

# NiBi-conferentie

## Gezonde leefstijl van leerlingen

**SLO**

Ger van Mossel ([g.vanmossel@slo.nl](mailto:g.vanmossel@slo.nl))

# Kennismaking

- Wie ....?



# Werkwijze bijeenkomst

- Leerplankader Gezonde leefstijl
- Naar een leerplan gezonde leefstijl op ...
  1. Schoolniveau
  2. Groepsniveau
  3. Leerlingniveau
- Aan de slag voor de eigen school





## Opvatting over gezondheid

donderdag 4 mei 2017

Er is een nieuwe, dynamische opvatting van het begrip 'gezondheid' waarin functioneren,



[Meer nieuws](#)

## Van leerplankader naar leerplan



Ga direct naar

Gezonde school  
Levensfasen  
Informatie van gezondhei...  
Video: Hoe werkt het leer...

## Naar de thema's

- » sociaal-emotionele ontwikkeling
- » fysiek actief
- » genotmiddelen
- » persoonlijke verzorging
- » relaties en seksualiteit
- » veiligheid
- » voeding

## Naar de doelgroepen

- » 0-4 jaar
- » Groep 1-2
- » Groep 3-6
- » Groep 7-8
- » VO onderbouw
- » Bovenbouw vmbo
- » Bovenbouw havo-wo
- » MBO
- » HBO-WO



Vakportaal bewegingsonderwijs



in



Onze experts

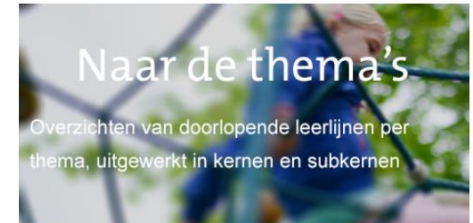


Samenwerkingspartners

Graag uw reactie

# Wat is het LPK Gezonde leefstijl?

- Beschrijft kennis, houding en attitude over een gezonde leefstijl gedurende verschillende leeftijden: 0-4, po (groep 1-2, 3-6 en 7-8), onderbouw-vo, bovenbouw-vo, mbo, hbo-wo
- Thema's:
  - sociaal-emotionele ontwikkeling, voeding, fysiek actief, persoonlijke verzorging, genotmiddelen, relaties en seksualiteit, veiligheid
- Is opgesteld door nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling (SLO) in samenwerking met thema-instituten en bereikbaar via <http://gezondeleefstijl.slo.nl>



# Partners



**SOAIDS**



# Ontwikkeltraject op de school

- Varianten gezonde leefstijl?

Naar een gezonde leefstijl op ....?

- Schoolniveau: implementeren met een ontwikkelteam
- Groepsniveau: ontwerpen van lessen voor in de klas
- Leerlingniveau: interventie bij een leerling(en)



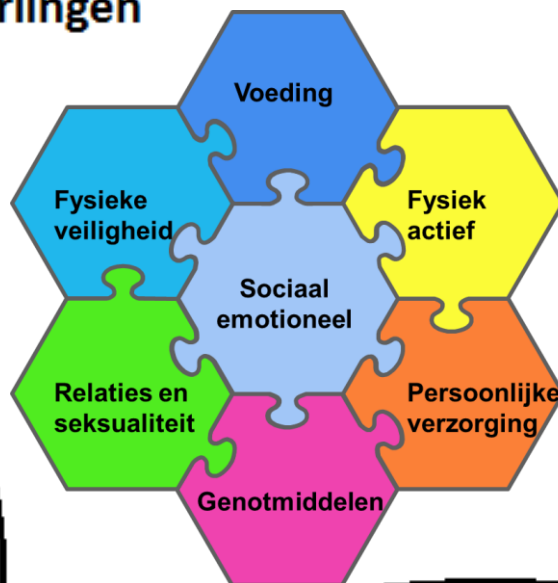


# Varianten





Alle leerlingen



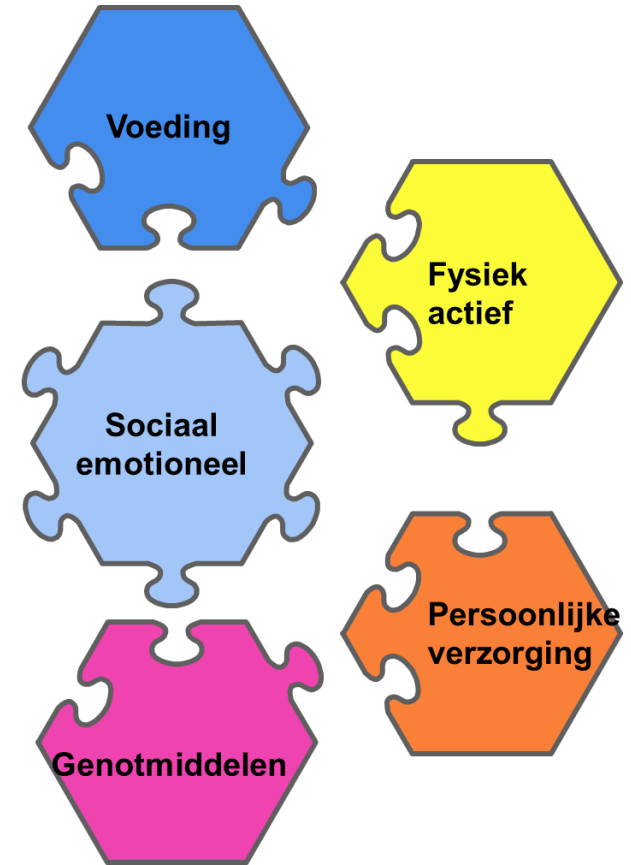
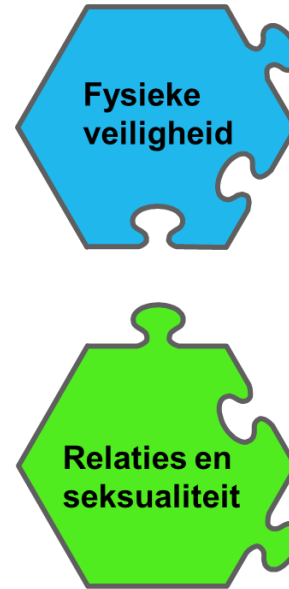
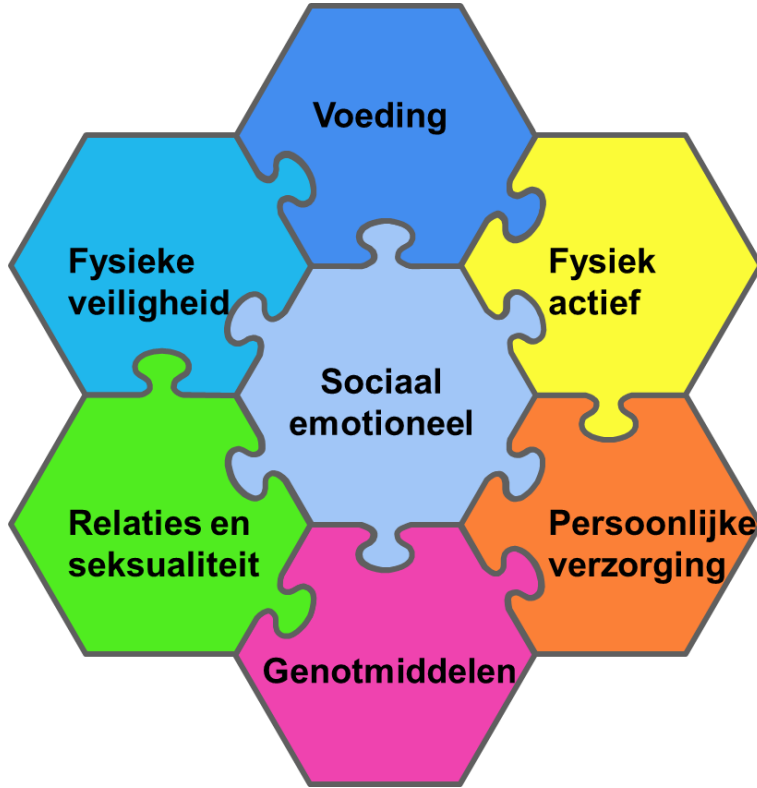
Incidentele  
aanpak

Geplande  
aanpak

eén of enkele  
leerlingen



# Meer of minder samenhang?



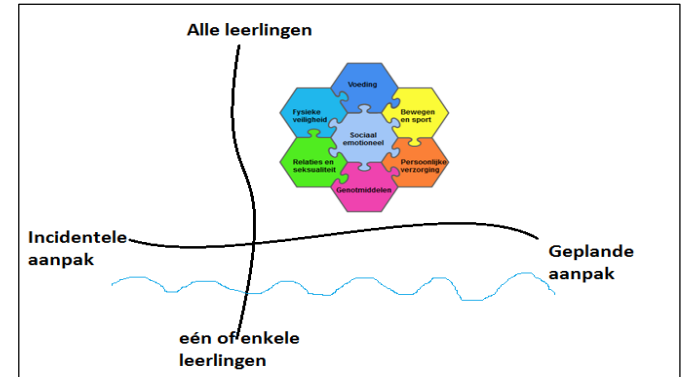
Hoe ziet de samenhang in het LPK Gezonde leefstijl eruit? En heeft dat invloed op de keuzes die gemaakt worden in en tussen thema's?



# Hoe benut je het leerplankader?

## Criteria om keuzes te maken

- Gepland t.o.v. incidenteel
- Doelgroep
  - voor alle of enkele leerlingen;
- Problematiek?
  - pesten, gebruik van genotmiddelen, overgewicht
- Meer of minder samenhang



Wat past bij uw school?



# 1. Naar een leerplan gezonde leefstijl op schoolniveau

- Coördinator gezonde leefstijl?

Instrumenten *Naar een gezonde leefstijl in onderbouw vo*

- Quickscan
- Checklist
- Spinnenwebspel

→ Programma van ontwerpisen



# Naar een leerplan gezonde leefstijl: Quickscan

## De school kiest voor de onderstaande gezondheidsthema's:

Sociaal emotionele ontwikkeling	<input type="checkbox"/>
Voeding	<input type="checkbox"/>
Genotmiddelen	<input type="checkbox"/>
Relaties en seksualiteit	<input type="checkbox"/>
Persoonlijke verzorging	<input type="checkbox"/>
Fysieke veiligheid	<input type="checkbox"/>
Fysiek actief	<input type="checkbox"/>

***In hoeverre bent u het eens met de onderstaande uitspraken over het huidige onderwijs over een gezonde leefstijl?***

	helemaal <u>niet</u> mee eens	<u>niet</u> mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
De school heeft een duidelijke visie op het onderwijs over een gezonde leefstijl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het onderwijs is er op gericht dat leerlingen weloverwogen keuzes over hun eigen gezonde leefstijl kunnen maken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het leren over een gezonde leefstijl vindt in samenhang en in een doorlopende leerlijn over meerdere leerjaren plaats.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De leerlingen leren interactief aan de hand van hun persoonlijke ervaringen en reflectie op hun eigen gezondheidsgedrag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De docenten coachen de leerlingen binnen een veilig pedagogisch klimaat bij het maken van keuzes over hun gezonde leefstijl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Aan de slag met de Quickscan

- Welke gezondheidsthema's worden er op school behandeld?
- In hoeverre bent u het eens met de uitspraken over het huidige onderwijs over een gezonde leefstijl op uw school?
- Verwerking van de antwoorden in de Excel-tool.
- Bespreken van verschillen en overeenkomsten.



# Curriculaire spinnenweb



Van leerplankader  
naar leerplan



Visie	De school heeft een duidelijke visie op het onderwijs over gezonde leefstijl.
Leerdoelen	Het onderwijs is er op gericht dat leerlingen weloverwogen keuzes over hun eigen gezonde leefstijl kunnen maken.
Leerinhoud	Het leren over gezonde leefstijl vindt in samenhang en in een doorlopende leerlijn over meerdere leerjaren plaats.
Leeractiviteiten	De leerlingen leren interactief aan de hand van hun persoonlijke ervaringen en reflectie op hun eigen gezondheidsgedrag.
Docentrollen	De docenten coachen de leerlingen binnen een veilig pedagogisch klimaat bij het maken van keuzes over hun gezonde leefstijl.
Bronnen en leermaterialen	De bronnen en leermaterialen over gezonde leefstijl zijn betekenisvol voor de leerlingen.
Groeperingsvormen	In het onderwijs over gezonde leefstijl wordt rekening gehouden met verschillende behoeften van leerlingen.
Leeromgeving	Het leren over gezonde leefstijl vindt op een samenhangende manier plaats in de verschillende situaties waarin de leerlingen op school verkeren.
Tijd	Onderwijs over gezonde leefstijl komt in voldoende mate, regelmatig en cyclisch terug in het programma.
Evaluatie en toetsing	Evaluatie en toetsing geven leerlingen inzicht over hun gezonde leefstijl.
Organisatie	Op school is er een enthousiaste coördinator gezonde leefstijl met onderwijskundig leiderschap.
Beleid	Onderwijs over gezonde leefstijl is ingebed in het pedagogisch en onderwijskundige beleid van de school.





**EXAMPLE**

slo ● Leerplankader  
● Sport, bewegen en gezonde leefstijl



# TIJD



Onderwijs over gezonde leefstijl komt in voldoende mate, regelmatig en cyclisch terug in het programma.

Voorbeelden van uitvoering:

- Standaard één uur per week over meerdere leerjaren om te besteden aan de thema's van het LPK Gezonde leefstijl;
- Per jaar twee projectweken over meerdere leerjaren, waarbij de thema's voor onderbouw en bovenbouw verschillen met altijd aandacht voor het thema sociaal emotioneel;
- De thema's van het LPK Gezonde leefstijl worden aangeboden passend bij de wisseling van de seizoenen.



# Tijd + Leerinhoud (voorbeeld vo)

## Lente

Sociaal-emotioneel: Zelf (gevoelens, kwaliteiten)  
Voeding: Voeding en gezondheid  
Fysiek actief: spelen op het schoolplein of bewegen en sport tijdens de pauze  
Relaties en seksualiteit: Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld

## Zomer

Sociaal-emotioneel: De ander  
Persoonlijke verzorging: Huid  
Genotmiddelen: Alcohol  
Relaties en seksualiteit: Intieme relaties

## Winter

Sociaal-emotioneel: Zelfsturing  
Voeding: voedsel bereiden  
Relaties en seksualiteit: Gezinsvorming  
Genotmiddelen: weerbaarheid

## Herfst



## 2. Naar een leerplan gezonde leefstijl op groepsniveau

- Ontwerpen van een les(sen) voor één of meerdere thema's al dan niet o.b.v. bestaand lesmateriaal
- Voor lesmaterialen zie:
  - interventiedatabase van het Centrum Gezond Leven van het RIVM, NISB en Trimbos Instituut
  - www.effectiefactief.nl van Netwerk in beweging
  - databank Effectieve jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut
  - website Gezonde school
  - website Loketgezondleven.nl met gezondheidsprofessionals



### 3. Naar een leerplan gezonde leefstijl op leerlingniveau

- Interventies?
- Ketenaanpak met groepsleerkracht/mentor, externe begeleiding (schoolarts, GGD), ouders/verzorgers, ...
- Hoe pakken scholen dit aan?
- Hoe maken we gevoelige onderwerpen bespreekbaar?



# Aan de slag voor de eigen school

- Welk(e) thema('s):  
sociaal-emotionele ontwikkeling, voeding, fysiek actief, persoonlijke verzorging, genotmiddelen, relaties en seksualiteit, veiligheid
- Op schoolniveau
- Op groepsniveau
- Op leerlingniveau
- Tijd: wanneer?
- Wie: welke leerlingen?
- **Van kennis, inzicht en opvattingen → gedragsverandering**

