waarden en normen thuis, op straat en op school. Kantines op scholen bieden veel snacks en snoep Sociaal wenselijk imago aannemen: 'cool' zijn Invloed van subgroepen 	<ul style="list-style-type: none"> Geld voor snacks mee naar school Medeleerlingen vertellen over eerste risicovolle ervaringen 	<ul style="list-style-type: none"> Is masturbatie zondig? Fietsen naar de nieuwe school of met de bus? (Ongewenst) zwanger

HANTEREN VAN EEN UITGEBALANCEERD VOEDINGSPATROON

	VOORWAARDEN			COMPLICERENDE FACTOREN		
	<i>KENNIS OVER</i>	<i>VAARDIG IN</i>	<i>SOCIAAL EMOTIONELE EN ETHISCHE ONTWIKKELING</i>	<i>NORMATIEF CULTURELE</i>	<i>SITUATIES</i>	<i>DILEMMA'S</i>
VO 1 - 2	<ul style="list-style-type: none"> • Schijf van vijf • (Her)kennen dikmakers • Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid • Voedselbederf en voedselveiligheid • Ziekten gerelateerd aan voeding • Eetproblemen a.g.v. het schoonheidsideaal • Ecologische en biologische producten • Intensieve veeteelt • Biotechnologie 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan gezond menu samenstellen • Letten op dikmakers • Voldoende eten passend bij groeien in puberteit • Eenvoudige voedselbereiding • Hygiënisch werken • Reflecteren op eigen gedrag 	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfbeeld door voeding, moet ik meer of minder eten 	<ul style="list-style-type: none"> • Verder weg naar school, minder toezicht ouders • In aanraking komen met meer andere culturen en andere eetgewoonten • Onderkennen van verschillen in voedingsgewoonten 	<ul style="list-style-type: none"> • De leerling ziet aanbod in de kantine van de school die hem meer aanstaat dan z'n lunchtrommel van thuis 	<ul style="list-style-type: none"> • Kies ik gezond of ongezond eten van mijn zakgeld? • (Streng) lijnen

VEILIG HANDELEN IN VERKEER, VRIJE TIJD EN WERK

VEILIG HANDELEN IN VERKEER, VRIJE TIJD EN WERK						
VO 1 - 2	VOORWAARDEN			COMPLICERENDE FACTOREN		
	KENNIS OVER	VAARDIG IN	SOCIAAL EMOTIONELE EN ETHISCHE ONTWIKKELING	NORMATIEF CULTURELE	SITUATIES	DILEMMA'S
	<ul style="list-style-type: none"> • Veilig gedrag in het verkeer • Invloed van genotmiddelen gebruik op verkeersveiligheid • Weerbaarheid • Veilig internetgebruik • Veilig werken met gereedschap, machines en materialen • Communicatie (verbaal en non-verbale communicatie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfstandig deelnemen aan verkeer als fietser • Inschatten van reële risico's in het verkeer en hiernaar kunnen handelen • Op veilige manier fietsen in tweetallen of in groepjes • Verantwoordelijkheid dragen voor elkaar • gebruik maken van openbaar vervoer • Afspraken maken • Communiceren • Weerstand bieden • Omgaan met agressoren • Gevolgen van daden overzien • Risico's inschatten • Keuzes maken 	<ul style="list-style-type: none"> • Onder druk van anderen eigen normen t.a.v. veiligheid blijven hanteren • Veilig gedrag proberen plaats te geven in groepsnormen • Risico's in de openbare ruimte inschatten • Realistisch beeld van eigen fysieke capaciteiten en grenzen • Omgaan met de regels in de klas • Omgaan met (on)veilige gevoelens • Verantwoord handelen/keuzes maken 	<ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen moeten afstanden afleggen om de school of sportclub te bereiken en maken daarbij gebruik van fiets of openbaar vervoer • Verschil in gedrag tussen jongens en meisjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Bij het fietsen in groepen verslapt de aandacht voor het verkeer. • Stoer gedrag in verkeerssituaties • In openbaar vervoer in contact komen met onbekenden en in potentieel gevaarlijke situaties • Grootte van klassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe te reageren als je aangesproken wordt door vreemden in het openbaar vervoer

DAGELIJKS VOLDOENDE LICHAAMELIJKE ACTIEF ZIJN

	VOORWAARDEN			COMPLICERENDE FACTOREN		
	KENNIS OVER	VAARDIG IN	SOCIAAL EMOTIONELE EN ETHISCHE ONTWIKKELING	NORMATIEF CULTURELE	SITUATIES	DILEMMA'S
VO 1 - 2	<ul style="list-style-type: none"> Verschillende sporten kunnen categoriseren (team - individueel; buiten - binnen; bal - kracht - conditie - verdediging) Bewegingsmogelijkheden in dagelijks leven identificeren Ergonomische houding Beschermende middelen bij sport 	<ul style="list-style-type: none"> Keuze maken uit sportaanbod in eigen woonomgeving Helpen bij organisatie sportevenementen (hand en spandiensten, pupillen scheidsrechter) Verstandig bewegen om blessures te voorkomen 	<ul style="list-style-type: none"> Fietsen naar school Blokje om in pauze Structurele plaats geven van sport en bewegen (w.o. lopen en fietsen) in eigen leven Blessureangst 	<ul style="list-style-type: none"> Afname van buitenspeel-activiteiten Huiswerk Ontstaan andere vormen van vrije tijdsbesteding; computeren, eerste baantjes 	<ul style="list-style-type: none"> Kind blinkt niet uit in sport en verliest het plezier erin Actief bijbaantje: folderwijk Gebruik van beschermingsmaterialen. 	<ul style="list-style-type: none"> Baantje nemen ten koste van sport Wel of geen gebruik maken van beschermingsmaterialen?

Literatuurlijst

Bailey, R., (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. (General Article). In: *Publication: Journal of School Health*. (October, 2006).

Barnett, T.A., J. O'Loughlin, L. Gauvin, G. Paradis & J. Hanley (2006) 'Opportunities for Student Physical Activity in Elementary Schools: A Cross-Sectional Survey of Frequency and Correlates', *Health Education & Behavior*, 33 (2): 215-232.

Borghouts, L. (2006). Fysieke activiteit bij kinderen met overgewicht. In: *Lichamelijke opvoeding* (94),1, p. 10-11.

Borghouts, L. (2008). *Does PE contribute to an active lifestyle?* Lezing op symposium 'Physical Activity and Physical Education', Fontys Sporthogeschool, Tilburg, 15 maart.

Bron, J., Keijzer, J., Lanschot Hubrecht, V. & Rodenboog, M. (2006). Gezondheidsbevorderend gedrag PO/VO, Enschede: SLO, www.slo.nl.

Brouwer, B., G. ten Brinke, D. Houthoff, M. Massink, C. Mooij, G. van Mossel, E. Swinkels & A. Zonnenberg (2007a). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Enschede: SLO.

Brouwer, B., G. ten Brinke, D. Houthoff, M. Massink, C. Mooij, G. van Mossel, E. Swinkels & A. Zonnenberg (2007b). *Concretisering van de kerndoelen Bewegen en sport*. Enschede: SLO.

Brug J., van Assema P., Lechner L. (2007). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering, een planmatige aanpak*, Assen: Van Gorcum.

Brug, J. & Van Lenthe, F. (Eds.) (2005), *Environmental determinants and interventions for physical activity, nutrition and smoking: a review*. Rotterdam: ErasmusMC.

Brug, J., De Vet, E., De Nooijer, J., & Verplanken, B. (2006). Predicting fruit consumption: Cognitions, intention and habits. In: *Journal of Nutrition Education Behavior*, 38(2), 73–81.

DiGuseppi C, Leah L, Roberts I. (1997). *Influence of travel patterns on mortality from injury among teenagers in England and Wales*.

Dupont, I., Delens, C., Gérard, P. & Carlier, G. (2008). Motivational climates and physical education students' self-determined motivation: The question of gender. In Seghers, J. & Vangrunderbeek (eds.), *Physical Education Research. What's the evidence?* (pp. 55-66). Leuven/Voorburg: Acco.

Dyment, J.E. & Bell, A.C. (2008). Grounds for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity. In: *Health Education Research* 23-6, 952–962.

Eyler, A., Brownson, R., Doescher, M., Evenson, K., Fesperman, F., Litt, J. Pluto, D., Steinman, L., Terpstra, J., Troped, P. & Schmid, T. (2008). Policies related to active transport to and from school: a multisite case study. *In: Health Education Research* 23-6, 963-975.

Elling, A., Klerken, J. (2002). *Sport en het bevorderen van een gezondere leefstijl onder (kansarme) jongeren*. W.J.H. Mulierinstituut.

Ferreira I., van der Horst K, Wendel-Vos W, Kremers S, van Lenthe FJ, Brug J. (2006).

Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obes Rev* 8(2): 129-154.

Gebhardt & Dusseldorp (1999). *Measuring Transitions through Stages of Exercise: Application of Latent Transition Analysis*. *Perceptual and Motor Skills*, 1999, 88, 1097-1106.

Gebhardt, W. & Maes, S. (1998). Competing personal goals and exercise behaviour. *In: Perceptual and Motor Skills*, (86), 755-759.

Gebhardt, W. (2007). The Role of Goal Facilitation and Goal Conflict in Motivation. *In: Brown, Lois V. (2007). Psychology of Motivation*. Nova science Publishers, inc.

Gebhardt, W. et al. (2007). The facilitation of important personal goals through exercise. *In: Perceptual and Motor Skills*, (105), p. 546-548.

Gebhardt, W. & Maes, S. (1999). Conflicting Activities for Exercise. *Perceptual and Motor Skills*, (89), p. 1195-1160.

Gezondheidsraad (2003). *Overgewicht en Obesitas*. Den Haag: Gezondheidsraad, publicatie nr 2003/07.

Gezondheidsraad (2006). *Plan de campagne. Bevordering van gezond gedrag door massamediale voorlichting*. Den Haag: Gezondheidsraad, publicatie nr 2006/16.

Gordon-Larsen, P., McMurray, R., & Popkin, B. (2000). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, 105 (6): e83.

Groeningen H. van (2002). WhoZnext best practice, NISB.

Ham, S., Martin, S., Kohl, H. (2008). Changes in the Percentage of Students Who Walk or Bike to School-United States, 1969 and 2001. *In: Journal of Physical Activity*, 5-2.

Haerens, L. & Cardon, G. (2008). Physical education and physical activity in Flemish schools: What's the evidence? In Seghers, J. & Vangrunderbeek (eds.), *Physical Education Research. What's the evidence?* (pp. 41-53). Leuven/Voorburg: Acco.

Haerens, Leen, Benedicte Deforche, Lea Maes, Greet Cardon, Veerle Stevens & Ilse De Bourdeaudhuij (2006). Evaluation of a 2-year physical activity and healthy eating intervention in middle school children *In: Health Education Research*, 21-6 911–921.

Hertog, F.R.J. den, Bronkhorst, M.J., Moerman, M. & Wilgenburg, R. van (2006). *De Gezonde Wijk. Een onderzoek naar de relatie tussen fysieke wijkenmerken en lichamelijke activiteit*. Amsterdam: EMGO Instituut.

Houthoff, D., C. Mooij, G. van Mossel & R. Sliedrecht (1999). *Sportdossier Basisvorming. Werkboek*. Enschede: SLO.

Janine H., Strubbe, Dorreti I. Boomsma, Eco J. C. De Geus (2004). *Sports Participation during Adolescence: A Shift from Environmental to Genetic Factors*, Vrije Universiteit Amsterdam.

Jurg, M.E., S.P.J. Kremer, M.A.M. Dijkman, S.A. Bleeker, M.F. van der Wal, J.S.B. de Meij (2005). *Van interventiemodel naar praktijk: Het project 'JUMP-in, kinderen bewegen'*, TSG tijdschrift voor gezondheidswetenschappen.

Kemper, H. (1995). *The Amsterdam Growth study: A longitudinal analysis of health, fitness, and lifestyle*. Champaign: Human Kinetics.

Kemper, H. (2007). Meer bewegen is de assepoester van de energiebalans (1) en (2). In: *Lichamelijke opvoeding* (95), 14, p. 40-42 en (96), 1, p. 40-43.

Kemper, H. (2008). *The role of schools in an active lifestyle*. Lezing op symposium 'Physical Activity and Physical Education', Fontys Sporthogeschool, Tilburg, 15 maart.

Knop, P. De (1989). *De rol als ouder in de sportieve opvoeding van het kind*. Brussel: VUB Press.

Kok G, Gottlieb, N., Commers, M., Smerecnik, C. (2008). *The ecological approach in health promotion programs: a decade later*. In: *Am J Health Promot.* 2008 Jul-Aug;22(6):437-42.

Lagendijk, E. (2006). *'School en sport' werken samen. Rapportage van de kwalitatieve analyse in het kader van de Brede Analyse 'School en sport, samen sterker'*. Amsterdam: DSP.

Lindert, C., Lucassen, J., Mossel, G. van, Stuij, M., Stegeman, H., Wisse, E., (2008). *Heeft de schoolomgeving invloed op sport- en beweeggedrag?* Interne publicatie. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.

Marcoux, Marie-France, James F. Sallis, Thomas McKenzie, Simon Marshall, Colin A. Armstrong & Kathleen J. Goggins (1998). Process Evaluation of Physical Activity Self-Management Program for Children: SPARK. In: *Psychology and Health*, 1999, Vol. 14. pp. 659-677.

Ministerie van VWS (2005). *'Tijd voor sport'*. Ministerie van VWS

Monshouwer, K. et al. (2004). *Jeugd en riskant gedrag, kerngegevens uit het peilstation onderzoek 2003*, Utrecht: Trimbosinstituut.

Pangrazi, R., Beighle A., Vehige, T., Vack, C., (2003). Impact of Promoting Lifestyle Activity for Youth on Children's Physical Activity. In: *Journal of School Health*, 73-8.

Richard, L. Potvin, L., Kischunk, N., Prlic, H. & Green, L.W. (1996). Assessment of the integration of the ecological approach in health promotion programs. In *American Journal of Health Promotion*, 10(4), 318-328.

Ridgers, N.D. et al. (2007), Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2007; 4: 19. Published online 2007 May 21. doi: 10.1186/1479-5868-4-19.

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. In: *International Journal of Sport Psychology*, (28), 335-354

Sallis, J., McKenzie, T., Alcaraz, J., Kolody, B., Faucette, N., Hovell, M. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. In: *American Journal of Public Health* 87(8):1328-1334.

Sallis, J. , McKenzie, T., Conway, T. et al. (2003) Environmental interventions for eating and physical activity, A randomized controlled trial in middle schools, *American Journal of Preventive Medicine*, 24(3), 209-217.

Saunders, R., Ward, D., Felton, G., Dowda, M., Pate, R., (2006). Examining the link between program implementation and behavior outcomes in the lifestyle education for activity program (LEAP). In: *Evaluation and Program Planning*, 29 352–364.

Seghers, J. (2008). Young people's (in)active lifestyles and the school physical activity policy. In Seghers, J. & Vangrunderbeek (eds.), *Physical Education Research. What's the evidence?* (pp. 55-66). Leuven/Voorburg: Acco.

Singh, A. (2008). *Effectiveness of a school-based weight gain prevention program: DOiT*. Proefschrift. Amsterdam: Vrije Universiteit.

Singh, A., Chin A Paw, M., Kremers, S., Vissche, T., Brug, J., & Mechelen, W. van (2006). Design of the Dutch Obesity Intervention in Teenagers (NRG-DOiT): systematic development, implementation and evaluation of a school-based intervention aimed at the prevention of excessive weight gain in adolescents In: *BMC Public Health*, 6:304.

Singh, A., Chin A Paw, M., Brug; J., Mechelen, W. van (2007). Short-term Effects of School-Based Weight Gain Prevention Among Adolescents. In: *Arch Pediatr Adolesc Med*. 161:565-571.

Slingerland, M. & Borghouts, L., (2008). Kan LO bijdragen aan de beweegnorm. In: *Lichamelijke opvoeding*, (96), 8, p. 12 - 13.

Slootmaker, S, Chin A Paw, M., Schuit, A., Seidell, J. & Mechelen, W. van (2005). Promoting physical activity using an activity monitor and a tailored web-based advice: design of a randomized controlled trial. In: *BMC Public Health*, 5: 143.

Stegeman, H. (2005). *Bewegingsonderwijs: belang en bedoeling*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Stegeman, H. red. (2007). *Naar beter bewegingsonderwijs*. Den Bosch/Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media.

Stubbe, J. (2006). *The genetics of exercise behavior and psychological well-being* (proefschrift). Amsterdam: Vrije Universiteit.

Trudea, F. & Shephard R. (2006). *Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults*. In: Sports Med 2005; 35 (2): 89-105.

Verstraete, S., Cardon, G., De Clercq, D., De Bourdeaudhuij, I. (2007). Effectiveness of a Two-Year Health-Related Physical Education Intervention in Elementary Schools. *Journal of Teaching in Physical Education* 26(1).

Verstraete, S, Cardon, G.M., et al. (2007) A comprehensive physical activity promotion programme at elementary school: the effects on physical activity, physical fitness and psychosocial correlates of physical activity. *Public Health Nutrition* 10: 477-484
Cambridge University Press.

Voogt, J. et al. (2007). *Tijdelijke Commissie Brede Analyse. Eindrapport – maart 2007*. Enschede, SLO Werken aan leren.

Vries, S.I. de, Bakker, I., Mechelen, W. van & Hopman-Rock, M. (2007). Determinants of Activity-Friendly Neighborhoods for Children: Results From the SPACE Study. *American Journal of Health Promotion*, (21), 4, p. 312-316.

Ward, D., Saunders, R., Felton, G., Williams, E., Epping, J., & Pate, R. (2006). Implementation of a school environment intervention to increase physical activity in high school girls. *Health Education Research Vol.21 no.6 2006 Pages 896–910*

Zahner L, Puder J., Roth, R., Schmid, M., Guldemann, R., Püsche, U., Knöpsli, M., Brown-Fahrländer, C., Marti, B., Kriemler, S. (2006). *Schoolbased activity program to impuls health and fitness in children age 6-13 year*.

SLO is het nationaal expertisecentrum voor leerplan-ontwikkeling. Al 30 jaar geven wij inhoud aan leren en innovatie in de driehoek tussen overheid, wetenschap en onderwijspraktijk. Onze expertise bevindt zich op het terrein van doelen, inhouden en organisatie van leren. Zowel in Nederland als daarbuiten.

Door die jarenlange expertise weten wij wat er speelt en zijn wij als geen ander in staat trends, ontwikkelingen en maatschappelijke vraagstukken te duiden en in een breder onderwijskader te plaatsen. Dat doen we op een open, innovatieve en professionele wijze samen met beleidsmakers, scholen, universiteiten en vertegenwoordigers uit het bedrijfsleven.

SLO

Piet Heinstraat 12
7511 JE Enschede

Postbus 2041
7500 CA Enschede

T 053 484 08 40
F 053 430 76 92
E info@slo.nl

www.slo.nl

slo