Bewegen in de klas !

Een avontuurlijke REIS NAAR een GEZONDE SCHOOL!

13 oktober 2017

Annick Craessaerts en Inge Op de Beeck

Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS)

Vlaamse overheid

SVS

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

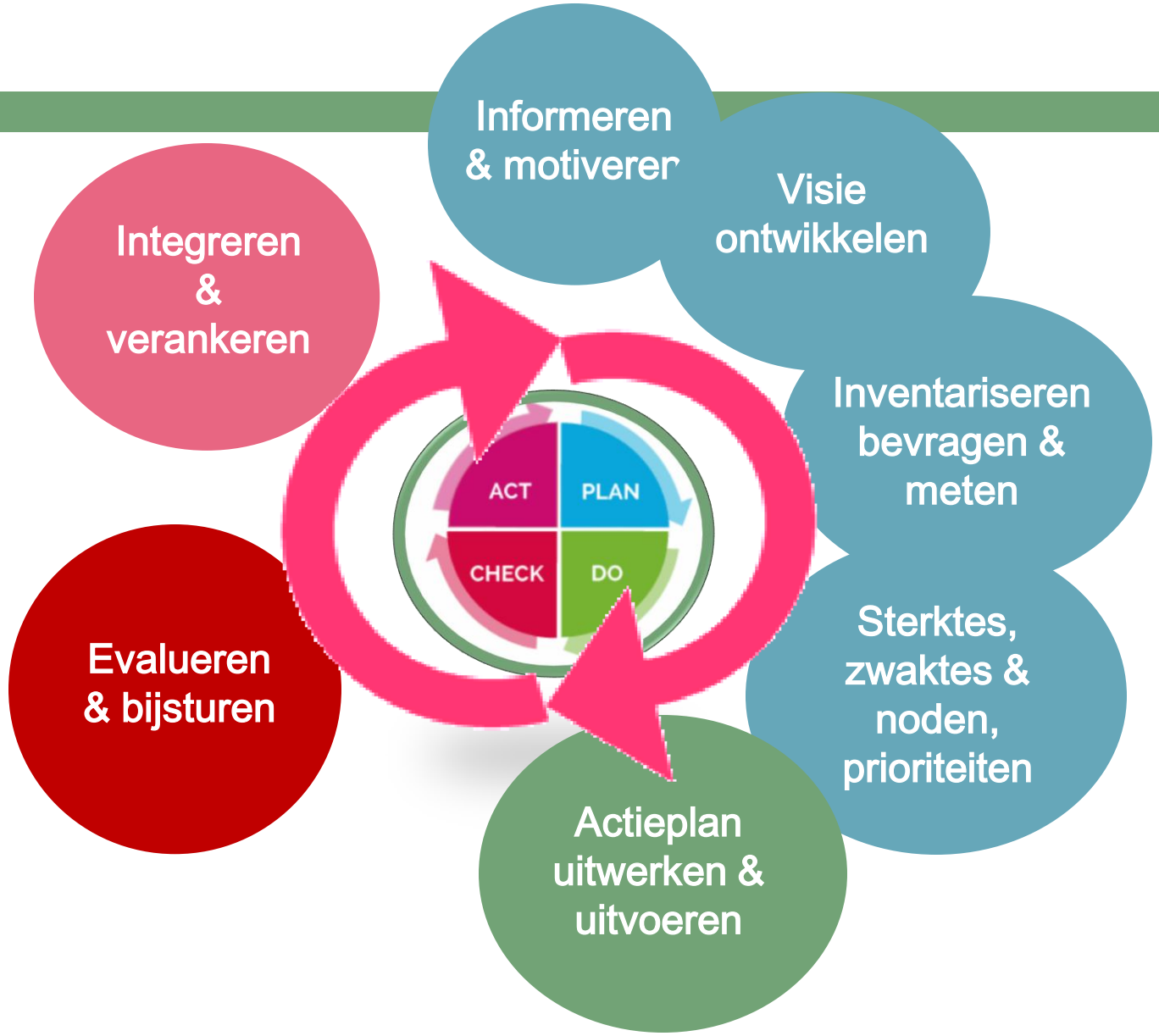
LOGO

stillmovin

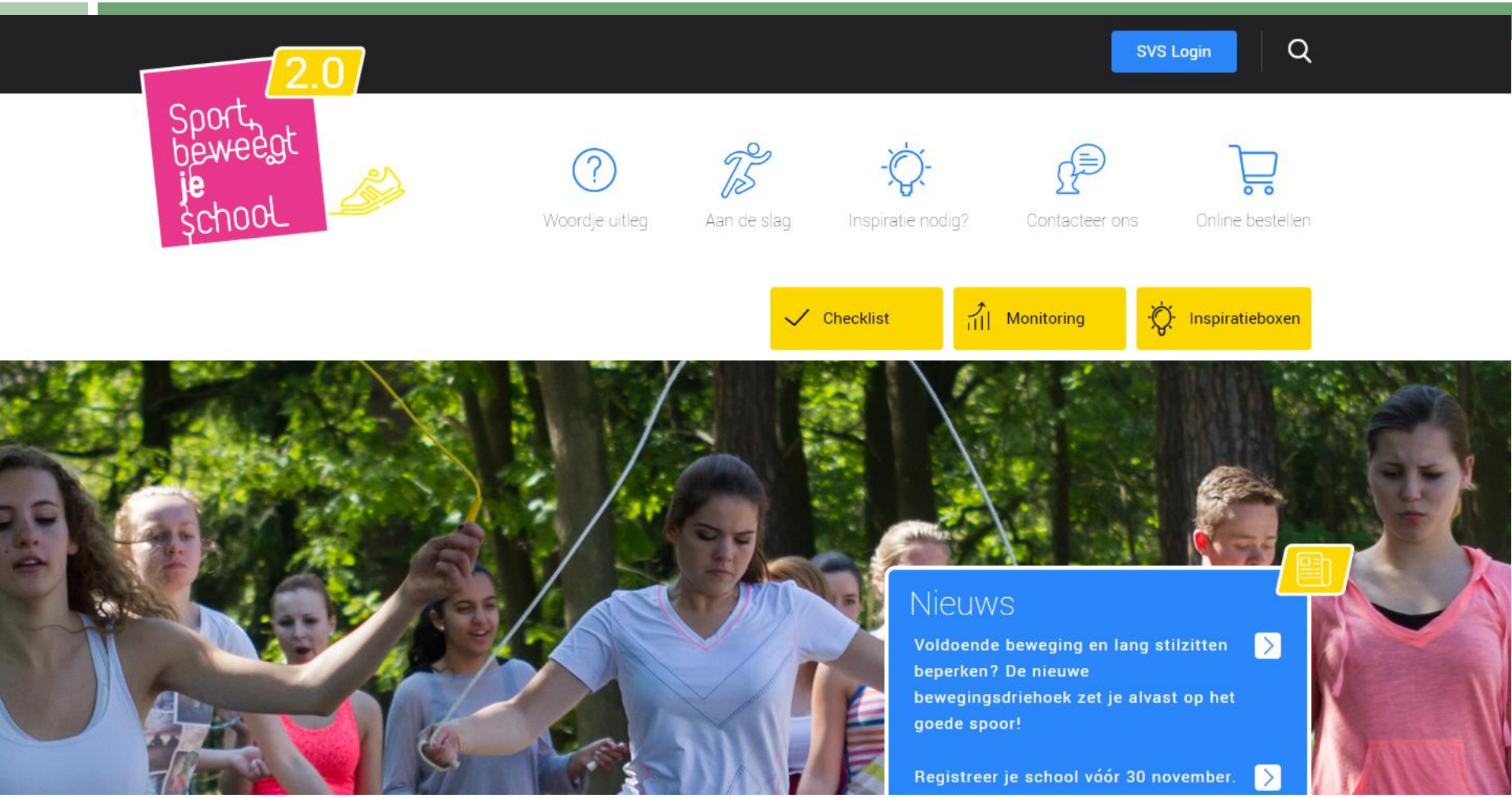
Bewegen in de klas

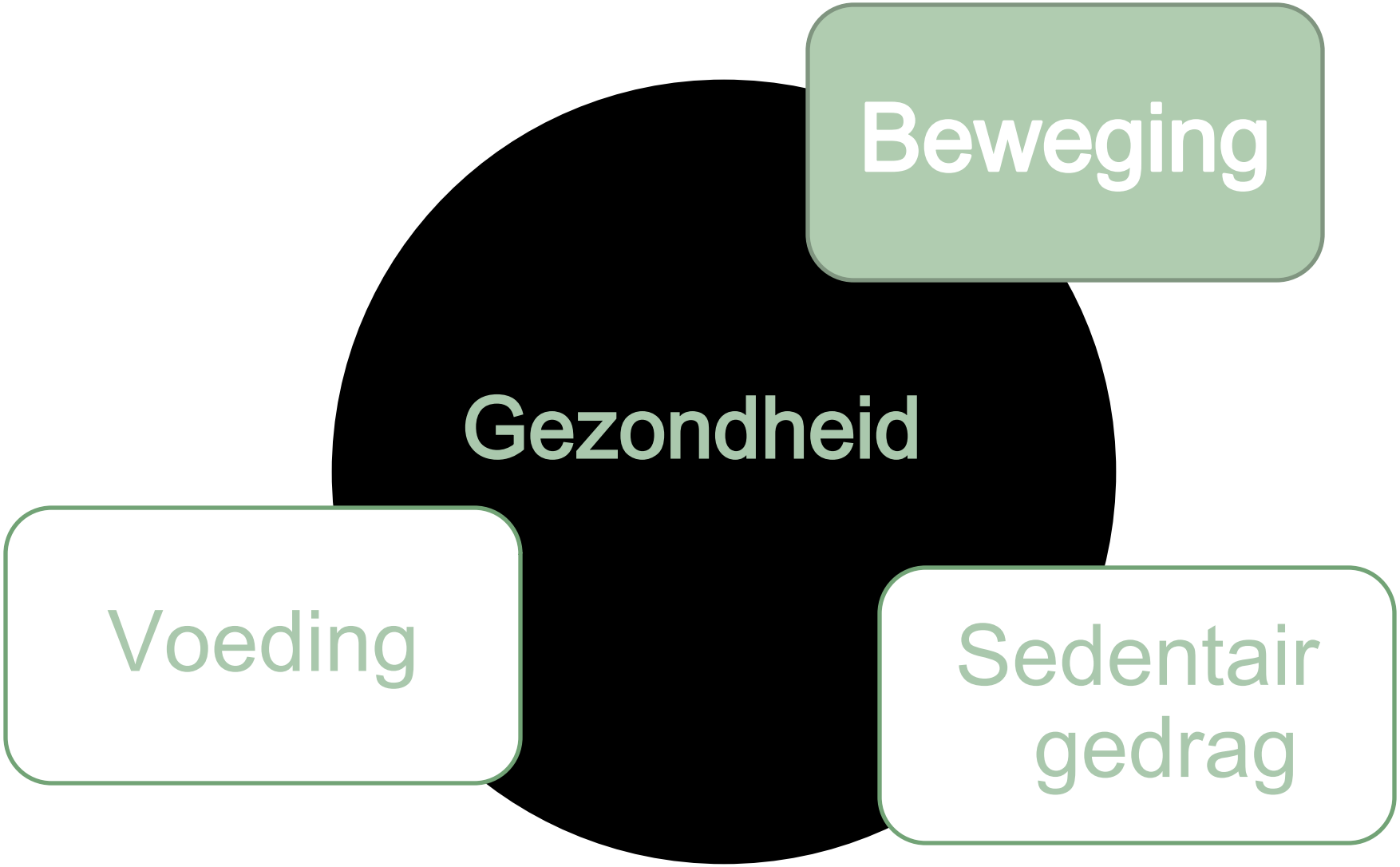
- Sport beweegt je school
- Feiten, cijfers en aanbevelingen
- Beleid op school
- Bewegingstussendoortjes, wat zijn ze?
- Aan de slag…

Kwaliteitscirkel

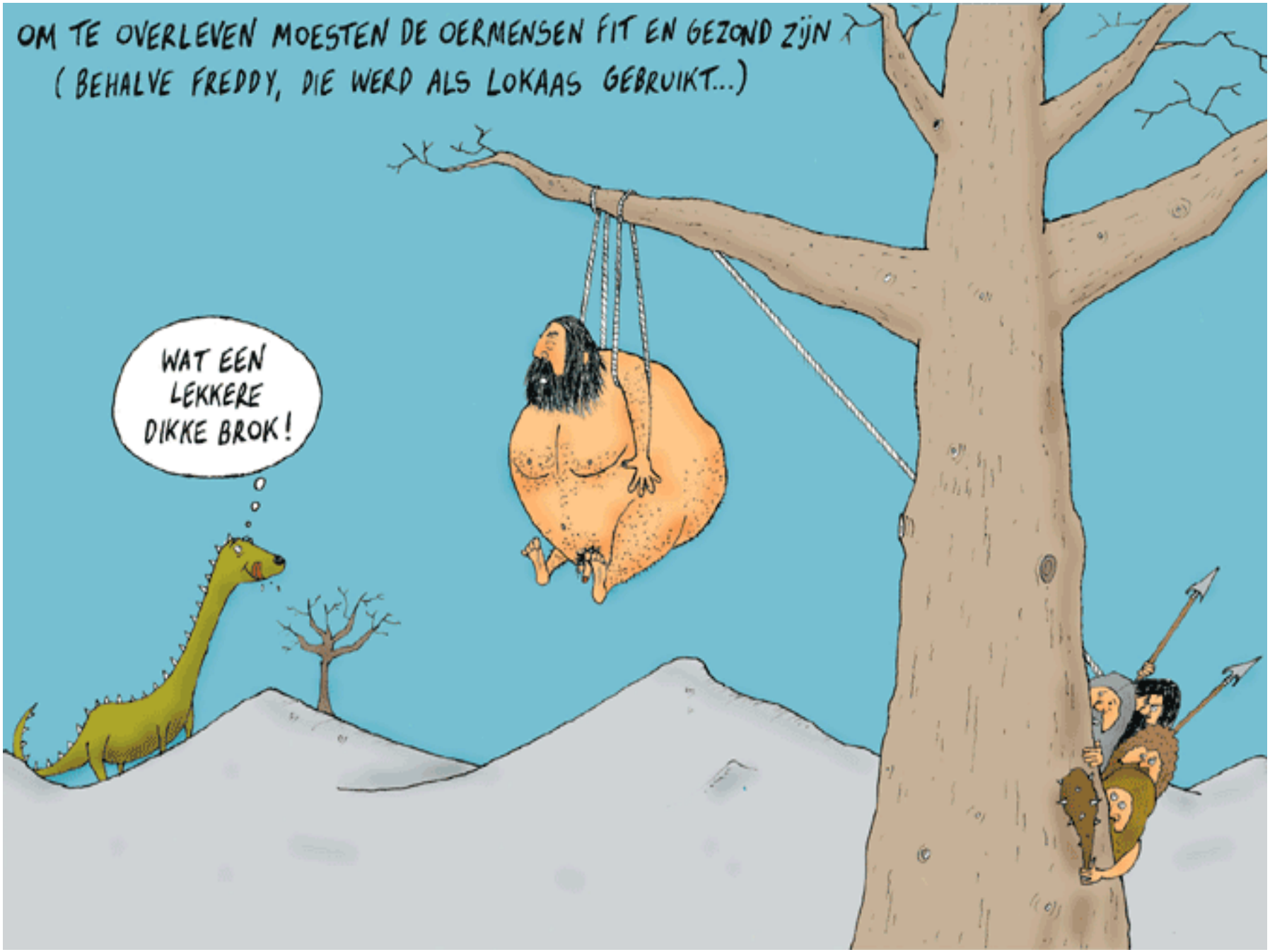


Sport beweegt je school



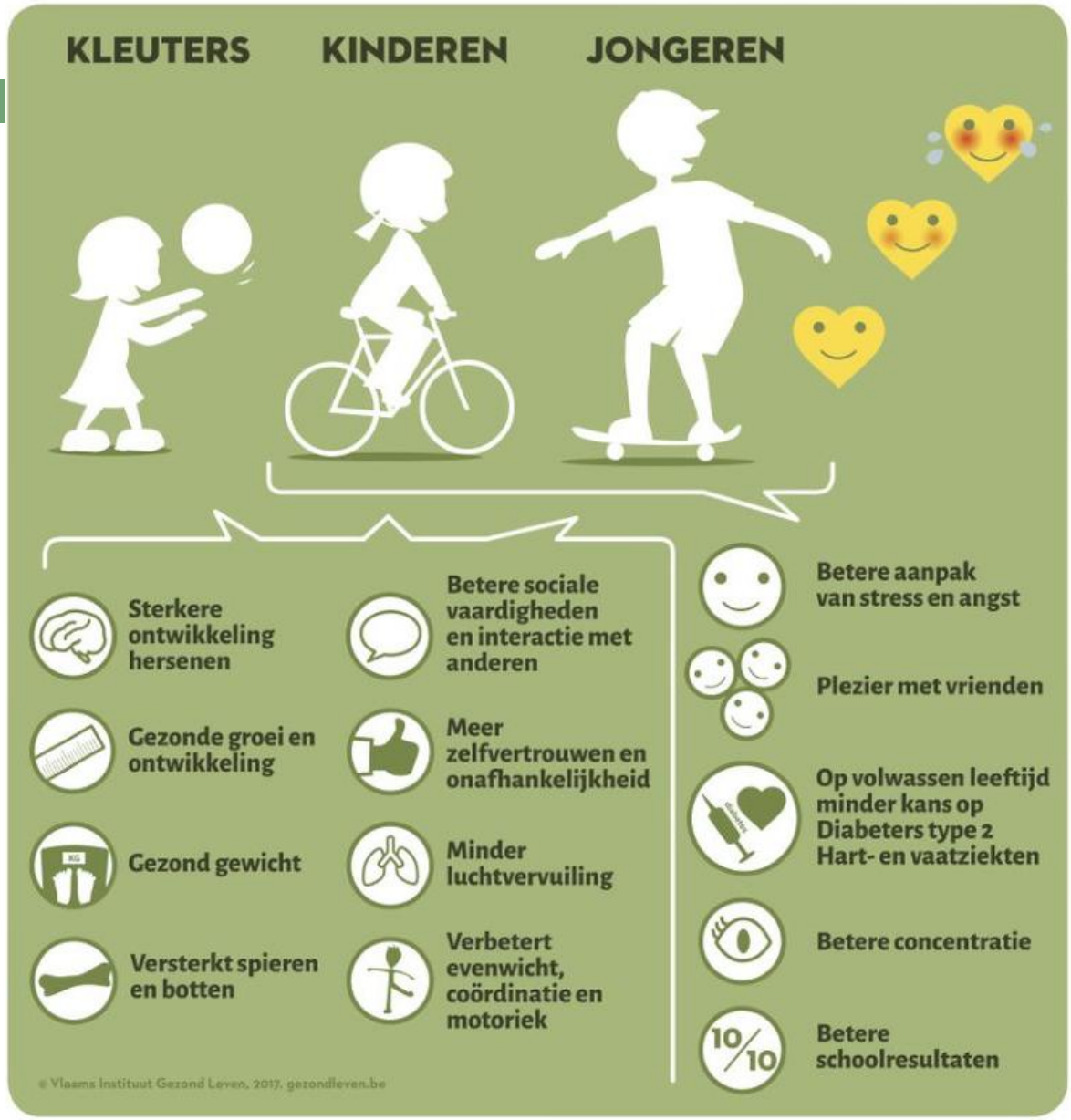

Beweging
Gezondheid
Voeding
Sedentair gedrag

Een gekende evolutie…


OM TE OVERLEVEN MOESTEN DE OERMENSEN FIT EN GEZOND ZIJN
(BEHALVE FREDDY, DIE WERD ALS LOKAAS GEBRUIKT...)
WAT EEN LEKKERE DIKKE BROK!

ALHOEWEL BEWEGEN DE BASIS IS VAN DE MENSELIJKE ONTWIKKELING
EN WE PAS LATER ZIJN BEGINNEN DENKEN,
MOET DE MODERNE MENS STEEDS LANGER DENKEN
VOORALEER HIJ IN BEWEGING KOMT.

Waarom bewegen



Kleuters

Aanbeveling :

minstens 3u bewegen doorheen de dag ongeacht de intensiteit

Realiteit: 48% beweegt voldoende

Kinderen & jongeren

Aanbeveling:

dagelijks 60’ bewegen aan matige intensiteit +
minstens 3x per week gedurende 20’ sporten aan een hogere intensiteit = onderdeel van 60’ bewegen

60’ bewegen hoeft niet aan 1 stuk te zijn

Realiteit kinderen: 36% beweegt voldoende
Realiteit jongeren:13% beweegt voldoend

Duidelijk verschil tussen jongens & meisjes

Daling fysieke activiteit naargelang de leeftijd

Volwassenen

Aanbeveling:

Beweegnorm: 30’ bewegen aan matige intensiteit per dag.

Sportnorm: minstens 3x per week gedurende 20’ sporten aan een hogere intensiteit

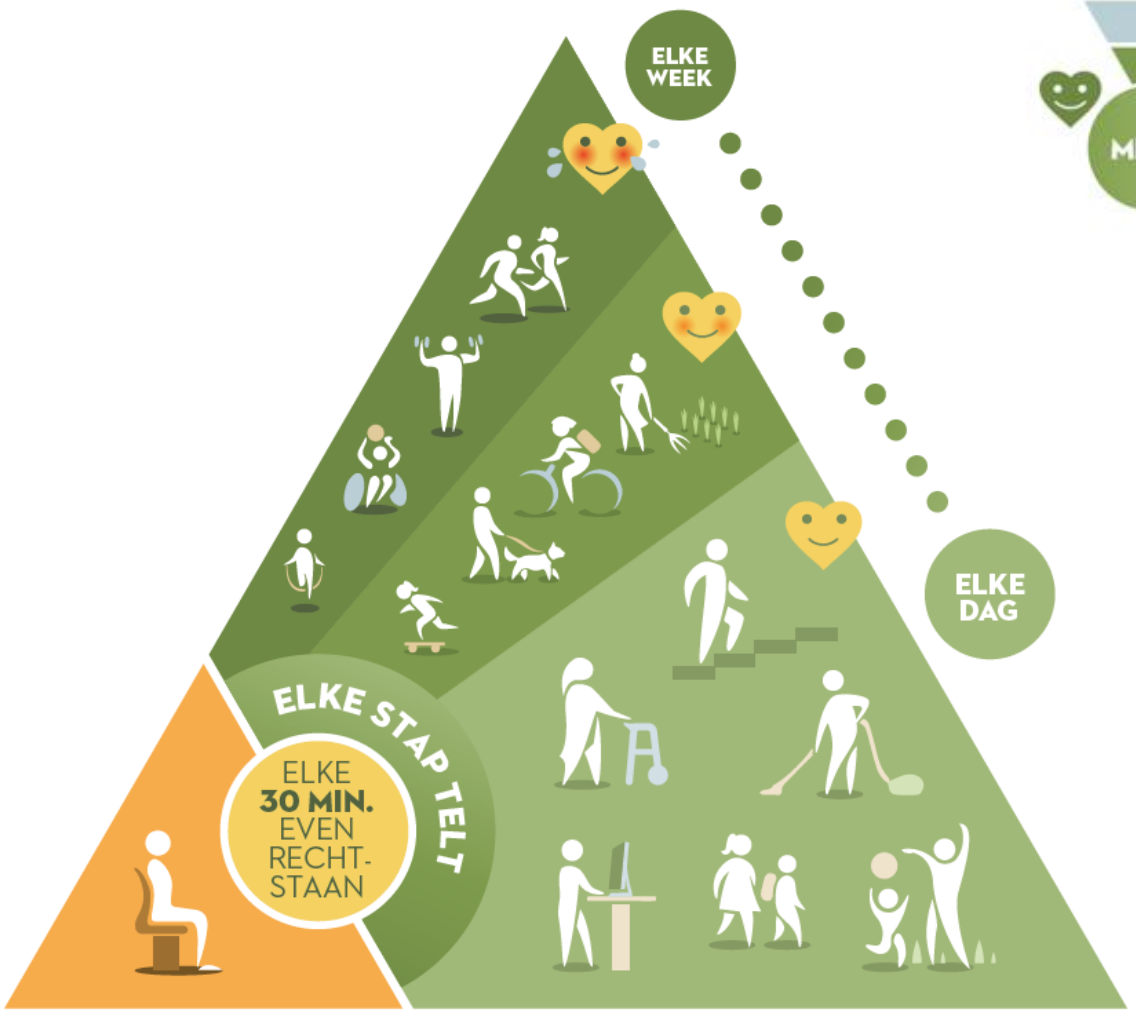
Stappennorm: dagelijks minstens 10.000 stappen zetten

Beweeg in het dagelijkse leven

Realiteit: 40% beweegt voldoende

Duidelijk verschil tussen mannen & vrouwen

Intensiteit beweging

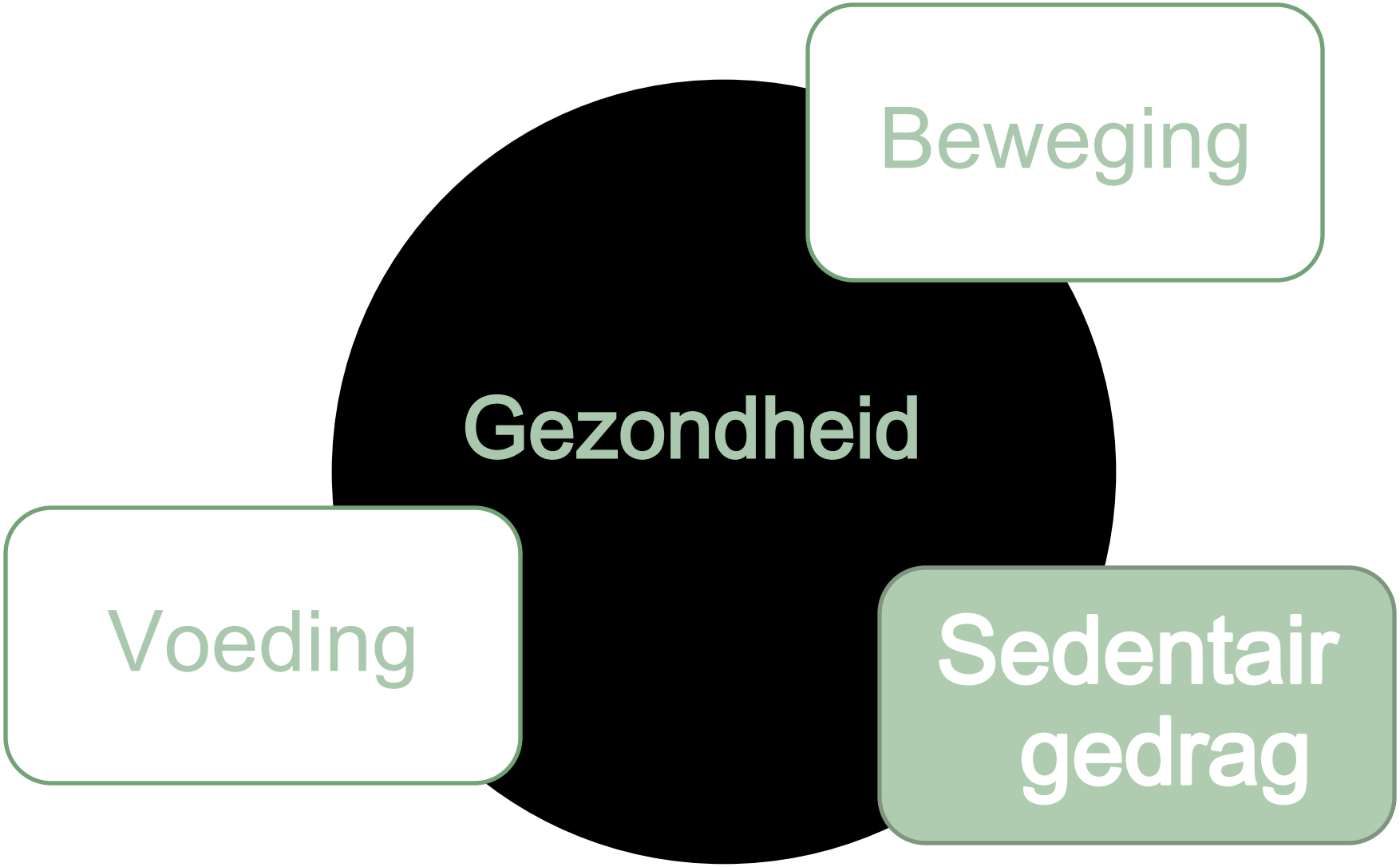


gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN


Beweging
Gezondheid
Voeding
Sedentair gedrag

En recent …

Nieuwsblad.be
NIEUWS
Vlaming zit te veel uren neer om gezond te zijn

'Zitten is het nieuwe roken'
Onze rug is ontwikkeld om te bewegen. Dus weg met die statische burelen, investeer in dynamische kantoren, zegt Frédérique Neys van Move to Cure.
915
KEER GEDEELD

'Zitcultuur' is bedreiging voor onze gezondheid
gopress
Innovating Digital Content
o NL 23/09/2015, bladzijden 2 & 3
hts reserved. Gebruik and reproductie
mits toelating van de uitgever
ro NL

DE REDACTIE.BE
Stil zitten is slecht voor uw gezondheid

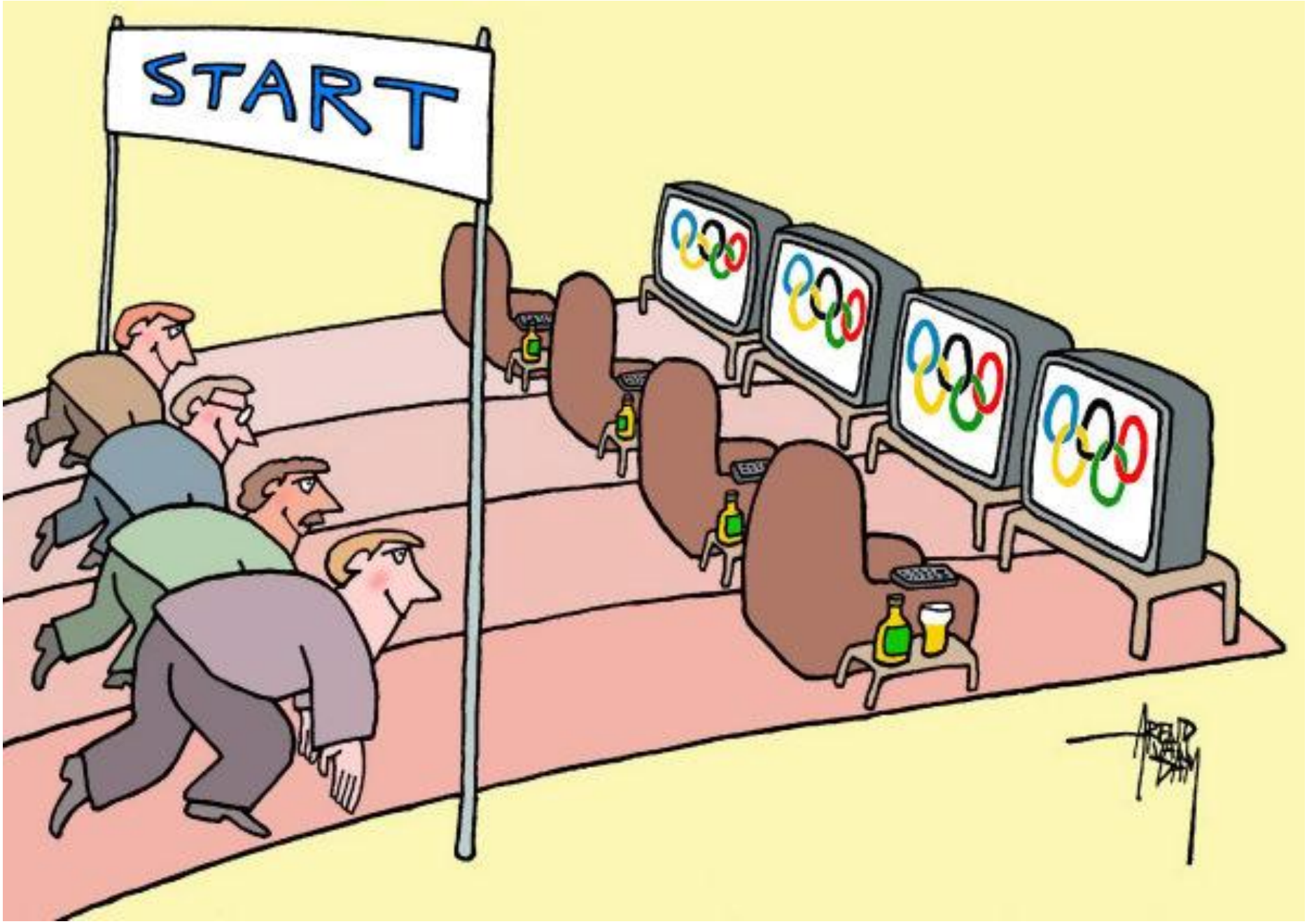
Vlaming zit negen uur per dag stil
SSEL De Vlaming zit gemiddeld negen uur per dag
een stoel of zetel. Wie een hele dag lang stilzit, loopt
er risico op overgewicht, hartziekten, darmkanker,
abetes, depressie en voortijdige dood. «Zelfs gezond-
doende bewust van de risico's», zeggen de auteurs van
een aanbevelingsrapport van het Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. Ze raden aan
om na 20 tot 30 minuten even recht te staan om te be-

Overdosis zitten

Langdurig zitten is slecht voor je gezondheid

NAAR DE COMPUTER MA!

Gary Varvel
© 2015 INDYSTAR CREATORS.COM
CAUTION
CHILDREN PLAYING
garyvarvel.com


START

“Zit nu toch eens stil!” Hoe vaak hebben we dat moeten horen toen we jonger waren?

‘Braaf op je stoel zitten’ was les nummer één op school.

Realiteit sedentair gedrag

Op school

Kinderen	Jongeren
39%	51%

van de schooluren

©VIGeZ, 2015, www.vigez.be

Realiteit schermtijd

kleuters

> 2 uur /dag
schermtijd

Weekdagen
1 op 10 kleuters

Weekenddagen
4 op 10 kleuters

kinderen

> 2 uur /dag
schermtijd

Weekdagen
2 op 10 kinderen

Weekenddagen
6 op 10 kinderen

jongeren

> 2 uur /dag
schermtijd

Weekdagen
9 op 10 jongeren

Weekenddagen
10 op 10 jongeren

volwassenen

> 2 uur /dag
schermtijd

Weekdagen
5 op 10 volwassenen

Weekenddagen
7 op 10 volwassenen

©VIGeZ, 2015, www.vigez.be

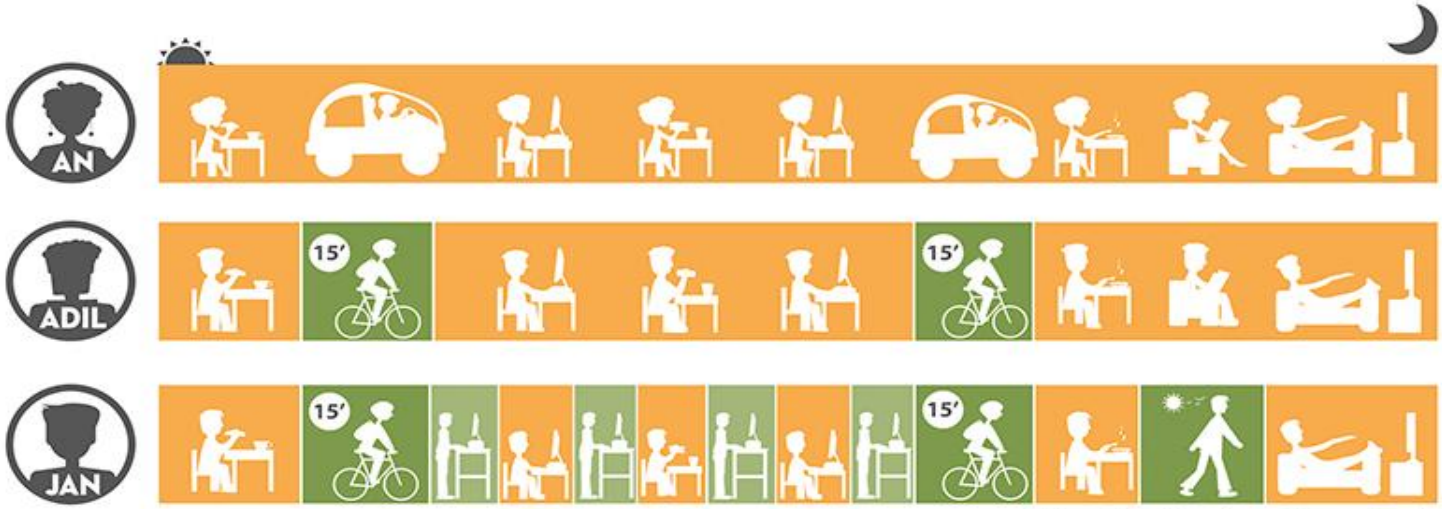
Wanneer er regels over schermtijd zijn vertonen kinderen minder schermtijd en ook minder sedentair gedrag.

Aanbevelingen

Sedentair gedrag heeft een negatief effect op de gezondheid zelf wanneer je de beweegnorm haalt.

Sedentair gedrag betekent niet noodzakelijk een gebrek aan lichaamsbeweging: 'sedentair' en 'fysiek inactief' zijn dus geen synoniemen.

LANG STILZITTEN ≠ TE WEINIG BEWEGEN



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017. gezondleven.be

Type activiteit

- Stilzitten
- Licht intensief bewegen
- Matig/hoog intensief bewegen

An zit lang stil
én ze beweegt
te weinig

Adil beweegt
voldoende (30'/dag)
maar hij zit wel lang stil

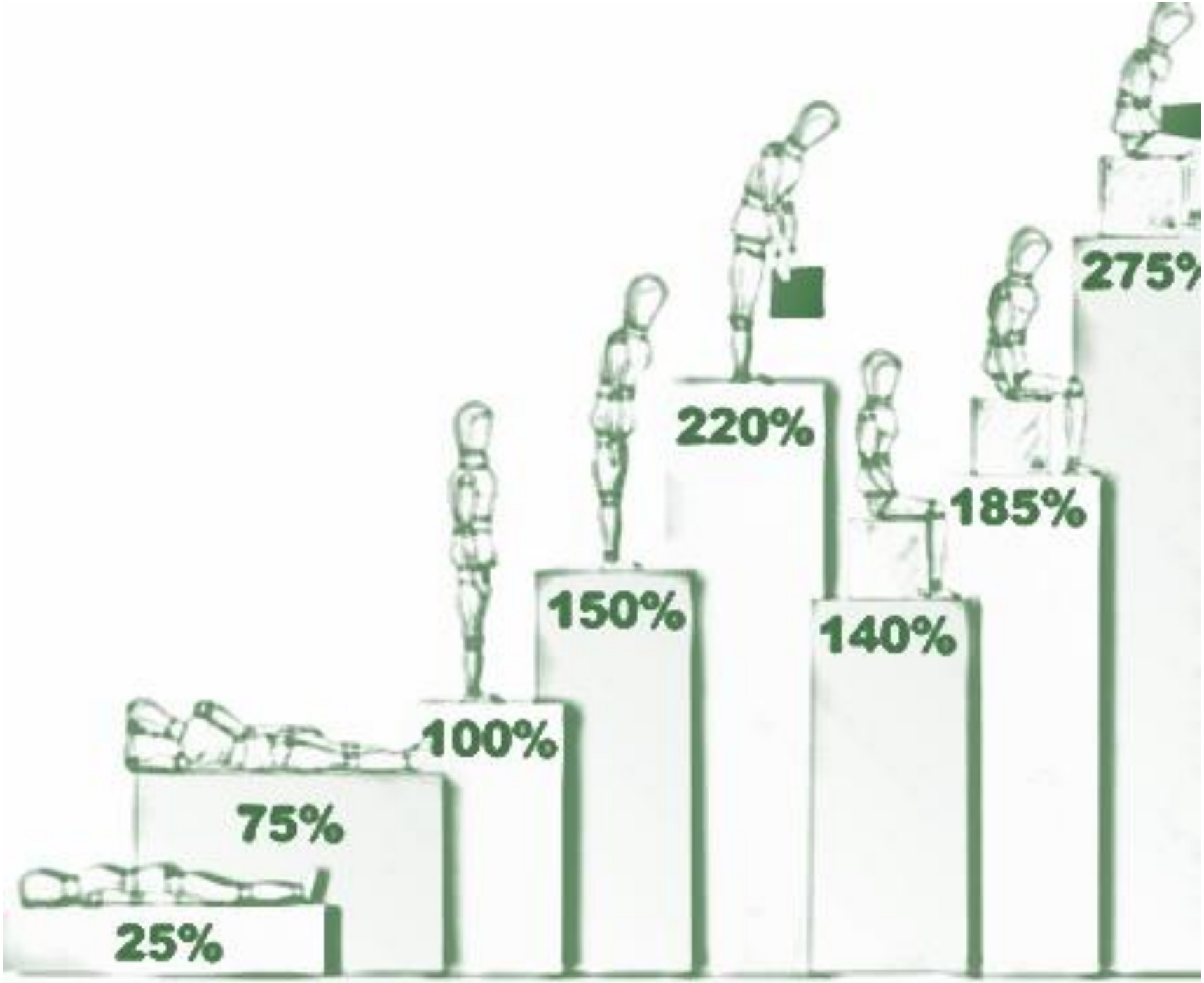
Jan zit niet lang stil
én hij beweegt
voldoende (30'/dag).

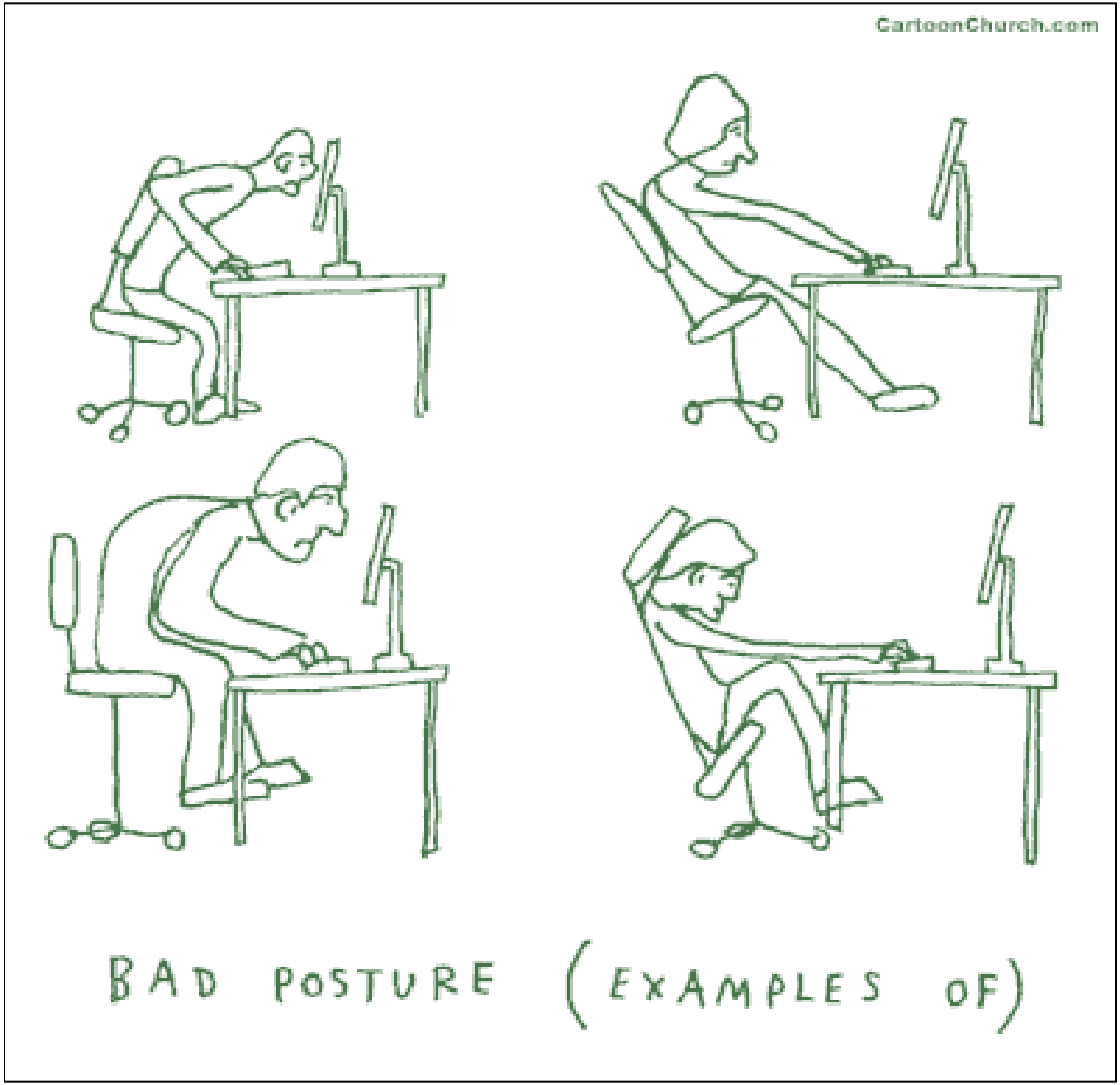
Voorbeeld voor volwassenen >18 jaar

→ Langdurig zitten + slechte houding leidt tot nek- en rugklachten (80%)

→ Ook meer en meer jongeren

→ Belang van preventie !


25%
75%
100%
150%
220%
140%
185%
275%


CartoonChurch.com
BAD POSTURE (EXAMPLES OF)

Goede zithouding

→ natuurlijke S-kromming respecteren

→ spieren rug en nek ontspannen

→ zoniet: - afname doorbloeding

- ophoping afvalstoffen

- verzuring en pijnklachten

De beste houding is de volgende houding
= dynamisch zitten

→ betere bloedcirculatie

→ niet vastzetten van spieren

Wat kan je als leraar doen ?

→ hellend werkblad

→ banken NIET schuin opstellen

→ doorbreken van lang stilzitten

→ aandacht voor het tillen van zware voorwerpen

→ aandacht voor de boekentas

Redenen genoeg !

FYSIEK

→ Voldoende beweging

→ Doorbreken van sedentair gedrag

LEERPRESTATIES

→ Wisselwerking leerprestaties en gezondheid

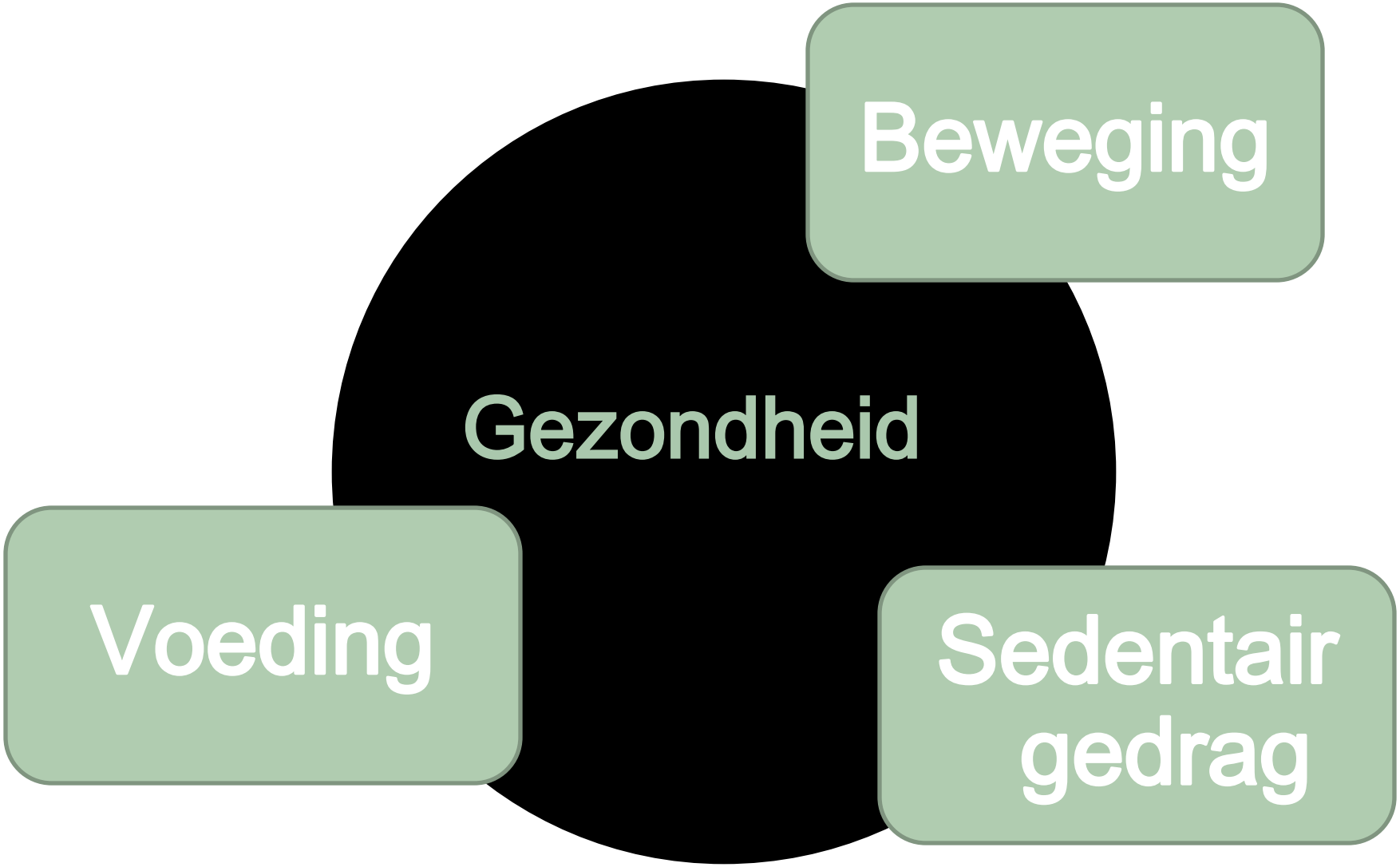
→ Na 20 min. concentratiedip

WELBEVINDEN

→ Minder stress

→ Sociale integratie

→ Betere weerstand


Beweging
Gezondheid
Voeding
Sedentair gedrag

time for CHANGE

Your health. Your choice.

Bewust leren kiezen

Bewust omgaan met…

Streven naar gedragsverandering

Jongeren brengen veel tijd door op school

→ School = dé plek

om te werken aan bewustwording en gedragsverandering

Beweegkansen doorheen de dag

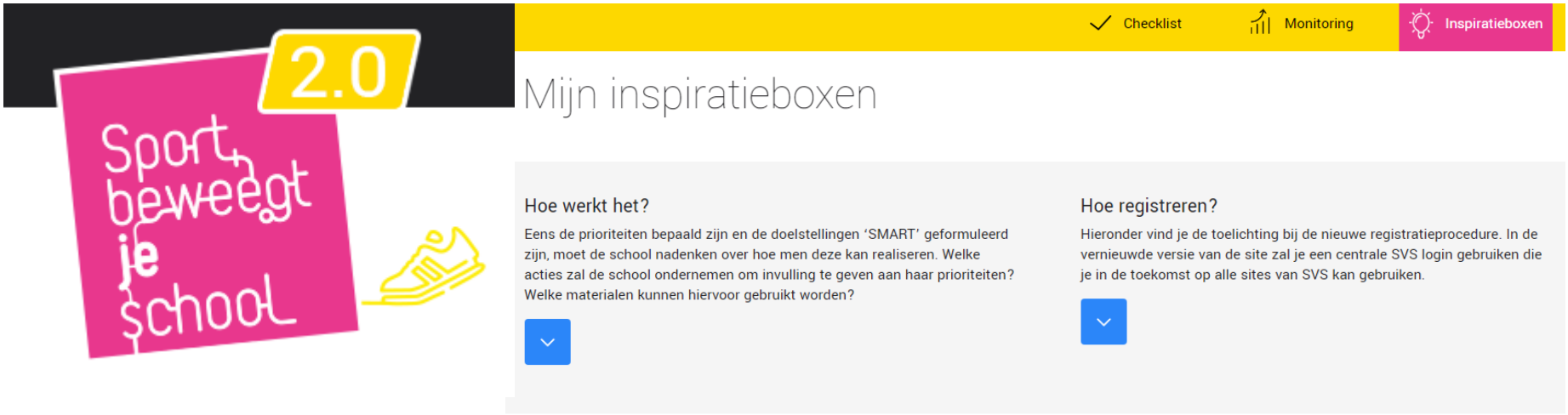
→Voor, tussen, tijdens en na de lessen

- Actieve verplaatsing
- Speelplaatswerking
- Bewegend leren
- Vakoverschrijdend werken
- Bewegen naar de zon (vb. One Mile a day)
- Bewegingstussendoortjes
- Gezonde dranken en tussendoortjes

→ Meer dan de les L.O.

Bewegen in de klas !

Zoveel mogelijk kansen doorheen de dag



Wat kan je als leraar doen ?

- Geef het goede voorbeeld
- Actieve verplaatsingen met de klas
- Bewegen om te leren
- Beste houding is de volgende houding
- Aanmoedigen om deel te nemen aan de middagsport, sport na school,…
- Actief toezicht
- …

Aanpak van het hele schoolteam

→Hoe meer betrokkenheid

→Hoe groter de boodschap

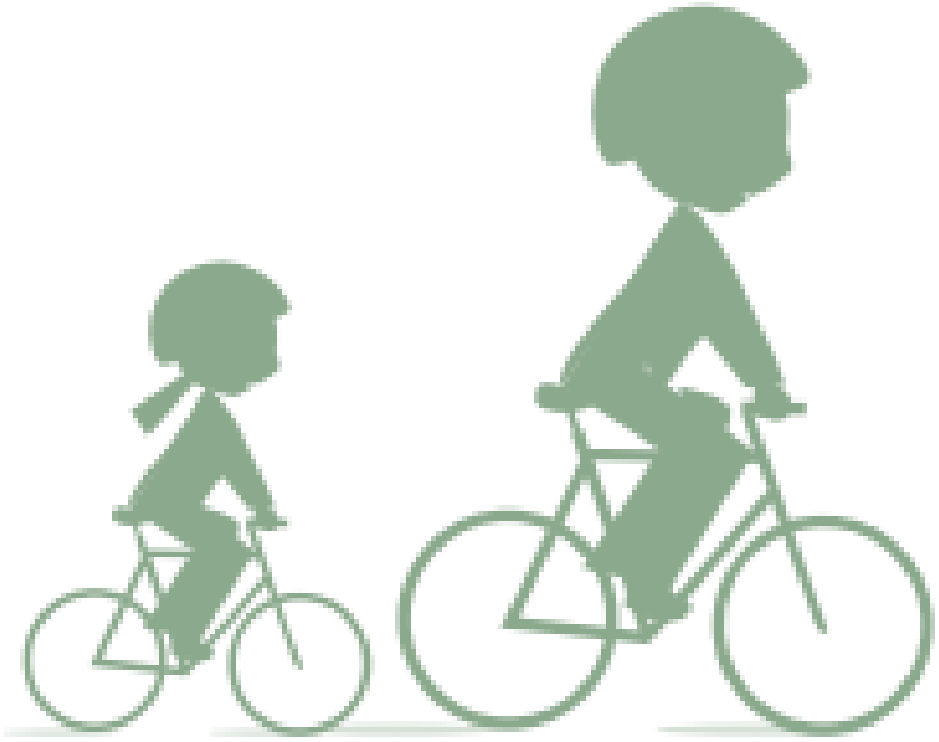
→Hoe groter het draagvlak

→Hoe meer kans op succes

→ Iedereen een goed gevoel

= BEWEGINGSVRIENDELIJKE SCHOOL

Actieve betrokkenheid van de ouders is belangrijk.



Bewegingstussendoortjes

Een initiatief van

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

SVS

stillmovin

m.m.v. pedagogische adviseurs

WAT ZIJN ZE ?

→ Eenvoudige, leuke oefeningen

→ Geïntegreerd als een ‘break’

→ Gevarieerde fysieke of motorische prikkels

→ Nemen een 2 à 5 minuten in beslag

→ Achteraf een hoger concentratievermogen

→ Leiden naar een rustige klassfeer

DOELSTELLINGEN

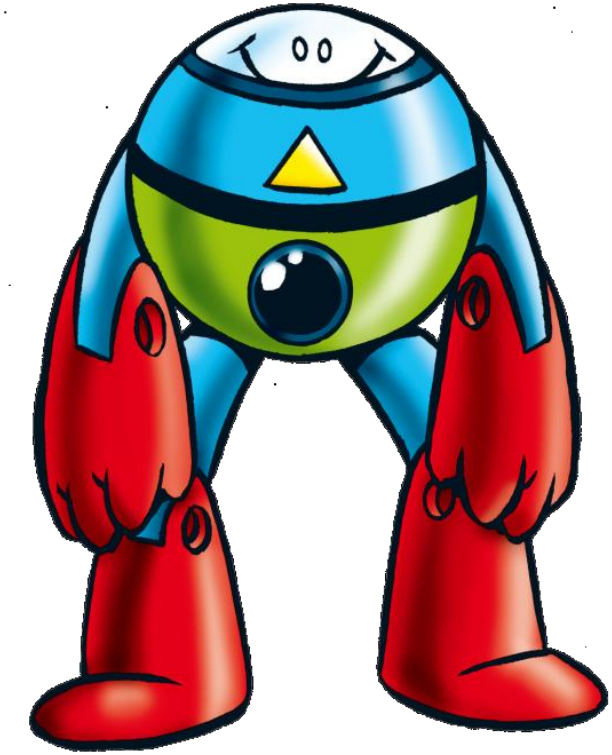
→ Sedentair gedrag doorbreken
→ Natuurlijke bewegingsdrang
→ Concentratie aanscherpen
→ Verbeteren houding
→ Meer plezier in de lessen
→ Minder stress
→ Creativiteit stimuleren
→ Groepsgevoel aanwakkeren
→ School → actief imago

STARTHOUDINGEN

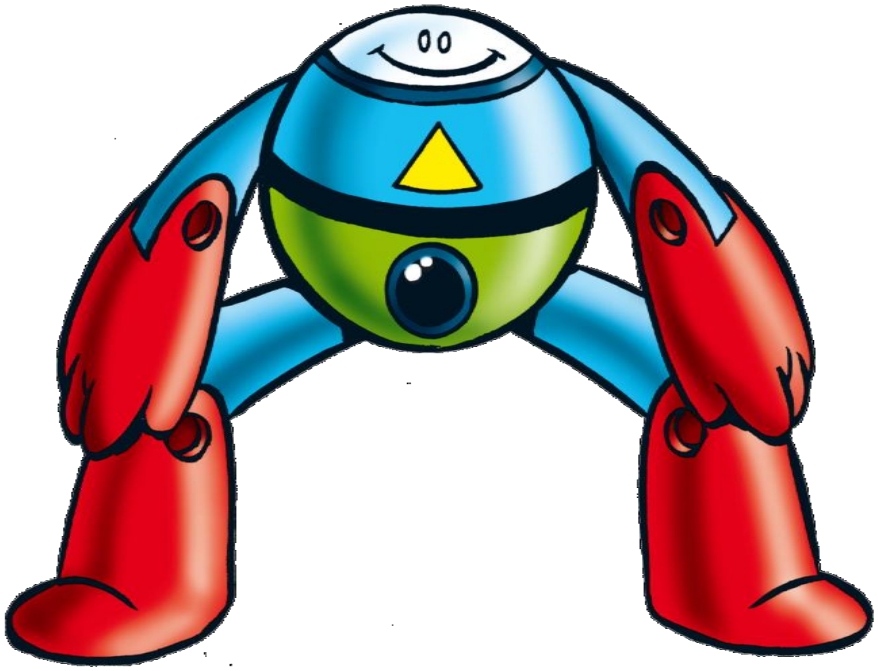
- Actieve zithouding
- Berghouding
- Paardenhouding

ACTIEVE ZITHOUDING

BERGHOUDING

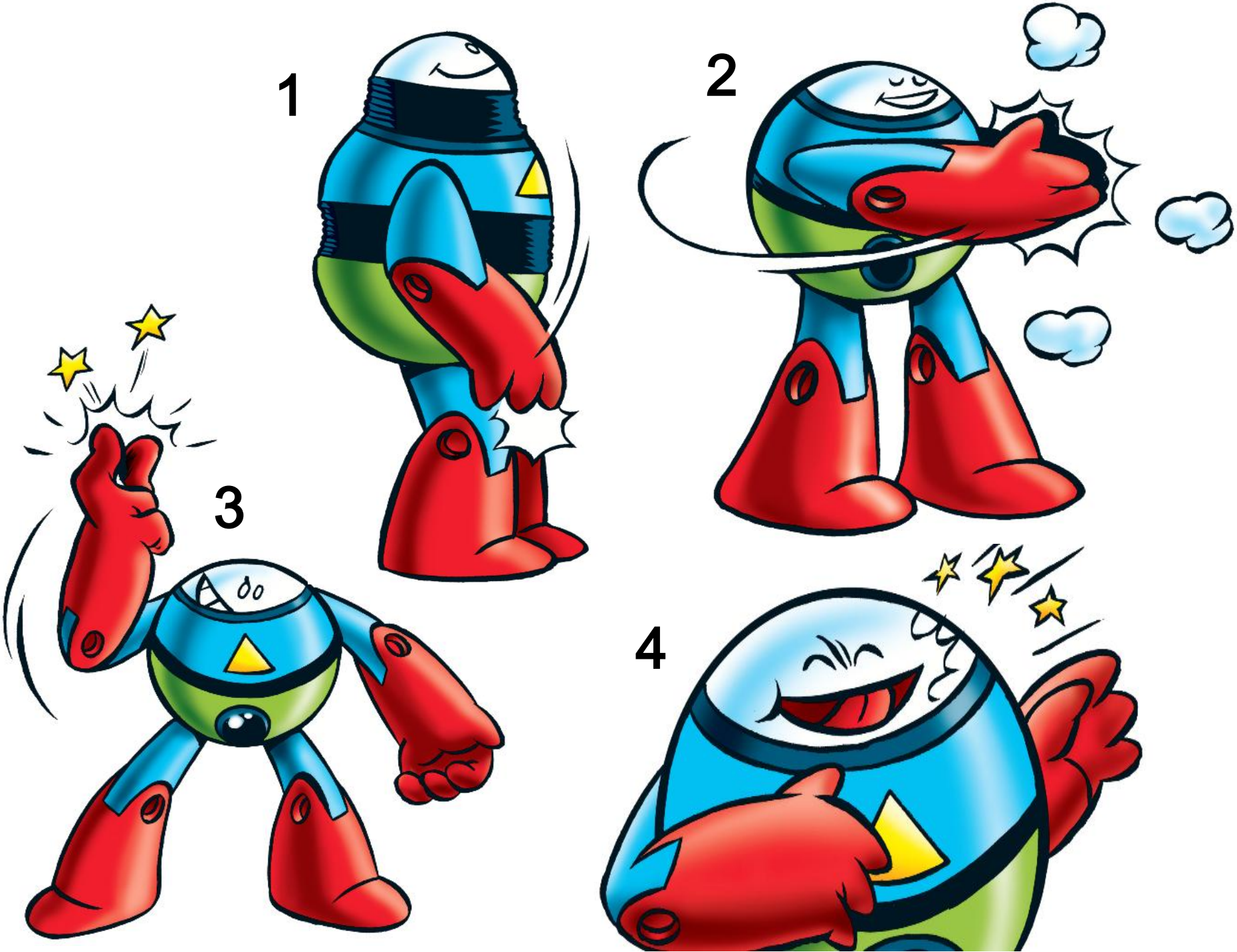


PAARDENHOUDING



AANDACHTSPUNTEN

→ Geen tijdverlies / timing
→ Afgestemd op leeftijd van leerlingen
→ Werken met beeldspraak bij jonge kinderen
→ Afhankelijk van omstandigheden (veel of weinig ruimte)
→ Meer of minder intensief
→ Oefeningen hebben een naam, gebruik die!


1
2
3
4

Hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen.

SVS

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

LOGO LOKAAL GEZONDHEIDSOVERLEG

Vlaamse overheid

stillmovin