



Stimuleren van **actieve leefstijl** van VMBO leerlingen

In het najaar van 2013 start een onderzoeksproject naar de effectiviteit van een aanpak om VMBO leerlingen aan te zetten tot meer bewegen. Deze folder informeert u over de achtergrond van dit onderzoek en mogelijkheden voor deelname met uw school.



Waarom?

Een actieve leefstijl is leuk en gezond. Het vermindert de kans op chronische ziekten en het verbetert de schoolprestatie. Een duurzame actieve leefstijl is voor een VMBO leerling niet vanzelfsprekend. Zij bewegen minder en eten minder gezond in vergelijking tot hun leeftijdgenoten. Ook neemt het overgewicht toe, zijn zij lichamelijk minder fit en blijven vaker zitten. Het is dus belangrijk om een aanpak voor het stimuleren van een actieve leefstijl te richten op deze kwetsbare groep. Van eerder uitgevoerde interventies is niet bekend of ze effectief zijn. Dit onderzoek beoogt een positieve mindset van de VMBO leerling rondom een actieve leefstijl door een mix van interventies die aansluit bij hun belevingswereld.



Doel van het Project

Het ontwerpen van een stappenplan waarmee VMBO-leerlingen op basis van hun eigen kracht plus de mogelijkheden van de school en de buurt komen tot een mix van interventies die leidt tot een duurzame actieve leefstijl.

Deelname

In het project worden 20 VMBO scholen opgenomen verdeeld over de regio Arnhem/Nijmegen en Amsterdam. Er zijn 10 controle scholen en 10 interventiescholen. De controlescholen worden op een later moment interventiescholen.

Asset benadering

De VMBO leerlingen worden getraind zelf focusgroeps gesprekken, interviews en foto-presentaties uit te voeren om de mogelijkheden van leerlingen te achterhalen die belangrijk zijn bij het ontwikkelen van een actieve leefstijl. Deze determinantenanalyse resulteert in het samenstellen van een interventiemix die nauw aansluit bij de mogelijkheden van de school en belevingswereld van de leerlingen.

Leerlingvolgsysteem

Studenten L.O. helpen de interventie uit te zetten en bepalen jaarlijks het effect van de interventie door aspecten van een gezonde leefstijl in beeld te brengen. Het gaat daarbij onder andere om de lichamelijke fitheid, de mate van lichamelijke activiteit van leerlingen en het voedingsgedrag. Het onderzoek past binnen de contouren van een opleidingsschool.

Voor meer informatie en/of aanmelding:

- Dhr. Huib van de Kop (Omgeving Amsterdam)
j.h.van.de.kop@hva.nl
- Dhr. John Dierx (Omgeving Arnhem/Nijmegen)
john.dierx@han.nl



Good Practise:

Het OSG Echnaton heeft de ambitie om de gezondste school te worden. De aanpak die gedurende de laatste twee jaar is ontwikkeld kenmerkt zich door een combinatie van extra lessen bewegen tijdens de pauze en naschoolse spelactiviteiten op een nabij gelegen Playground. Verder is er een gezond productenaanbod in de kantine en kunnen leerlingen gebruik maken van een ochtendontbijt en gratis drinkwater. Geteelde producten van een stadsakker worden hierin verwerkt. Leerlingen met overgewicht worden geadviseerd contact op te nemen met een diëtiste. Kenmerkend voor de aanpak is grote betrokkenheid van leerlingen. Om de effecten van de interventie te bepalen worden de leerlingen jaarlijks gevolgd op het gewicht, de lichamelijke fitheid en het beweeg- en voedingsgedrag. Een voorlopige conclusie is dat leerlingen na twee jaar lichamelijk fitter zijn geworden. Het succesvolle gezondheidsproject is inmiddels opgenomen in het schoolbeleid.

Doe mee.
Kom in **beweging!**

