



GEZONDE LEEFSTIJL LEERLINGEN: *GEWOON BEGINNEN*

WEBINAR | 4 FEB 2021

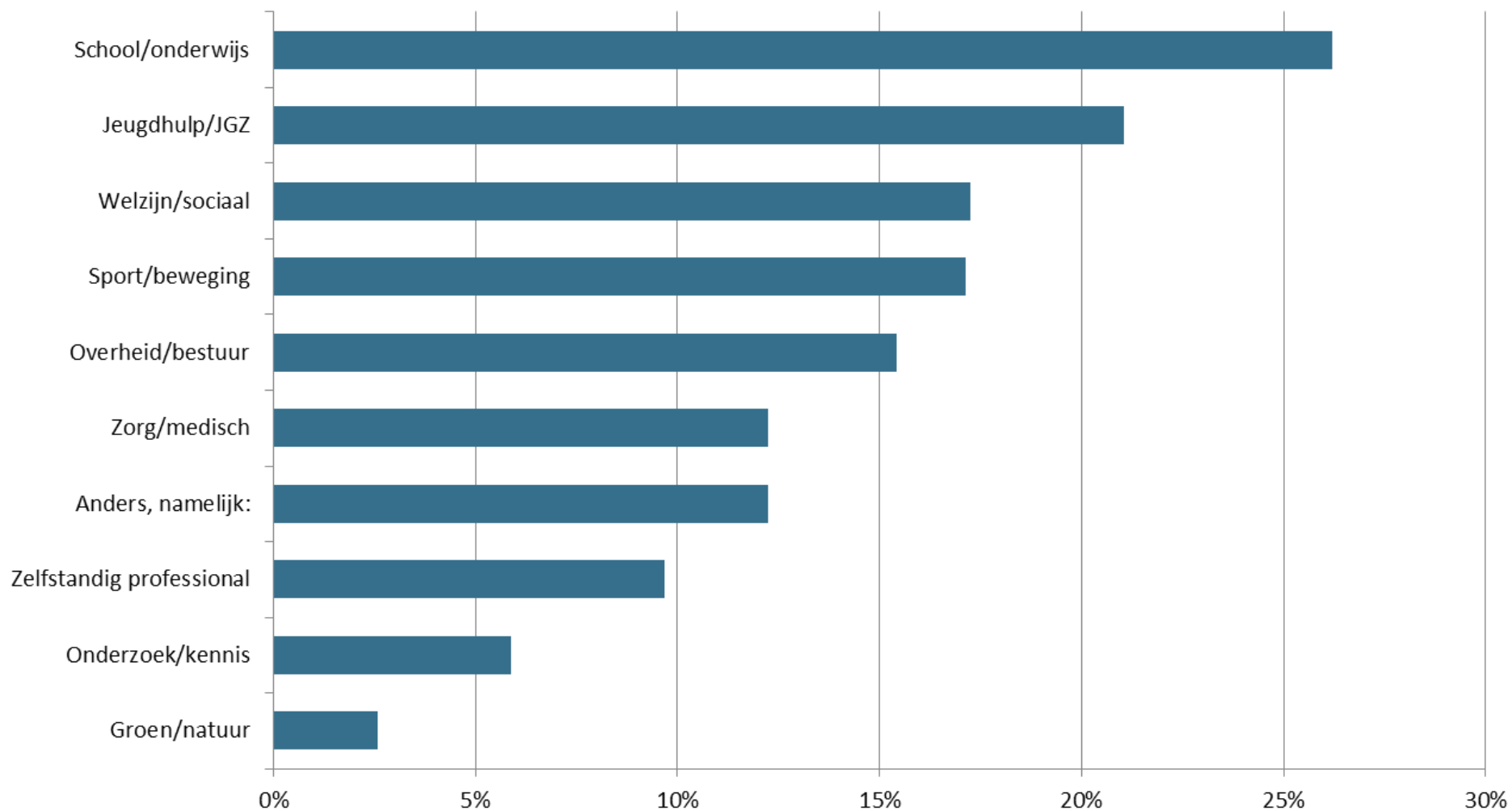
Beweging
& Veerkracht
& Onderwijs

iPH INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

ALLES IS
GEZONDHEID

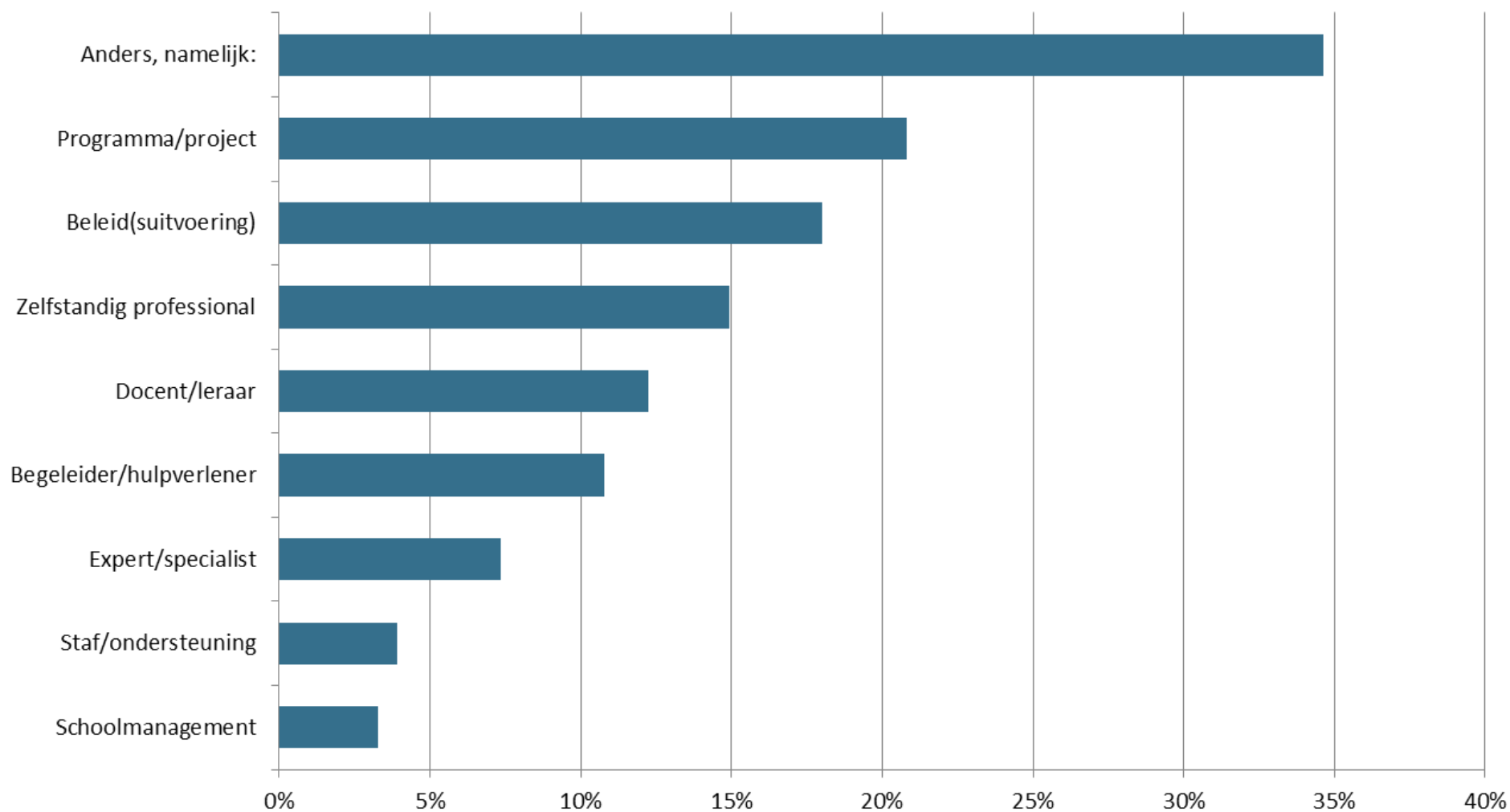
WIE KIJKEN ER VANDAAG

IN WELKE BRANCHE OF SECTOR BEN JE WERKZAAM?



WIE KIJKEN ER VANDAAG

IN WELKE BEROEPSGROEP OF FUNCTIECATEGORIE BEN JE WERKZAAM?



PROGRAMMA

15.30-16.45 UUR

Blokken

1. Praktijkcase: Basisschool De Regenboog in Enschede
2. Implementatie: aanpak in gezondheidsbevordering
3. Innovatie: Gezonde Basisschool van de Toekomst



PRAKTISCH

GOED OM TE WETEN

- Vragen stellen via chat
- Meedoen aan polls
- Technische support
- Kijkersenquête na afloop
- Ook voor interesse BVO
- Follow-up mail alle info (links, slides, contact)



POLL 1

Ik werk bewust aan een betere gezondheid op school/scholen

- Zeker en in hoge mate
- Op onderdelen
- Als situatie het toelaat
- Niet of nauwelijks



BELANG GEZONDE LEEFSTIJL LEERLINGEN

Limburgse kinderen gezonder door lunch- en beweegproject

Nationale Kraanwaterdag op Basisschool De Driemaster

Water drinken op school bevordert gezonde leefstijl van kinderen en docenten

Ouders willen meer aandacht voor sport en bewegen op basisschool

Kinderen slanker als school voor het eten zorgt

Moet iedere school een lunch gaan verzorgen? 'Kinderen moeten leren dat gezonde voeding normaal is'

Sportstimulering Apeldoorn krijgt kinderen in beweging: 'Vroeger ging ieder kind standaard buiten spelen'

Gezonde lunch op school: 'Hoe dan, zonder keuken en kantine?'

Deze klas komt elke dag naar school om een uurtje buiten te sporten



BELANG GEZONDE LEEFSTIJL LEERLINGEN

Leefstijl van kinderen beïnvloed door coronamaatregelen

Onderzoek: Dít doet een groen schoolplein echt met je leerlingen (plus 5 tips!)

Kinderen leren over voedsel en eten met interactieve praatplaten

Leraar Edese school hengelde half miljoen euro binnen voor gezonde levensstijl leerlingen

Kinderen in beweging door 'Haagse Shuffle': deze basisschool won de challenge

Wageningen Universiteit & Research lanceert gratis Virtual Reality les voor basisscholen

'Ik Lekker Fit' zet in op allemaal fitte kinderen in Schagen

Breng Gezonde School naar de huiskamers van leerlingen

In de gymzaal van morgen nodigen zelfs de vloer en muren uit om te bewegen



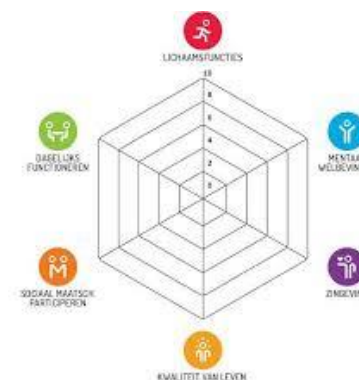
VELE PROJECTEN, PROGRAMMA'S EN PARTIJEN



gezonde jeugd
gezonde toekomst



GEZONDE
SCHOOL



POLL 2

Wie moet eerste stap zetten voor gezondheidsbevordering op school?

- Directie/schoolbestuur
- Ouders/MR
- Leraren
- Overheid/gemeente
- Leerlingen





PRAKTIJKCASE BASISSCHOOL DE REGENBOOG

Beweging
& Veerkracht
& Onderwijs



ALLES IS
GEZONDHEID



Mariëlle Siebelt
Directeur Basisschool De Regenboog in Enschede

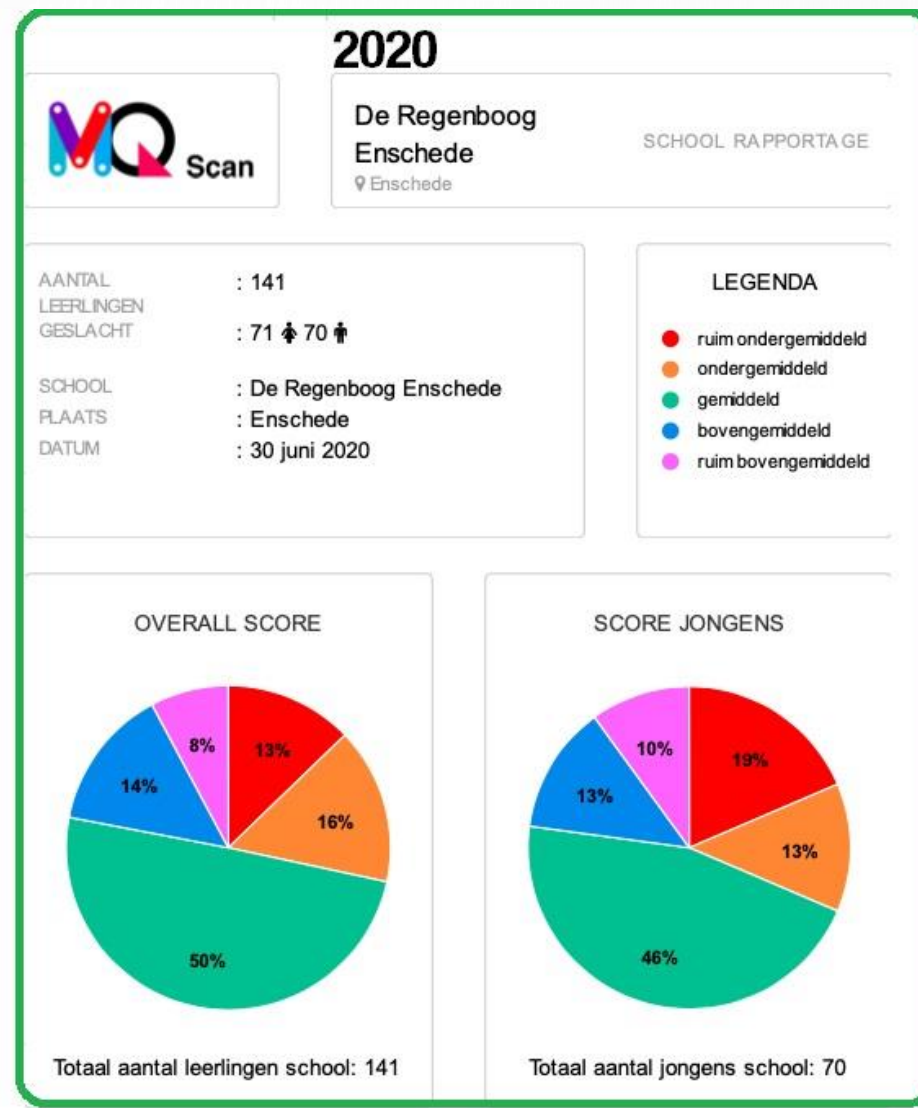
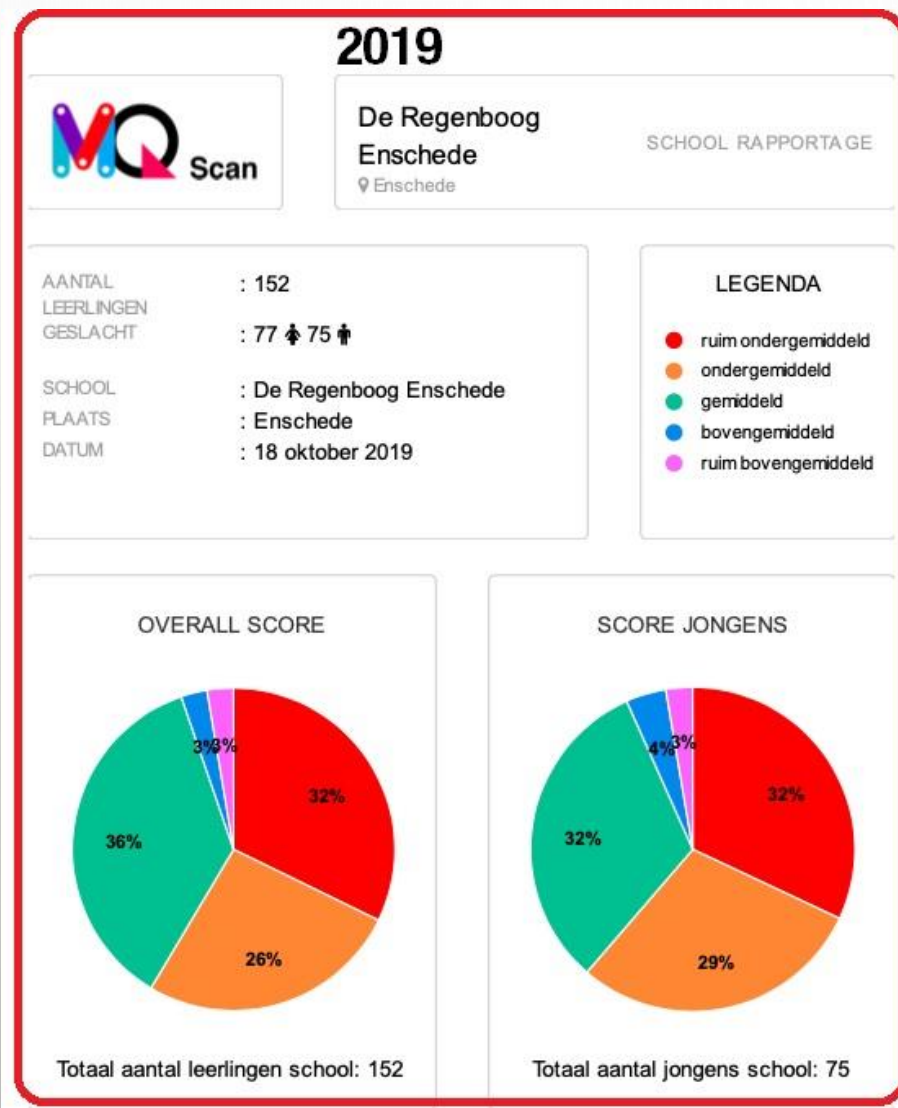


- Start: 2018-2019
- Doel: kinderen meer laten bewegen en daardoor gezondheid en leerprestaties bevorderen
- **Elke dag 1 uur bewegen** tussen de middag o.l.v. een sportdocent LO vanuit Sportaal Enschede



Het is meer dan alleen bewegen...

We werken ook aan sociaal emotionele ontwikkeling en de motoriek





- ✓ Nationale Onderwijsprijs van Overijssel
- ✓ Landelijke prijs: Beste initiatief op lokaal sport- en beweegbeleid



GEZONDE LEEFSTIJL LEERLINGEN: *GEWOON BEGINNEN*

WEBINAR | 4 FEB 2021

Beweging
& Veerkracht
& Onderwijs

IPH
INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

ALLES IS
GEZONDHEID

The background is a solid green color. There are several white circles of different sizes scattered across the page. One large circle is in the top left, another large one is in the top right, and a very large one is in the bottom left. There are also smaller circles in the top right and bottom right areas.

*WAAR DENK JE AAN BIJ
HET BEGRIP GEZONDE
SCHOOL?*

Noem 1 woord



IMPLEMENTATIE GEZONDE SCHOOL

Beweging
& Veerkracht
& Onderwijs



ALLES IS
GEZONDHEID

- Waar begin je?
- Wie kun je betrekken?
- Wat doet Gezonde School met ketensamenwerking?





- Bepaal wat nodig is, betrek kinderen hierbij!
- Betrek samenwerkingspartners in de wijk, werk vanuit 1 visie en doe het niet alleen!
- Ga aan de slag!



GEZONDE LEEFSTIJL LEERLINGEN: *GEWOON BEGINNEN*

WEBINAR | 4 FEB 2021

Beweging
& Veerkracht
& Onderwijs

IPH
INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

ALLES IS
GEZONDHEID

POLL 3

Scholen kunnen pas werken aan gezondheid als er geld beschikbaar komt

- Absolute een voorwaarde
- Kwestie van prioriteiten
- Daar is altijd budget voor





INNOVATIE GEZONDE BASISCHOOL VAN DE TOEKOMST

Beweging
& Veerkracht
& Onderwijs



ALLES IS
GEZONDHEID

CLIP



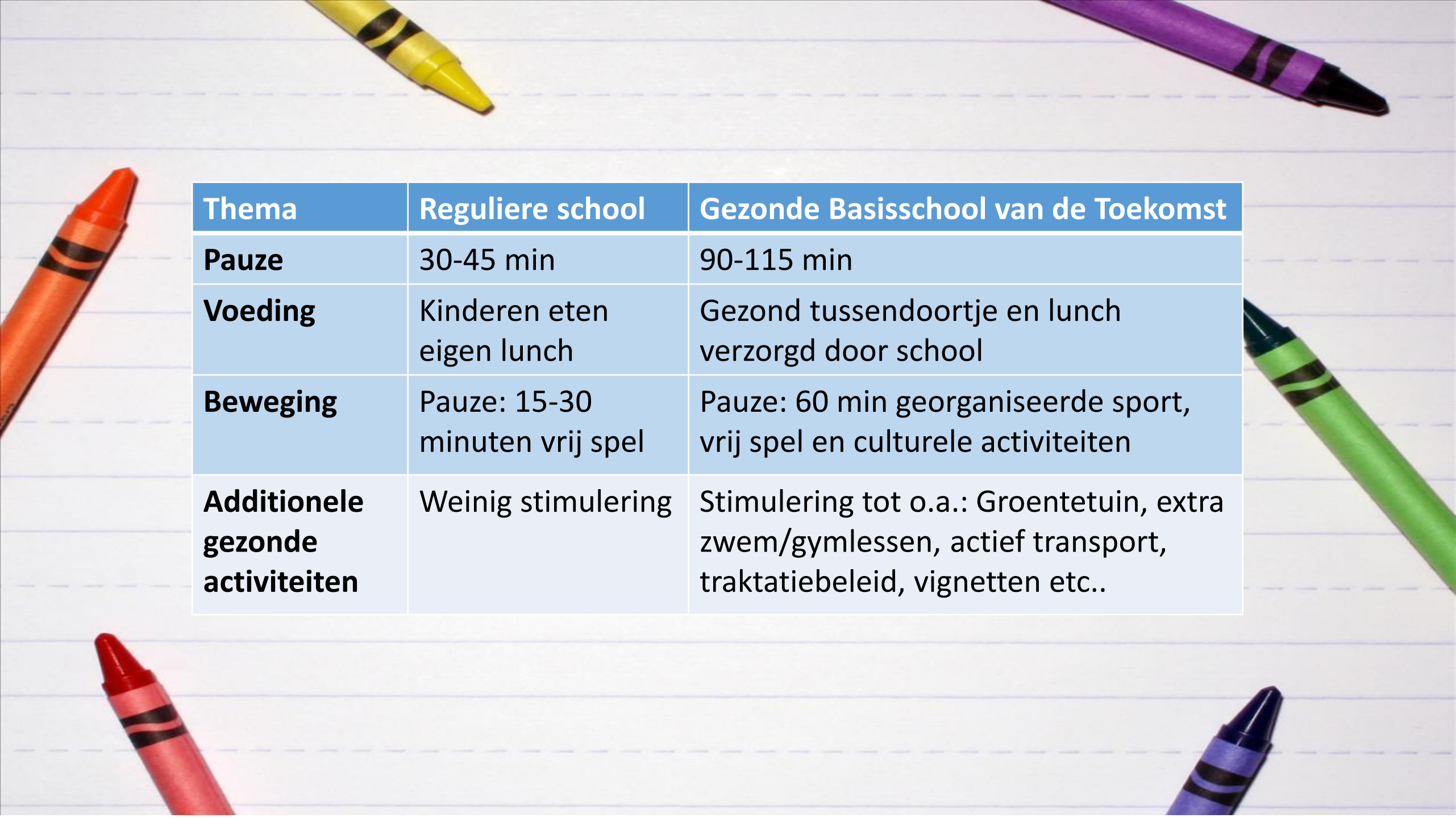
De Gezonde Basisschool van de Toekomst

Wat is het?

Wat levert het op?

Wat kost het?

Dr. Maartje Willeboordse
Universitair Docent Universiteit Maastricht



Thema	Reguliere school	Gezonde Basisschool van de Toekomst
Pauze	30-45 min	90-115 min
Voeding	Kinderen eten eigen lunch	Gezond tussendoortje en lunch verzorgd door school
Beweging	Pauze: 15-30 minuten vrij spel	Pauze: 60 min georganiseerde sport, vrij spel en culturele activiteiten
Additionele gezonde activiteiten	Weinig stimulering	Stimulering tot o.a.: Groentetuin, extra zwem/gymlessen, actief transport, traktatiebeleid, vignetten etc..



provincie limburg



2014
Voorbereiding:
werving,
draagvlak,
partners,
uitwerking

2015-2019
Uitvoering GBT
Wetenschappelijk
onderzoek

4 GBT
scholen

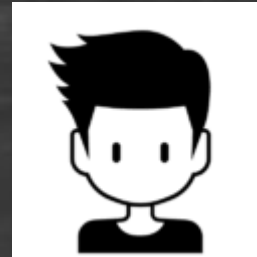
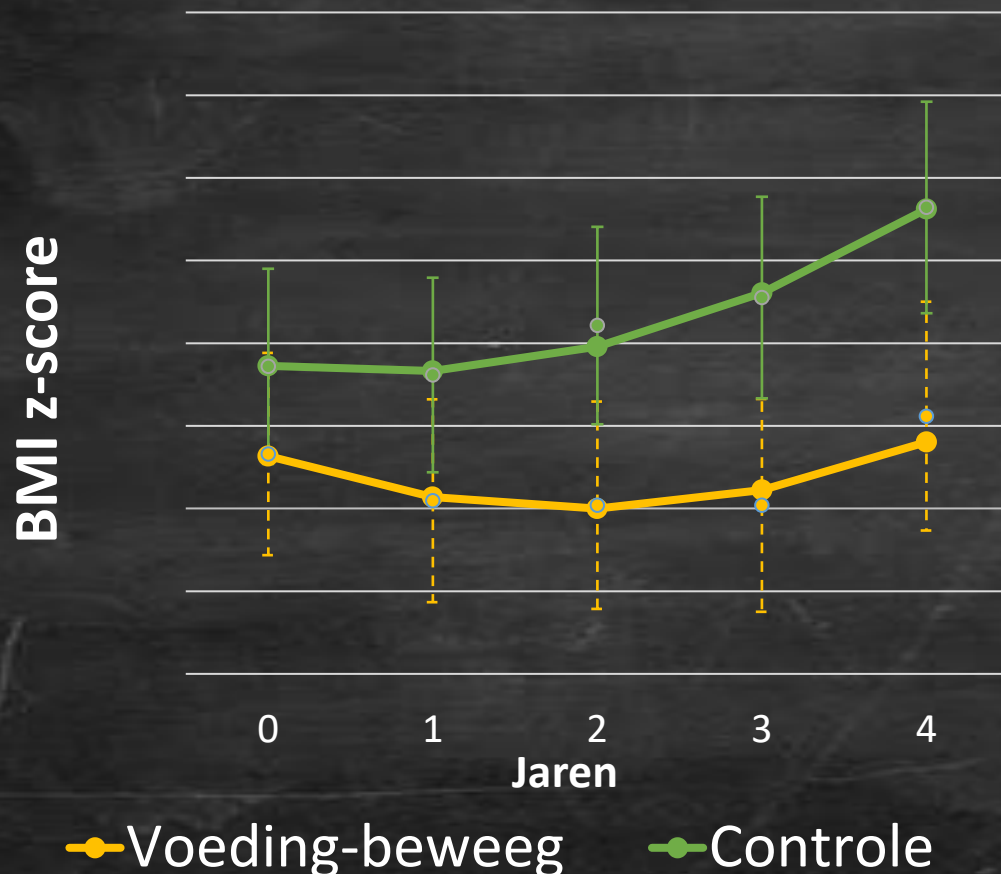
4
controle
scholen

2020 – nu
Uitvoering GBT
(20+ scholen)
Kwartiermakers
en landelijke
lobby



Rabobank

Lichaamssamenstelling^{1,2}



Na 4 jaar GBT:
-0.72 kg
-1.57 cm buikomvang

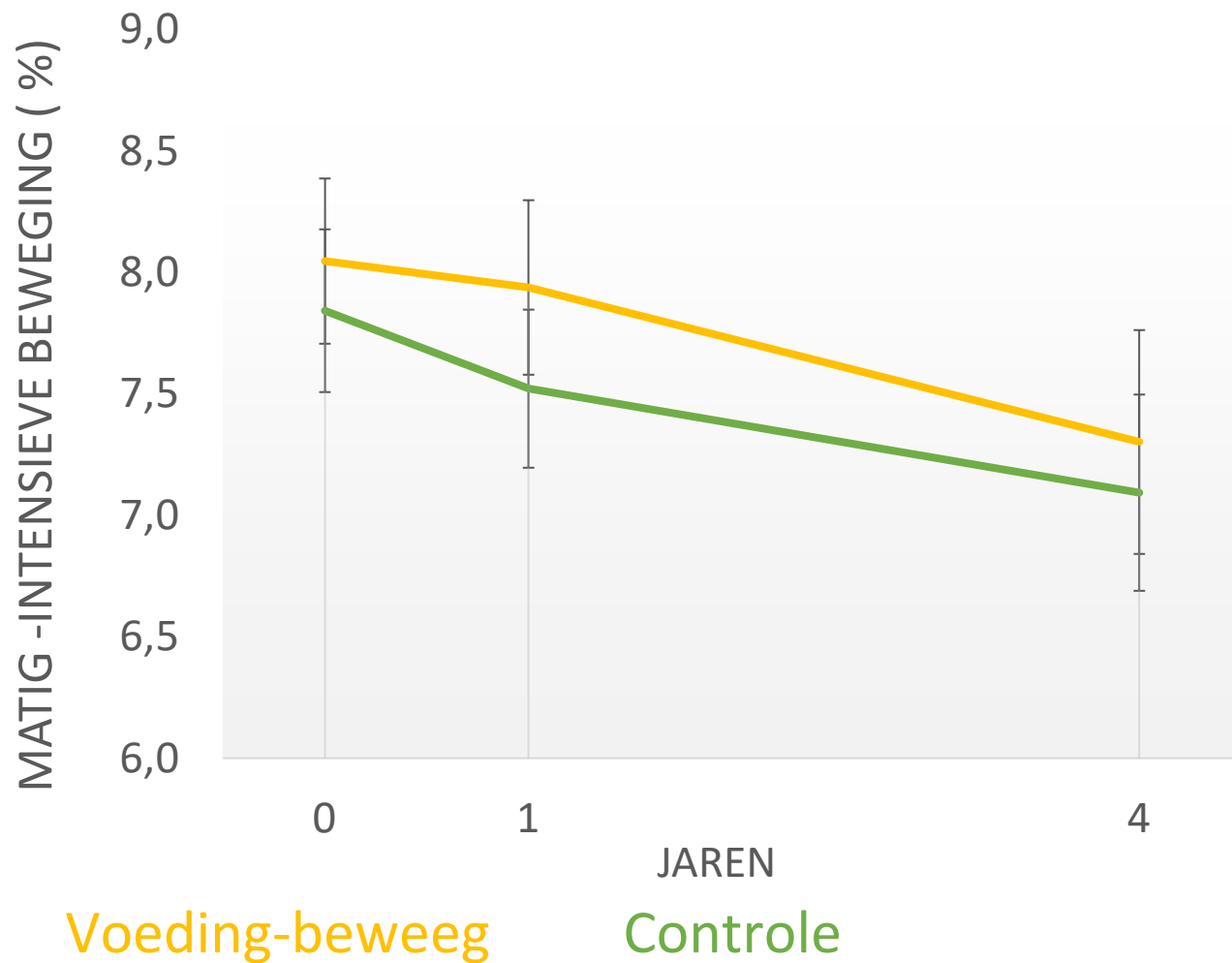
Conclusie: GBT heeft op korte en lange termijn gunstige effecten op gewicht.
Niks doen is geen optie

Voedingsgedrag^{2,3}

- ✓ Drinken van water en melk neemt fors toe op GBT scholen.
- ✓ 1 jaar: ↓ ongezond voedingsgedrag,
↑ gezond voedingsgedrag
- ✓ 4 jaar: verandering in voedingsgedrag niet meer significant

Conclusie: Voedingsgedrag verbetert op GBT scholen. Niet alle verbeteringen beklijven op lange termijn.

Beweging^{2,3}



Conclusie: Beweeggedrag verbetert niet op GBT scholen. Alle kinderen gaan minder bewegen.

Overige gunstige gevolgen



- Minder pestgedrag⁴
- Betere dagindeling voor leerkrachten
- Hoge schooltevredenheid
- 25% ouders gefaciliteerd in werk
- Betere zichtbaarheid & sociale cohesie school
- Gelijke kansen
- Een nieuwe sociale norm

⁴ van Run S et al. Pedagogiek, 2020; 40(1):97-117.



Betaalbaarheid

- ✓ Totale kosten €4,50 kind/dag
- ✓ Realisatie vanaf 2020: ouderbijdrage €1,75^{5,6} + €2,75 via coalitie van publiek-private partners
- ✓ Cruciaal: Ondersteuning voor minder daadkrachtige gezinnen

⁵ NIBUD. Wat geef ik uit aan voeding? (<https://www.nibud.nl/consumenten/wat-geeft-u-uit-aanvoeding/>).

⁶ Dijkstra S et al. Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen, 2018; 96(6):234-237.

The image shows four apples with a mix of red and yellow-orange skin, resting on a light-colored wooden surface with visible grain and knots. One apple is partially cut, showing its pale yellow interior. A white speech bubble with a thin black border is positioned in the upper left area, containing the Dutch text 'Dank voor de aandacht!'.

Dank voor de
aandacht!



GEZONDE LEEFSTIJL LEERLINGEN: *GEWOON BEGINNEN*

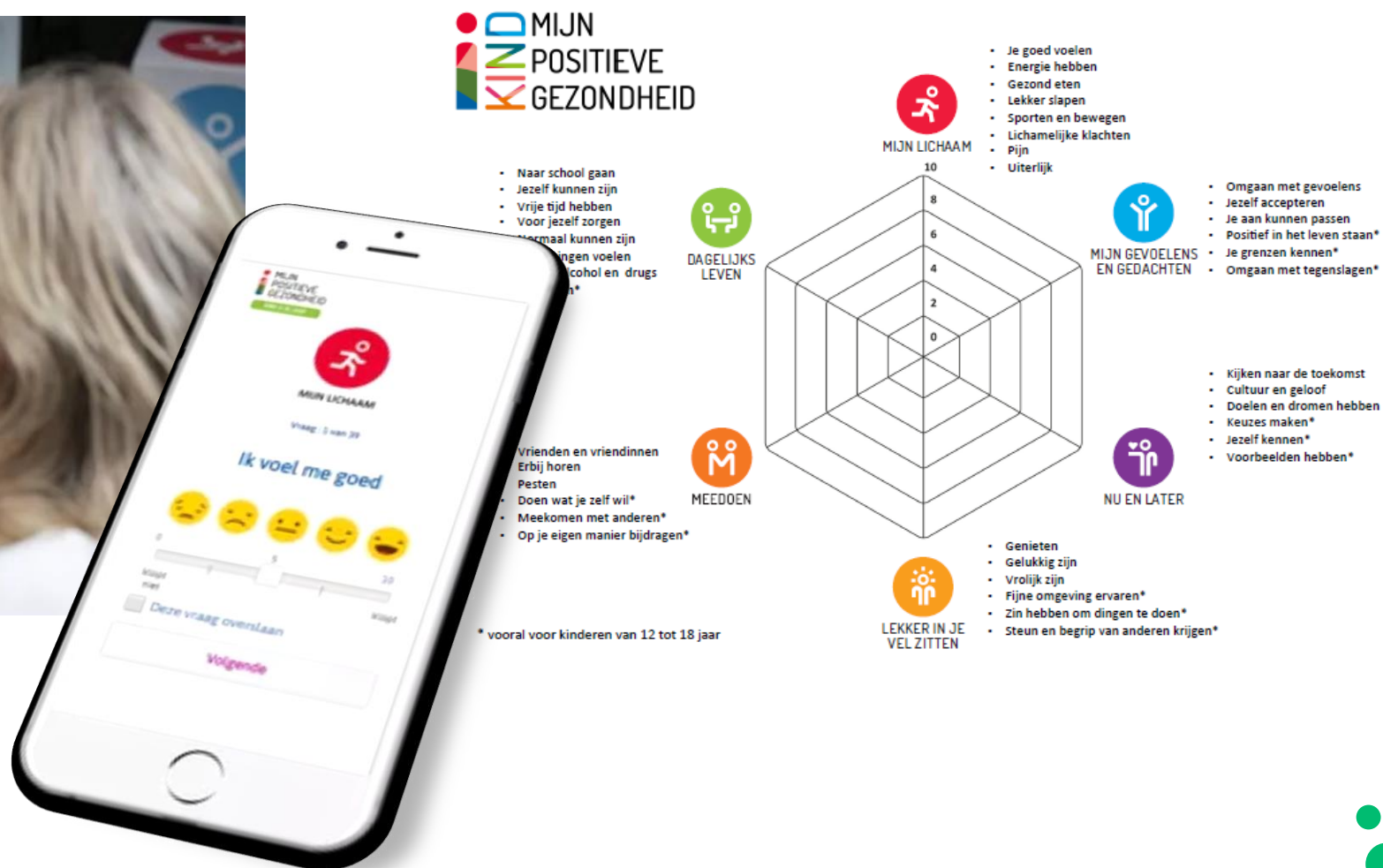
WEBINAR | 4 FEB 2021

Beweging
& Veerkracht
& Onderwijs

IPH
INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

ALLES IS
GEZONDHEID

KINDTOOL POSITIEVE GEZONDHEID



BEDANKT VOOR HET KIJKEN

- ✓ Kijkersenquête: heel graag
- ✓ Mail/landingspagina met alle info
- ✓ Beweging Veerkracht Onderwijs

