

# WEGWIJZER

Hoe gebruik je pakketten voor gezonde voeding en beweging in je klas?



HoGent



**IMPLEMENTATIE**  
PROJECTMATIG  
WETENSCHAPPELIJK  
ONDERZOEK

## BESTE LEERKRACHT



Je bent net beginnen lezen in onze wegwijzer met tips voor goede toepassing van pakketten over gezonde voeding en evenwichtige beweging. Zulke pakketten willen de oprukkende problemen van obesitas en diabetes voorkomen. Maar goed dat preventie zo vroeg begint, want kinderen, tieners en jongeren hebben meer mogelijkheden dan wij om hun leefstijl te veranderen. Reageren op latere leeftijd omdat je een signaal krijgt is ook goed, maar heeft gigantisch minder impact dan wat je doet als je jong bent.

In het kleuter-, lager- en secundair onderwijs hebben we een klasgroep voor ons die veel baat heeft bij lessen over *gezond eten en een evenwichtig bewegingspatroon*. Meer dan driekwart van de pakketten rekent op de leerkracht voor het toepassen ervan (het 'implementeren'). De ontwerper gaat ervan uit dat de deskundigheid van de lesgever samen met de handleiding voldoet voor een kwalitatieve toepassing. Deze implementatiegids heeft als doel de leerkracht te ondersteunen in het maken van een goede keuze en het zorgen voor een goede uitvoering.

We hebben in het onderzoek dat we voordien deden, ondervonden dat je als leerkracht vaak een eigen puzzel maakt met verschillende programma's. Deze wegwijzer of 'implementatiegids' brengt de richtlijn 'pas het pakket toe zoals het gemaakt is' in evenwicht met de realiteit 'we maken onze eigen puzzel'.

Veel succes met je toepassing van de pakketten voor een gezondere voeding en meer evenwichtige beweging bij je leerlingen!

*Het onderzoeksteam van HoGent,*

*Peer van der Kreeft, Johan Jongbloet, Julie Schamp, Tina Van Havere, Lynn Steelant, Tineke De Vriendt en Charlene Ottevaere van de opleidingen Sociaal Werk, Orthopedagogie, Voedings- en Dieetkunde en de Lerarenopleiding.*



**DE WEGWIJZER VOOR TOEPASSING VAN GEZONDHEIDSPAKKETTEN IS INGEDEELD IN ZES STAPPEN VAN KWALITATIEVE PLANNING.**

<b>1. MAAK EEN GOEDE KEUZE .....</b>	<b>4</b>
<b>2. BEPALEN VAN DOELSTELLINGEN .....</b>	<b>9</b>
<b>3. PLANNING EN AANPASSING .....</b>	<b>11</b>
<b>4. IMPLEMENTATIE IN JE KLAS EN DE SCHOOL ...</b>	<b>13</b>
<b>5. INTEGRATIE IN HET GEHEEL .....</b>	<b>20</b>
A. BETREKKEN VAN OUDERS .....	20
B. DE SCHOOL .....	23
C. EEN PUZZEL MET COLLEGA'S, DE SCHOOL EN JE KLAS .....	24
D. INTERDISCIPLINAIR EN MET HERHALING WERKEN .....	28
<b>6. EVALUEREN EN TERUGBLIKKEN .....</b>	<b>31</b>

# MAAK EEN GOEDE KEUZE

## WAAR VIND IK GOEDE PAKKETTEN?

- bij de CLB's
- bij het VIGeZ
- bij de Logo's
- bij SVS Stichting Vlaamse Schoolsport
- bij Bloso
- bij mutualiteiten, hogescholen, universiteiten en uitgeverijen

Tegengesteld aan het aanbod, kiezen leerkrachten het meest voor multicomponent programma's. Die zijn complexer om toe te passen, maar ook effectiever.

## PUZZELLEN OP KLASNIVEAU

hoeveel netto tijd om het te geven?

op mijn eentje of met collega's?

waar vind ik de essentie om te kunnen aanpassen?

wanneer voorbereiden?

... en als het regent?

hoe past het in mijn leerdoelen?

wat laat ik vallen voor het pakket?



## TIPS OM EEN PAKKET TE LEZEN

Sommige pakketten bevatten een handboek voor de leerkracht. De lessuggesties zijn, als het goed is, gedetailleerd uitgeschreven waardoor je bijna letterlijk kunt voorlezen en uitvoeren wat er staat. De bedoeling hiervan is meestal niet om dat ook slaafs zo te doen, maar om heel praktisch en concreet te begrijpen hoe de oefeningen of activiteiten verlopen. Zo kun je gemakkelijker je eigen plaatje vormen en kleine aanpassingen doen aan jouw klas.

Sla de inleiding en theoretische achtergrond niet over! Leerkrachten zijn doeners, gelukkig maar. Ze zijn ook **creatief**, want je kunt niet anders dan een en ander veranderen om te zorgen dat op dit moment met deze leerlingen in je klas je doelen worden bereikt: je past aan. Daarvoor moet je uitvissen wat de essentiële onderdelen van het pakket zijn, net als van elke individuele activiteit. Als het goed is, vind je dat in de inleiding terug.

### PUZZELLEN OP LEERLINGENNIVEAU



# COMPONENTEN VAN EEN EFFECTIEF PROGRAMMA



Het is helemaal niet gemakkelijk om te bewijzen dat een programma voor gezonde voeding of meer beweging *werkt*: het is vaak te duur of moeilijk om een goed gecontroleerde studie bij een grote groep leerlingen uit te voeren. In Vlaanderen zijn pakketten die zo onderzocht zijn heel dun gezaaid. Maar je hoeft niet alles telkens opnieuw te bewijzen.

Om een keuze te maken en aanpassingen te doen is het belangrijk deze componenten van doeltreffende programma's in het oog te houden. Je vindt de referenties van de voorbeelden achteraan in de gids.



**... gaat over een langere periode heen**

**... bevat training of instructie voor de leerkracht**

VOORBEELDEN

*Dip dobbel doe (bewegingsprogramma met instructies voor de leerkracht) en bewegingstussendoortjes*

**... gebruikt interactieve werkvormen in de klas**

VOORBEELDEN *123 aan tafel en zet je klas op de fiets*

In het secundair onderwijs kan een interactieve werkvorm ook uitgebreid worden naar 'peer involvement'. Dan delegeer je verantwoordelijkheid naar enkele vrijwillige leerlingen die op hun beurt hun klasgenoten proberen mee te krijgen in een project. 'Zet je klas op de fiets' is daar een voorbeeld van.

### ... is aanpasbaar aan verschillen in de klas

#### VOORBEELDEN

*dossier winkeloefening, dossier energiedranken in kieskeurig voedingsquiz*

### ... gaat samen met afspraken en acties over de hele school

#### VOORBEELDEN

*gezond ontbijt op school, moestuin, trivial voedingsquiz*

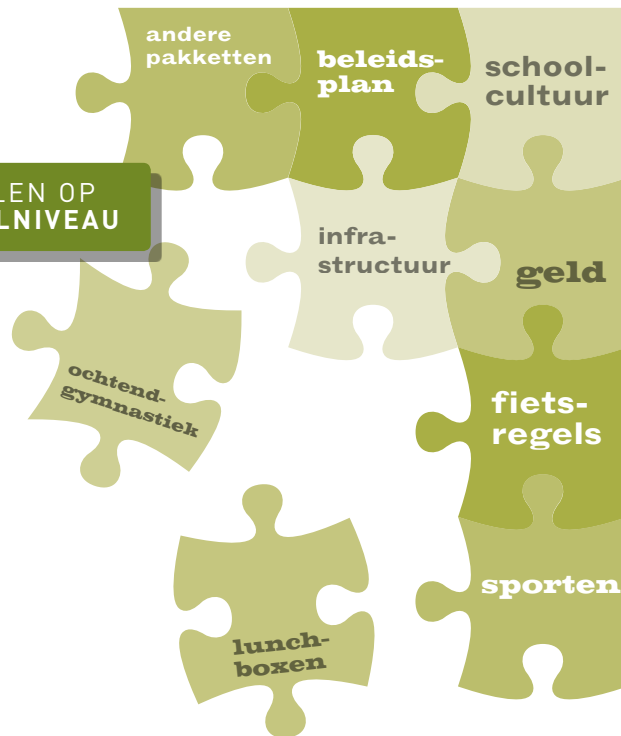
Een pakket met afspraken en acties over de hele school is meestal een multicomponenten-programma. Dat is een van de meest effectieve type programma's. Multicomponent betekent dat de leerling op verschillende niveaus en door verschillende personen wordt bereikt. De componenten worden gestructureerd in drie luiken: educatief, aanbod en regelgeving. In ons onderzoek zagen we dat gratis programma's vaak enkel het educatieve luik aanbieden. Je kunt daar als leerkracht nog een component aan toe voegen uit het luik van regelgeving (zoals tijd om te lunchen) of aanbod (zoals waterfonteintjes of gratis appels).

### ... betreft ouders, school en gemeenschap

#### VOORBEELDEN

*calcimatics, verkeersslang, ontbijt je fit en het servicedocument voor ouders*

### PUZZELEN OP SCHOOLNIVEAU



### ... bevat lessen over sociale vaardigheden

#### VOORBEELD

*reclameopvoeding*

### ... is een combinatie van voeding en beweging



# BEPALEN VAN DOELSTELLINGEN

## **AAN GEZONDE VOEDING OF BEWEGING WERKEN DOE JE MET EEN PAKKET.**

Dat kun je vinden bij je CLB, het LOGO, gezondeschool.be, de koepels, educatieve uitgevers, en natuurlijk ... google! Jij bent als leerkracht de klant van de gezondheidsprojecten. Bekijk folders en websites dan ook als consumenteninformatie.

Het CLB en het Logo (lokaal gezondheidsoverleg) maken alvast een selectie, zodat je weet in hoeverre het programma werkt en op een ernstige basis stoelt. Als je zelf gaat zoeken, houd er dan rekening mee dat een pakket, met de beste bedoelingen gemaakt, ook ongewenste neveneffecten kan hebben, of zelfs omgekeerd kan werken!

**Een one shot campaign is een pakket dat helemaal op zichzelf staat en probeert op één dag of één uur je target te bereiken. Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat dit eenvoudigweg niet werkt.**

Een gezonde voeding- of bewegingspakket kiezen, of beter nog een combinatie ervan, is puzzelen. Je houdt als leerkracht natuurlijk rekening met het **gezondheidsbeleidsplan** als dat er is. Tegelijk houd je je klas voor ogen, want jij kent je pappenheimers! Dit jaar is de groep misschien zo samengesteld dat je beter een pakket kiest met meer buitenactiviteiten, dat rekening houdt met de ramadam of met interne groepsdynamieken. Maar volgend jaar kan het helemaal anders zijn.

Tot slot: kijk ook nog naar jezelf! Kun je met het materiaal aan de slag, heb je de ruimte om een en ander aan te passen?



In veel gevallen zul je toch op jezelf moeten terugvallen om voor de lesactiviteit werkbare en meetbare doelstellingen op te kunnen stellen. De **eindtermen en ontwikkelingsdoelen** zijn daarin niet alleen een inspiratie, maar bieden ook houvast: ze vormen een robuust geheel en zijn weldoordacht geformuleerd.

Leerdoelen die met gezonde voeding en evenwichtige beweging verband houden, zijn gericht op vaardigheden en strategieën. Ze beginnen dan ook eerder met ... 'Leerlingen zijn in staat tot...' dan met 'Leerlingen begrijpen dat...'. Kennis, informatie en begrip komen zeker voor in de doelstellingen, maar eerder als tussendoelen.



*“Pakketten, ja, maar het meeste is uit onszelf gekomen. Dat bewegingsmoment is gegeven door een Zumba-leraar. Dat is de man van de dokter van onze school, die is dansleraar. Hij is het gewoon om aan jongeren met een beperking beweegmogelijkheden te geven. We proberen dus zoveel mogelijk met dingen die we zelf maken of organiseren te werken in de plaats van met didactisch materiaal van een interventie.”*

(leerkracht buitengewoon secundair onderwijs)

*“We gaan in op interventies die praktisch en goed uitgewerkt zijn. [...] Eerst de beknopte uitleg zodat je direct goed weet wat het precies inhoudt en dan een uitgebreide uitleg.”*

(directie basisonderwijs)



## Realistische doelstellingen formuleren

De leerlingen ...

- ... stellen een gezond ontbijt samen.
- ... benoemen een tussendoortje al dan niet als gezond.
- ... zien het belang van voldoende beweging in.
- ... onderscheiden uit een gamma van voedingsmiddelen de gezondere alternatieven van de minder gezonde.
- ... zien het belang van voldoende water drinken in.
- ... erkennen kraantjeswater als een ideale dorstlesser.
- ... drinken meer (kraantjes)water.
- ... kennen alternatieven voor gemotoriseerde voertuigen om zich te verplaatsen.
- ... verplaatsen zich frequent op een niet-gemotoriseerde manier (te voet, met de fiets, etc.)
- ... noemen vijf vormen van beweging die aansluiten bij hun persoonlijke interesse.



# PLANNING EN AANPASSING

Als je een pakket wil toepassen, wil je dat je collega's dezelfde visie op het thema delen. Je zoekt naar een groter draagvlak omdat het soms lastig is om je leerlingen over eten en bewegen te laten denken, praten ...en doen!

Maar voor je dat doet is het nodig uit te proberen en toe te passen in je eigen klas. Zo leg je een link met de eigenheid van de school. Tracht dus niet onmiddellijk iedereen te overtuigen.

**Bij twijfel,  
blijf zo dicht mogelijk  
bij de handleiding!**

## HULPJE VOOR PLANNEN VAN TIJD EN RUIMTE

Wanneer start ik met het programma?

Wanneer zou ik het programma beëindigd willen hebben?

Hoeveel tijd moet ik vrijmaken voor de voorbereiding en het geven van één les?

Hoeveel tijd zal er nodig zijn voor overleg met collega's en ouders en wanneer zal ik dit doen?

Waar zal ik werken?

## TIJDSSCHEMA VOOR HET PROJECT

begindatum:

einddatum:

september

oktober

november

december

1 2 3 4

1 2 3 4

1 2 3 4

1 2 3 4

*plaats van de lessen in het semester*

- **Voorkom dat de lessen voor feestdagen, examens, ... liggen.**
- **Houd een goede interval aan tussen twee lessen.**
- **Zorg dat er op tijd een lokaal beschikbaar is om oefeningen te doen met de klas.**
- **Maak extra tijd vrij voor de voorbereiding, communicatie met ouders en collega's en de evaluatie.**

## LEEFTIJD

Je zoekt al bij de selectie van je gezondheidspakket naar een leeftijdscategorie die vaak strak staat aangegeven. Maar niet altijd, en dat geeft niet. Want je eigen inschattingsvermogen speelt hierin ook een rol. Heel wat oefeningen over gezonde voeding en beweging zijn immers zo flexibel dat je ze zonder veel moeite kunt aanpassen naar een hogere of lagere leeftijdsgroep toe. De leeftijd in jaren correspondeert ook niet altijd precies met het *curriculum* van je leerlingen: wat hebben ze al beleefd, hoever staan ze? Conclusie: houd rekening met de wetmatigheid van de ontwikkeling van het kind (dat zit doorgaans in het pakket vervat) maar voel je niet gewrongen als jouw klas een bredere **leeftijdssrange** heeft.



# IMPLEMENTATIE IN JE KLAS EN SCHOOL

## TIJDSMANAGEMENT

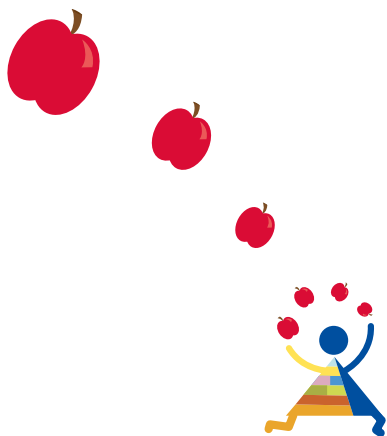
Het gezondheidspakket is soms over enkele weken of maanden gespreid. Voor jou is het schipperen om die lessen **in te kunnen roosteren**, en dat betekent bijna altijd iets anders schrappen. Een mogelijke uitweg is het samenbundelen van enkele lessen of activiteiten in een themaweek, of een tweedaagse actie.

Wat je dan wel mist is natuurlijk het gestage leerproces over langere tijd, en het samenlopen met de klasdynamiek die zich ontwikkelt.

Het organiseren van de activiteit zelf neemt al tijd in beslag, bovendien vraagt een nieuw pakket met interactieve werkvormen nog extra **voorbereidingstijd**. Houd er rekening mee dat dit vooral de eerste twee keer dat je het geeft nodig is. Na twee keer (soms is dat twee jaar) heb je het meer in de vingers en hoef je er minder tijd in te steken. Het is een investering.

*“We werken ook met de stappentellers voor de leerkrachten dit jaar. Dat is echt heel leuk. Een beetje competitie erin en ook plezier. Dat is voor een stuk teambuilding en ondertussen toch gezond bezig zijn.”*

[directie basisonderwijs]





*“Leerkrachten worden aangemaand en aangesproken om ook te voet of met de fiets naar school te komen. Dat wordt naar voor geschoven door de directie bij wijze van voorbeeld.”*

(directie basisonderwijs)

## OPVOEDKUNDIG

Lessen over beweging en eetgewoonten raken de binnenkant van de leerling. De leerling draagt een aantal **sterktes als beginpunt**, maar ook kwetsuren met zich mee. Dit geldt zeker, maar niet alleen, voor kinderen in het buitengewoon onderwijs. Wanneer dit tot blokkades, vluchtgedrag of agressie leidt, doe je beroep op je inschattingsvermogen en vooral op je ervaring als opvoedkundige. Daarin vertrek je van wat er nu is, niet van wat er zou moeten zijn. De positieve teneur die je in programma's rond gezondheid zo vaak terugvindt – *Wat kun je goed? Wie zorgt voor jou? Wat kunnen we samen veranderen?* – mag pijn, frustratie en onrecht niet verdoezelen. We houden geen ideaalbeeld voor dat een illusie is. Voor de realiteit dat sommige leerlingen voor de bewegings- en voedingsgewoonten van hun ouders zorgen omdat niemand anders dat doet, vind je geen oefeningen of open vragen in de gezondheidspromotielessen. Daarvoor moet je beroep doen op jezelf en je collega's.

*Het moet leuk zijn!*

**Kleurrijk materiaal** vinden leerlingen en leerkrachten belangrijk. Het verhoogt ook de effectiviteit, maar staar je er niet blind op.

## Tips om leerlingen te motiveren

### Rolverdeling

Als je klasgroep gewend is om rollen in gespreksvoering te delen, dan pas je dat ook best in de kringgesprekken toe. De gespreksleider, de stiltemaker, verslagnemer en de tijdbewaker zullen in hun wisselende rollen meer verantwoordelijkheid in de groep oproepen voor een authentiek en eerlijk gesprek. Maar blijf, meer nog dan bij andere onderwerpen, waakzaam om in te grijpen en te corrigeren. Gezondheidslessen doen appèl op het uitdrukken van persoonlijke gedachten en gevoelens. Groepsdynamiek wordt dan sterker dan de bedoeling van het individu.

### Leerlingen betrekken

De mogelijkheid geven om iets te zeggen aan iedereen die dat wil, samen met het recht om te passen voor wie niets wil zeggen als het om iets persoonlijks gaat, vermindert ongeduldige tussenkomsten en monopoliseren van het gesprek. De ene leerling het zwijgen opleggen om de andere de kans te geven iets te zeggen is leerlingenparticipatie op niveau van jouw klas. Andere methoden om wie niet zo praatvaardig is ook aan het woord te laten, zijn dat evengoed.

### Waardering

Leerlingen die met veel of weinig woorden bedankt worden omdat ze iets hebben bijgedragen, krijgen meer zelfvertrouwen om later nog eens iets te zeggen. Het solidariteitsgevoel onder leerlingen groeit als ze merken dat ze door waardering te uiten, iemands zelfvertrouwen doen groeien.

### De leerlingen motiveren

Als het over onderwerpen die persoonlijk zijn gaat (zoals je gezondheidstoestand), is de leerlingen informeren en voorbereiden een delicate maar noodzakelijke zaak. Het is heel belangrijk dat de leerkracht duidelijk maakt:

- waarom het programma wordt gegeven. Dit om de idee weg te nemen dat er iets mis is met de klas of groep
- het programma deel is van het lesplan
- het niet de bedoeling is om leerlingen met de vinger te wijzen maar om zelf je keuzes te maken inzake gezondheid.

Een enthousiaste leerkracht is in staat om bij zijn leerlingen positieve verwachtingen te scheppen.



## KLIMAAT VAN BETROKKENHEID

Leerlingen willen dat activiteiten die over gezondheid gaan leuk zijn. En terecht, want er wordt veel inbreng van henzelf verwacht. De interactieve werkvormen leggen er de nadruk op dat leerlingen in groepen met elkaar praten, werken... spelen. Een eerste bedoeling daarvan is identificatie bereiken met de lesinhoud. Een tweede is dat ze gewend raken en oefenen om zulke thema's met elkaar te bespreken. Uiteindelijk draag je er zo toe bij dat ze op latere leeftijd, als de leerkracht er niet meer is, bij elkaar te rade gaan: **positieve sociale invloed**.

Om binnen onze gezondheidspakketten effectief aan zulke sociale vaardigheden te werken moeten we, naast het goed organiseren van de les en beheersen van de inhoud, aandacht besteden aan een veilig klimaat in de klas.

**Leerlingenparticipatie** wordt door jou als leerkracht dan subtiel vertaald van de leerlingenraad naar het kringgesprek in de klas.





Kinderen en jongeren hechten veel belang aan de mening en het voorbeeld van leeftijdsgenoten. Gebruik van interactieve methoden is dan ook een belangrijke component van effectieve preventie op school. Behalve de toepassing ervan in het kringgesprek en kleine groepen zijn ook klasverantwoordelijken, de klas laten stemmen voor menu's en sportactiviteiten, een ideeënbus, oudere leerlingen instructie of begeleiding laten geven aan jongere groepen, ... goede manieren om je leerlingen te betrekken bij het gezondheidsproject.



## MODELFUNCTIE

Eetpatronen en bewegingsgewoonten sluiten heel nauw aan bij de leefwereld van de leerling. Maar ook bij onze eigen leefwereld. Wat we zeggen en doen in de les, maar ook daarbuiten, heeft een modelfunctie naar de leerling toe. Je voelt je daar soms ongemakkelijk bij of zelfs schizofreen: hoe kan ik nu oproepen voor meer beweging en het zelf niet doen?

Werk samen met een collega rond een gezondheidspakket. Zet het op de agenda van een teamvergadering. Zorg voor een **draagvlak binnen de school** voor de dingen die jij doet in de klas. Ook al is dat niet altijd even gemakkelijk.

Gezondheidsopvoeding is meer dan het volgen van regels. De activiteiten in de pakketten die je gebruikt refereren naar sociale vaardigheden die al wat ingewikkelder zijn. Beslissingen nemen, doelen stellen, je gedrag veranderen... geen stelling van Pythagoras! Jouw eigen voorbeeld kan er ook een zijn waarin je leert uit mislukkingen en waarin je fouten maakt. Ook in je modelfunctie als vertegenwoordiger van de school mag je laten zien dat het **moeilijk is om je gedrag te veranderen**.

Tot slot mag je niet vergeten dat je met een voedings- en bewegingspakket een didactische en 'schoolse' input geeft in gewoonten en gedrag in de volledige leefwereld van de leerling. Afspraken als 'we eten geen chocolade' gaan over de klas en niet over de hele leefwereld van de klasgenoten. Dat is voor jou als leerkracht ook zo. Er mag een verschil zijn tussen werk en **privé**.



## CHECKBOX VOOR DE LEERKRACHT

Ik ken de inhoud van de les

Ik plan ..... minuten voor de les

**Ik ken de oefeningen**

- lesbegin
- lesstarters
- rollenspel
- groepswerk

**De leerlingen worden vooraf op de hoogte gebracht van**

- de lessen
- hun opdrachten

**Het materiaal staat klaar**

- papier
- notitieboekjes
- pennen/potloden/markeer stiften/kleurpotloden
- scharen
- lijm/ plakband
- werkmateriaal voor leerlingen
- andere

**Het technisch materiaal is beschikbaar en werkt**

- PC
- videorecorder
- videocamera/fototoestel
- TV
- overhead projector
- andere



# INTEGRATIE IN HET GEHEEL

## Betrekken van ouders



### Je kunt ouders (en anderen thuis) betrekken bij je gezonde voedings- en bewegingslessen door:



- te informeren met een brief
- een deeltje van de informatievergadering aan je project te besteden
- een vraag aan de leerlingen mee te geven die iemand thuis moet beantwoorden
- een familielid in de klas iets te laten vertellen of demonstreren
- een ouderavond aan het thema te wijden

Het is dus niet alleen de ouderavond waar je op hoeft te mikken om de thuisomgeving te betrekken. De leerlingen zijn zelf best geplaatst als promotiejongens en -meisjes om hun ouders en grootouders voor een van de activiteiten uit het lijstje warm te maken!



*“Ik denk niet dat kinderen hierdoor meer worden aangezet om de fiets te nemen voor verplaatsingen niet gerelateerd aan de school. Dat is nog altijd bepalend door de ouders. Eigenlijk zouden we een campagne moeten oprichten “welke ouders komen met de fiets naar school?”. Kinderen willen soms wel fietsen, maar ouders, zeker van jongere kinderen, zeggen gemakkelijker “Hup, auto binnen en we zijn weg”. De stress in onze maatschappij zorgt ervoor dat ouders bepalen hoe zij naar school komen. [...] Ouders doen wel moeite tijdens de weken van Sam De Verkeersslang, maar na een aantal weken als die actie gepasseerd is, is het toch gemakkelijk om terug de auto in te vliegen.”*

[directie lager onderwijs]

## VOORBEELDEN

- Schrijf een lijntje of plak een sticker in de agenda
- Geef een foto van een activiteit mee met een korte indruk van jou over het verloop ervan
- Als je een ouder of ander familielid actief betrokken hebt, schrijf dan één of twee reacties op en hang het zichtbaar uit
- Geef een gezond recept of bewegingstip mee naar huis
- Als zelfgemaakte of streekeigen voeding van pas komt, laat wat voorbeelden van thuis meebrengen
- Ga na of er een bewegings- of gezonde voedingsliefhebber bij een van je leerlingen thuis te vinden is en nodig die uit voor een korte demonstratie in de les, het hoeft maar een kwartiertje te duren
- Ouderbetrokkenheid hoeft niet altijd expliciet te zijn, soms heb je onzichtbaar het goede voorbeeld gegeven met de fruitdag op woensdag

*“Als ouders voor hun kleuter fruit moeten kopen, zullen ze misschien zelf dan ook wat meer fruit eten. Eén appel voor de fruitdag op woensdag, koop je niet, je koopt direct een heel pak appels. Dus op die manier is de kans groot dat ze thuis misschien meer fruit eten.”*

[leerkracht kleuteronderwijs]

## TIPS

Voor sommige activiteiten heb je de medewerking van huisgenoten nodig. Daarvoor is het verstandig als je de ouders of andere opvoeders van de kinderen hebt geïnformeerd over de aard van het programma waar je mee begint te werken. We gebruiken in deze opdrachten meestal 'vraag aan een volwassene thuis'. Dat kan ook een oom zijn, of een oudere broer of zus.

Als je een ouder of iemand anders in de klas uitnodigt: stel je gast op zijn of haar gemak door vooraf de tijdsduur en omstandigheden duidelijk te schetsen. Leg aan de leerlingen uit met welke reden je deze specialist in de klas hebt gevraagd. Doe zelf ook mee als groepslid wanneer er iets actiefs wordt gedaan (niet in subgroepjes). En steek een handje toe bij het uitlokken van reacties of antwoorden bij de leerlingen.

Betrek het oudercomité bij het bepalen van de jaarlijks terugkerende activiteiten. Als je twijfelt in de keuze van programma's of pakketten, vraag dan de mening van het oudercomité.

Als je de ouders duidelijk maakt om welke reden je een project over voeding of beweging inlast, zijn ze meer gemotiveerd om hun steentje bij te dragen. Het kort vertalen van de wetenschappelijke verantwoording uit de inleiding van de projectmap kan voor sommige ouders meer doen dan een oproep om mee te doen.

*Leg aan de ouders uit waarom je dit gezondheidsproject doet.*



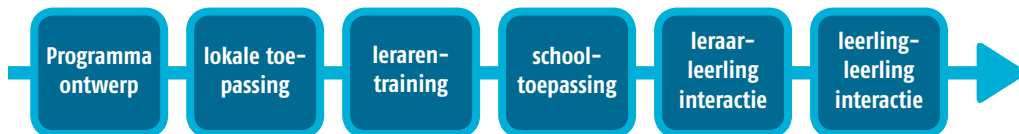
# De school



## GOEDE PLANNING

Implementatie betekent toepassen. De programmamaker gaat er vaak van uit dat je het handboek honderd procent loyaal toepast. Dat is belangrijk om de doelstellingen te bereiken. Belangrijk, maar moeilijk: **onderzoek** aan de Hogeschool Gent heeft aangetoond dat op schoolniveau programma's en pakketten voor gezonde voeding en evenwichtige beweging op elkaar worden afgestemd, er delen worden uitgenomen en activiteiten veranderd en aangepast. Niet zo gek: het is de leerkracht die de activiteiten in zijn klas stuurt. Het is een deel van het proces dat de school haar eigen puzzel maakt. Doe dat op een doordachte wijze waarin je inhoud en praktijk, hoofd- en bijzaak uit elkaar houdt.

Schakels in het toepassingsproces van een preventieprogramma op school, er is aanpassing op elk niveau



Lijstjes zoals de plannenhulp geven structuur in drukke periodes en situaties waarin je aan duizend-en-één dingen tegelijk moet denken..

# Een puzzel met collega's, de school en je klas



## Puzzelen

Als leerkracht ben je voortdurend bezig met puzzels te leggen. Dat gaat soms razendsnel, het kan ook niet anders. Maar door van tijd tot tijd een oefening te doen waarbij je rustig nagaat of je alle nodige puzzelstukjes hebt bekeken, dwing je jezelf om met andere zaken rekening te houden dan waar je onmiddellijk aan denkt. Je ziet op de volgende pagina's drie voorbeelden van checklijsten. Ze reiken je ideeën aan waar je aan moet denken om verticale integratie te bewaren (school, jij, de leerling) of horizontale integratie (collega's, jij, de speelplaats, de gangen,...). Probeer als oefening voor elke puzzel af te vinken of je de vraag kunt beantwoorden en welke vragen of onderwerpen je kunt toevoegen, die relevant zijn voor jou en de toepassing of implementatie van het pakket.

De directie of werkgroep gezondheid kunnen op hun beurt ook een puzzel leggen met 'school' als centrum en bijvoorbeeld 'scholengroep' bovenaan. Die puzzel draagt er zorg voor dat gezonde voeding en evenwichtige beweging in verschillende graden aan bod komen. Aansluitend op pakketten voor preventie van pesten, spijbelen, alcoholmisbruik, over seksualiteit, depressie en eenzaamheid, ... zo'n puzzel kan de hele vergadertafel in beslag nemen!





## Leerling



- gaan ze het leuk vinden?
- naar buiten gaan?
- wat ga ik ouders met vragen antwoorden?
- risico dat iemand uitgesloten wordt?
- extra taken voor leerlingen?
- klasruimte?
- risico dat iemand zich geïsoleerd voelt?
- ...
- ...
- ...

## Klas

- hoeveel netto tijd om het te geven?
- op mijn eentje of met collega's?
- ... en als het regent?
- waar vind ik de essentie om te kunnen aanpassen?
- hoe past het in mijn leerdoelen?
- wanneer voorbereiden?
- wat laat ik vallen voor het pakket?
- ...
- ...
- ...



## School

- andere pakketten?
- beleidsplan?
- schoolcultuur?
- infrastructuur?
- geld?
- ochtendgymnastiek?
- fietsregels?
- sporten?
- lunchboxen?
- ...
- ...
- ...

# Interdisciplinair en met herhaling werken

## INTEGRATIE

De stukjes die je in je puzzel zorgvuldig laat aansluiten naar boven, de school, en naar beneden, je klas, moeten ook nog passen in de breedte, bij de andere klassen. Zo'n **horizontale integratie** geeft nog meer kracht aan de oefeningen en lessen die jij in je eigen klas hebt gegeven. Dat kan alleen maar door samen te werken met je collega's.

### Collega's

verwijzing in  
les biologie

herhaling in  
sportles

signaal over gebruik  
van instrumenten in  
andere les

### Mijn klas

les voeding  
bewegingsoefening

herhalingsles

toepassing in andere les

sluithanger met  
icoontje

brief naar de ouders

### Speelplaats en gangen

affiche van project  
icoontje op monitor  
mondelijke  
aankondiging over  
project  
begin van de dag  
met **beweeglied**

*“Als onze moestuin werkt, proberen wij daar ook wel eens een slaatje van te maken als we sla hebben, en wortelen te raspen. Of hapjes te maken met gezonde voeding. Dus we proberen het echt wel zo breed mogelijk door te trekken.”*

(leerkracht kleuteronderwijs)



## VOORBEELDEN

- Laat zien wat je in de klas aan het doen bent met affiches, tekeningen, slogans, foto's, stukjes op de schoolwebsite, zo spoor je de leerlingen aan om het verder te sharen op facebook en andere sociale netwerken.
- Spreek je leerlingen buiten de les aan over de oefeningen en activiteiten: het gaat over eetgewoonten en beweging in hun dagelijkse leefwereld, dus leg daar zelf ook een link mee.
- In het kader van activiteiten als een gezond ontbijt worden soms liedjes of sketches gemaakt, zo'n ontbijtliedje of **beweeglied** kun je op gepaste gelegenheden herhalen: gezondheids promotie moet ook leuk zijn!
- Deel buttons, sleutelhangers, polsbandjes, receptenkaartjes uit, soms zijn lespakketten daar heel gul mee!

## **LEREN GAAT BETER ALS JE DE STOF HERHAALT: DAT GELDT OOK VOOR BEWEGING EN GEZONDE VOEDING!**

Binnen de duur van een les is het voor sommige van je leerlingen goed als je dezelfde inhoud meermaals maar met **gevarieerde werkvormen** herhaalt. Zo zal de ene leerling meer inbreng hebben als ze moeten tekenen, de andere als ze schrijven en een derde als je vraagt om iets voor te doen. Actieve werkvormen zijn goed voor iedereen, maar de ene leerling heeft meer baat bij een rustige voorbereidingstijd dan de andere die liever onmiddellijk in gang schiet. Jij kent je pappenheimers en afwisseling is de boodschap.

Herhaling helpt ook als je het over verschillende lessen heen hanteert, gedurende de hele loop van het gezondheidsproject of programma, en zelfs na afloop! De programmamaker kent de samenstelling van je klas niet, jij bent de enige die de noodzaak kan aanvoelen om eenzelfde oefening nog eens op een andere manier te laten doen.

**Lespakketten voor gezonde voeding en meer beweging hanteren vaak een model van ervaringsgericht leren. Leerlingen ondervinden iets, wisselen hun waarnemingen en ervaringen uit en maken samen met jou de verbinding naar de inhoud of het instrument dat je wil aanreiken. Zulke **ondervindingen of ervaringen** kunnen ook later in een andere les opduiken. Op zo'n moment de link leggen: ook dat is herhaling.**



# EVALUEREN EN TERUGBLIKKEN

Terwijl je bezig bent wil je weten of je aanpak werkt.

Die **evaluatie** heb je nodig om bij te sturen hoe je het programma in de klas aanbrengt, om wat sneller of langzamer te gaan, om sommige leerlingen meer aandacht te schenken.

Je directeur, coördinator of werkgroep gezondheid wil ook weten welk resultaat de inspanningen opleveren, of op zijn minst hoe het verloopt. Ook ouders zijn hier nieuwsgierig naar. En, last but not least, je leerlingen zelf hebben er ook veel aan om te weten welk verschil hun inzet heeft betekend.



Een objectieve studie naar effecten lukt alleen als je de resultaten in de groep die het pakket kreeg, kunt vergelijken met een groep die geen pakket kreeg. Gemakkelijker gezegd dan gedaan, en zeker vanuit je positie als leerkracht in de klas is het nutteloos te proberen zoeken naar zo'n vergelijkende evaluatiemethode. Resultaten kun je wat bescheidener toetsen aan waarnemingen van jezelf en collega's in de eetruimte, aan de fietsrekken, op het sportveld en de speelplaats. Als je ervoor zorgt dat je gegevens **vanuit verschillende invalshoeken** samenlegt krijg je al een minder subjectief beeld.

Het monitortool op de volgende bladzijde is niet alleen voor jezelf maar ook voor meer communicatie met collega's. Het is een instrument voor evaluatie van het proces, niet van het product of het effect.

Het is nuttig om twee redenen:

- Ook al lijkt vandaag niemand geïnteresseerd, morgen kan er iemand vragen om te tonen waar je aan werkt en hoe je het doet.
- Wat je niet onmiddellijk opschrijft ben je morgen vergeten.

# MONITORTOOL

Les			
Klas			
Datum		Uur	
Aantal leerlingen		Gedrag	
Oefeningen gegeven			
Oefeningen niet gegeven (reden)			
Prestaties:			
Leerkracht tevreden		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nota's
		<input type="checkbox"/>	
Deelname leerlingen		<input type="checkbox"/>	
Actief meegewerkt		<input type="checkbox"/>	
Gemotiveerd		<input type="checkbox"/>	
% leerlingen die tevredenheid uitdrukten	Lesmomenten die goed verliepen	Lesmomenten die niet naar wens verliepen	Elementen die de leerkracht zou veranderen



Resultaten meet je als leerkracht natuurlijk ook door observatie van je leerlingen. Je einddoel is in het kader van gezondheid vaak gedragsverandering. Dat is moeilijk te meten. Tussendoelen zijn anders van aard, bijvoorbeeld inschattingsvermogen van risico's, of het uitdrukken van een intentie tot meer beweging. Die zijn vaak cognitief en kun je wel meten. Dat vooruitgang zichtbaar wordt is niet alleen leuk voor jou als lesgever, maar ook voor je leerlingen: **ik heb er wat aan!** Het kan je leerling wel eens ten goede komen om je toe te spitsen op het proces in plaats van op het bewezen resultaat.

Het is vanzelfsprekend dat je maar kunt evalueren als je je doelstellingen goed hebt geformuleerd. Of je nu halfweg wilt terugblikken op het proces van de voorbije weken, of je leerlingen feedback wilt geven aan de hand van een toets, het gaat maar als je oogmerken en ijkpunten voor jezelf scherp zijn gezet. Sommige gezondheidspakketten zijn gedetailleerd in het formuleren daarvan, dat is natuurlijk een enorme hulp. Want ook als je ze een beetje wil bijschaven, gaat dat beter als ze al heel concreet zijn.





## LINKS

De voorbeelden uit de wegwijzer vind je hier:

- dossier winkeloefening, dossier energiedranken, service-document voor ouders, ontbijt je fit, reclameopvoeding op de centrale portaalsite **gezondeschool.be**
- 123aantafel.be
- verkeersslang.be
- moestuin en gezond ontbijt: logogezondplus.be
- trivial voedingsquiz: gentgezondestad.be
- bewegingstussendoortjes en dip dobbel doe: vigez.be
- calcimatics en zet je klas op de fiets: fitteschool.be

Je vindt handvatten voor het betrekken van ouders en gemeenschap op [ond.vlaanderen.be](http://ond.vlaanderen.be)



**De wegwijzer is een publicatie in het kader van het Projectmatig Wetenschappelijk Onderzoek van de Hogeschool Gent, Faculteit Mens en Welzijn**

**© Hogeschool Gent, Gent 2014**

**Het volledige onderzoeksrapport is vanaf 2014 beschikbaar op [pure.hogent.be](http://pure.hogent.be)**

**ONDERZOEKERS: Johan Jongbloet en Julie Schamp**

**PROMOTOR: Peer van der Kreeft**

**COPROMOTOREN: Tina Van Havere, Lynn Steelant, Tineke De Vriendt en Charlene Ottevaere van de opleidingen Sociaal Werk, Orthopedagogie, lerarenopleiding en Voedings- en Dieetkunde.**

**CONTACT: Peer van der Kreeft, Vakgroep Sociaal Werk, Faculteit Mens en Welzijn, HoGent, Valentin Vaerwyckweg 1, 9000 Gent, tel 09 243 26 51, [peer.vanderkreeft@hogent.be](mailto:peer.vanderkreeft@hogent.be)**

De wegwijzer is een publicatie in het kader van het PWO Projectmatig Wetenschappelijk Onderzoek van de Hogeschool Gent.



HoGent



**IMPLEMENTATIE**  
PROJECTMATIG  
WETENSCHAPPELIJK  
ONDERZOEK

[www.hogent.be](http://www.hogent.be)

