



EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS

Bachelorproef

Sedentair gedrag bij leerlingen in het
secundair onderwijs aanpakken
(1^e graad)

SIDI REYNDERS

Voorwoord

Na drie jaar zwoegen en zweten, kan ik eindelijk mijn eindwerk aan u, beste lezer, voorleggen. Toen ik op deze hogeschool aankwam, zag ik meteen dat ik extra inspanningen ging moeten leveren.

Mijn eerste jaar was heel zwaar, maar met de steun van iedereen rondom mij en het doorzettingsvermogen dat er aan te pas kwam, lukte dit.

Hier en daar moest er af en toe nog iets bijgespijkerd worden en moest ik na enkele valpartijen terug opstaan. Blijven zitten zat er niet in, een mooie woordspeling om zo mijn onderwerp aan u voor te stellen.

Aangezien ik altijd met beweging en gezondheid bezig ben geweest, leek mij dit de ideale opportuniteit om te werken rond het "sedentair gedrag van de leerlingen binnen het secundair onderwijs".

Als student zijnde, voelde ikzelf dat er nood was aan extra inspanningen rond dit onderwerp. Naargelang het onderzoek vorderde, ontstond er steeds meer en meer bewijslast om dit onderwerp te bekrachtigen. De literatuurstudie gaf mij totaal andere invalshoeken en connecties die ik niet had verwacht.

Niet enkel de literatuurstudie opende mijn ogen, ook alle externe partners die mij hebben geholpen, gaven mij extra informatie.

Vandaar dat ik deze mensen ook van harte wil bedanken.

Om te beginnen de Topsportschool te Hasselt, zij waren direct mee met mijn project en gaven mij de kans om dit bij hun op school uit te voeren. Zij begeleidden mij in het traject en gaven mij soms ook heel goede ideeën om mee uit te pakken.

Daarnaast wil ik alle geïnterviewde personen bedanken, zo kreeg ik extra informatie van:

- Een leerkracht gezondheidsopvoeding, Vanaudenaerde Els
- Een acupuncturist/kinesist/osteopaat, Peeters Mieke
- Een dokter, Ramos Raul

Zij gaven me één voor één extra inzichten vanuit hun werkveld waardoor ik nog diepgaander te werk kon gaan.

Alle leerlingen die mijn enquête op een correcte manier hebben ingevuld. Zij zorgden ervoor dat ik meer inzicht kreeg in hun noden. Hierdoor was ik in staat om op een correcte manier te anticiperen waar nodig.

Alle lectoren, coaches en werkmensen binnen de PXL verdienen een blijk van waardering. Zonder hun steun en behulpzaamheid, was het traject veel zwaarder geweest en misschien wel onhaalbaar. Dit met in het bijzonder mijn promotor, Vanaudenaerde Els.

Dag en nacht kon ik haar bereiken voor feedback, tips, informatie, interviews en andere zaken. Zij heeft mij gesteund doorheen dit hele project en wist mij op een positieve manier te benaderen, dit zorgde ervoor dat ik steeds met plezier aanpassingen deed.

Natuurlijk mag ik ook mijn familie niet vergeten. Op elke bijeenkomst werd ik wijzer of wisten zij in hun kennissenkring wel iemand zitten die mij verder kon helpen bij een bepaald onderdeel. Ook toen ik het niet meer zag zitten of vast zat met iets, konden zij me aanmoedigen om toch verder te gaan.

Bedankt allemaal voor jullie enthousiasme, behulpzaamheid, deskundigheid en aanmoedigende woorden.

Reynders Sidi

Inhoudsopgave

Inhoud

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
Inleiding	5
1 Verkennend onderzoek	6
1.1 Oriënteren en richten	6
1.1.1 Aanleiding voor het onderzoek	6
1.1.2 Beschrijving van het praktijkprobleem	6
1.1.3 Het onderzoeksdoel	8
1.1.4 Onderzoeksvraag met deelvragen	9
1.2 Plannen	10
1.3 Verzamelen en analyseren	12
1.3.1 Wat is sedentair gedrag?	12
1.3.2 Wat zijn de gevolgen van lang stil te zitten en weinig te bewegen?	14
1.3.3 Wat zijn de precieze oorzaken van het hoge aantal uren sedentair gedrag?	17
1.3.4 Waarom bewegen de leerlingen zo weinig?	19
1.3.5 Hoe kan een leraar gedragsverandering stimuleren om meer te bewegen?	21
1.3.5.1 Ideeën om te gebruiken binnen de schoolse context	22
1.3.6 Welke acties kan een leraar in het secundair onderwijs ondernemen om het sedentair gedrag bij leerlingen te doorbreken?	24
2 Ontwerpen	25
2.1 Activiteiten binnen het klassieke lesgebeuren	25
2.2 Activiteiten tijdens de pauzes	25
Conclusie - Besluit	26
Bibliografie	28
Geraadpleegde werken (optioneel)	29
Bijlagen	31

Inleiding

Het sedentair gedrag, lang stilzitten.

Iets wat we allemaal, dag in, dag uit, bewust of onbewust doen.

De vraag is alleen of dit de juiste manier is om ons leven op deze manier te leiden.

We weten allemaal dat beweging gezond is en er rust noodzakelijk, maar hoe zit het met teveel rust?

Al deze vragen zette mij aan tot nadenken, zeker omdat ikzelf nog op de schoolbanken vertoef. Het gebeurt vaak dat ik mezelf achterover zie leunen of ik de leerling voor mij eens op haar stoel zie draaien. Klachten over rugpijn, na een uur de concentratie volledig kwijtspelen, vragen om naar de wc te gaan zodat we toch maar even de benen kunnen strekken, zou dit allemaal met elkaar in verband gebracht kunnen worden? Of denken we te ver na?

In dit eindwerk ging ik niet alleen op zoek naar antwoorden op bovenstaande vragen, maar wou ik mezelf verdiepen in dit project en hier daadwerkelijk mee aan de slag gaan.

De gezondheid van elk individu kan door kleine aanpassingen binnen de schoolse context geoptimaliseerd worden.

Vooraleer ik aan de slag kon gaan met het uitwerken van het project, moest ik natuurlijk te weten komen wat sedentair gedrag juist inhoudt. Zoals jullie in het eerste gedeelte van dit eindwerk terug kunnen vinden, werden er al ongelofelijk veel studies gedaan naar dit thema, maar tot nu toe zien we weinig oplossingen verschijnen.

Er is inderdaad een breed pakket beschikbaar om te bewegen volgens de normen van de bewegingsdriehoek, maar deze normen staan volledig los van het verhaal over lang stilzitten.

Het vervolg hierop zal aanduiden dat lang stilzitten voor verschillende kwaaltjes kan zorgen, zowel op korte als op lange termijn. Niet enkel kunnen er fysieke gevolgen optreden, maar ook mentaal kan er een impact ontstaan als we teveel sedentair gedrag vertonen.

Hoe dat gedrag tot stand komt vinden we terug in het derde gedeelte van dit eindwerk.

Onnoemelijk veel factoren hebben een invloed op onze gedragingen, en om een gedrag te veranderen, moeten we ons ook weer op bepaalde factoren focussen.

De vraag luidt waarom de leerlingen zo weinig bewegen. Wat doen de leerlingen anders dan een andere groep binnen onze maatschappij? Hier komen we te weten welke verschillen er zijn en hoe het komt dat deze leeftijdsgroep een ander gedrag vertoont?

Aangezien we nu toch over leerlingen bezig zijn, is het ook belangrijk dat we de leerkracht erbij halen en aantonen wat zijn/haar rol kan zijn in de gedragsveranderingen van deze leerlingen.

Deze leerlingen brengen veel tijd door op school en zoeken een voorbeeldrol, een stimulans of iemand die hun aanzet tot bewegen.

Wij als leerkracht kunnen dit zijn voor onze leerlingen.

Het werd dus dringend tijd om al deze onderzoeken eens bij elkaar te voegen en een project op te starten waarbij we de leerlingen minder laten zitten. Daarom besloot ik om een project op poten te zetten voor tijdens de klassieke lessen alsook een project voor tijdens de pauzes.

1 Verkennend onderzoek

1.1 Oriënteren en richten

1.1.1 Aanleiding voor het onderzoek

Het onderzoek in verband met het sedentair gedrag bij leerlingen in het secundair onderwijs kwam tot stand tijdens verschillende periodes binnen mijn studieloopbaan. Als student merk je zelf dat je redelijk lang stilzit gedurende de hele dag. Bij zo goed als alles wat we doen, is er veel te weinig beweging. Denk maar aan les volgen, eten, in de bus zitten, sms'en, gamen, Dit is zeker en vast het geval bij leerlingen binnen het secundair onderwijs.

Tijdens mijn stage op de Topsportschool te Hasselt ondervond ik dat de leerlingen op een bepaald bewegingsniveau niet aan de vereisten kwamen, wat wel essentieel is voor de gezondheid. Dit kwam tot uiting tijdens de les over de bewegingsdriehoek waar ik een bevraging had gedaan over het beweegpatroon van de leerlingen.

Bepaalde bewegingspatronen kunnen zowel de mentale als fysieke gezondheid bevorderen, het is aan de leerkrachten, opvoeders en ouders om de leerlingen te stimuleren en zo samen met hun een gezondere levensstijl te bekomen.

Kleine aspecten binnen de lessen kunnen een groot verschil maken hierin.

1.1.2 Beschrijving van het praktijkprobleem

Het praktijkprobleem komt verder uit mijn eigen schoolcarrière. Zelf als leerling ervaarde ik vaak fysieke en mentale klachten na een lange periode van stilzitten. Door nu aan de andere kant van de schoolbanken te staan, merk ik dat de leerlingen van het secundair onderwijs hier nog steeds last van ondervinden.

Het wordt tijd dat we hier oplossingen voor voorzien.

Brainstorm:

- Waarom bewegen leerlingen in het secundair onderwijs te weinig?
- Wat is sedentair gedrag juist en wat zijn de juiste aantallen per dag?
- Hoe komt het dat sedentair gedrag zo een grote impact heeft op onze gezondheid?
- Wat zijn de gevolgen van te veel sedentair gedrag?
- Is het sedentair gedrag bij de leerlingen in het secundair onderwijs geëvolueerd naargelang de jaren verstreken?
- Hoeveel uren spenderen leerlingen in het secundair onderwijs gemiddeld aan sedentair gedrag?
- Is dit probleem enkel zichtbaar bij leerlingen in het secundair onderwijs?

Literatuurverkenning:

In 2016 ging het WIV oftewel het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid op zoek naar het sedentair gedrag binnen onze bevolking, verschillende leeftijdscategorieën werden onder de loep genomen. De mensen die het onderzoek uitvoerden waren gechoqueerd over de resultaten, zo wist De Standaard (Eckert, 2016) ons te vertellen. Bij het bekijken van de jongeren die zich op dat moment in het secundair onderwijs bevonden, kwamen ze tot de conclusie dat deze gemiddeld 8 uur en 44 minuten stil zaten per dag. De nodige beweging die de jongeren per dag en per niveau nodig hebben, werd ook niet bereikt. Hoeveel dit precies is, komt later in het onderzoek nog aan bod.

Ook de KU Leuven (Persdienst KULeuven, 2018) wist in 2018 een onderzoek uit te voeren naar de bewegingsnormen bij jongeren, een grote groep met leeftijden van 6 tot 17 jaar werd onderzocht. Hierbij werd geconcludeerd dat minder dan 10% van de Vlaamse jongeren genoeg beweegt. Bij de adolescenten waar dit onderzoek momenteel op gebaseerd is, komen we niet eens voorbij de 3%. Wat zorgt voor een problematisch rapport. Sedentair gedrag heeft een grote invloed op fysieke, mentale en sociale ontwikkeling en is dus van groot belang bij adolescenten. Dit wordt grotendeels ook meegegeven in de leerplannen van de verschillende onderwijsnetten. Leerlingen moeten zich bewust zijn van hun gezondheid en streven naar een nog betere versie ervan.

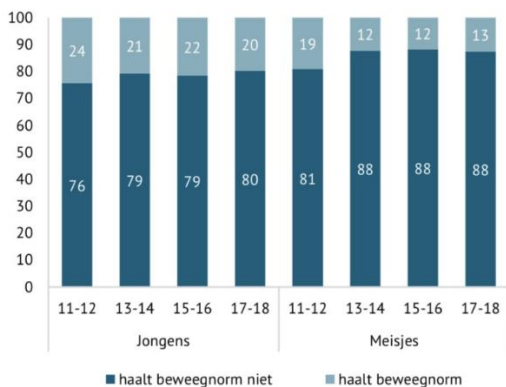
Het onderzoek had nochtans ook een positieve noot aangezien we in Vlaanderen wel voldoende aandacht besteden aan het sportaanbod, schoolbeleid en omgevingsfactoren.

Naast de KU Leuven ging ook de Universiteit van Gent (M, B, & B, 2019) op zoek naar antwoorden. Uit hun onderzoek blijkt dat bewegen en te lang stilzitten twee gedragingen zijn die eigenlijk niets met elkaar te maken hebben, maar wel invloed hebben op elkaar. Ze bepalen een groot deel van onze gezondheid maar op een heel andere manier. De ene gedraging doet dit op een positieve manier terwijl de andere eerder een ongunstig effect heeft. Hier gaan we binnenkort nog dieper op in. Vooral op lange termijn kan sedentair gedrag zorgen voor bepaalde klachten, zo is er een groter risico op hart- en vaatziekten en kanker. Daarnaast gaat het mentale welzijn ook achteruit.

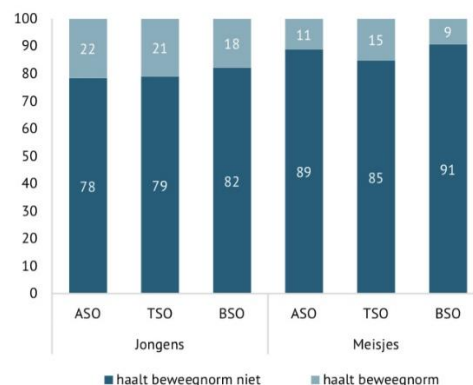
Tijdens het onderzoek wordt het sedentair gedrag vaak gekoppeld aan schermtijd, iets waar we de dag van vandaag steeds meer gebruik van maken. Zeker studenten van het secundair onderwijs bevinden zich in deze groep. Een groot aantal van hun zit naast de lange schooldagen ook thuis nog eens extra achter hun gsm, laptop, gameconsole, enzovoort. Deze activiteiten zorgen voor een extra aantal uren aan sedentair gedrag.

Wat er nog opvalt in het onderzoek is dat er een verschil is in zowel leeftijd, geslacht alsook de studierichting. Zo zien we een lichte stijging bij leerlingen die het secundair onderwijs betreden en doen de jongens (gem. 21%) het nog iets beter dan de meisjes (gem. 12%) in het beeld van beweegnormen.

De studierichting laat ons zien dat bij de jongens in BSO (18%) de beweegnorm het laagste ligt, terwijl de jongens in de richting ASO het beste scoren (22%). De meisjes daarentegen doen het in TSO beter (15%) dan in BSO (9%).



Grafiek 1: aanbeveling beweging naar leeftijd en geslacht (procentueel)



Grafiek 2: aanbeveling beweging naar opleiding en geslacht (procentueel)

Het Vlaams Instituut Gezond Leven (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, sd) is een vzw die na vele onderzoeken, probeert in te zetten op verschillende takken naar een betere gezondheid. Sedentair gedrag en beweging is hier zeker en vast ook een onderdeel van. Zij weten ons te vertellen dat meer beweging positieve effecten kan hebben op onze gezondheid. Het is wetenschappelijk bewezen dat een gezonde mix van bewegen, zitten en staan ons beter doet functioneren. Hiervoor heeft het instituut dan ook bepaalde tips en tricks voorzien die we later nog dieper gaan bekijken.

Zitten wordt soms gezien als het nieuwe roken, een ongelooflijk negatief “middel” dat een grote invloed heeft op onze gezondheid. De gemiddelde Vlaming zit meer dan 8 uur per dag en het wordt hoog tijd dat hier verandering in komt. (Bruin, 2015)

1.1.3 Het onderzoeksdoel

Zoals hierboven aangegeven, is het sedentair gedrag bij leerlingen uit het secundair onderwijs een toenemend probleem. Dat werd ook duidelijk uit de enquête die werd ingevuld door de bevraagde leerlingen (Figuur 12). Het gebeurt vaak op de kleinste plaatsen en momenten. Zonder dat je het beseft, doe je mee aan dit toch wel ongezonde gedrag. Zoals het onderzoek uitwijst, zitten jongeren in het secundair onderwijs gemiddeld 8 uur en 44 minuten, dit is meer dan de helft van hun dag wanneer ze wakker zijn (Eckert, 2016). De laatste jaren zien we een lichte stijging bij deze populatie binnen de bevolking (M, B, & B, 2019). De redenen hiervan werden al grotendeels besproken. Dit gedrag zorgt dan ook voor een minder gunstig sportaanbod, iets waar we in België toch wel mee kunnen pronken.

Het Belgisch sportaanbod zien we zeker als iets positiefs, doch wordt hier meestal vaak op hoge intensiteit bewogen en maar op een bepaald moment van de dag. Het is van groot belang dat er doorheen de dag op een regelmatige basis wordt bewogen om zo de lichamelijke functies optimaal te laten functioneren. Dit kan zowel fysieke als mentale gezondheidsproblemen voorkomen.

Natuurlijk is dit niet enkel bij de jongeren binnen het secundair onderwijs, wij Vlamingen worden met de paplepel opgevoed als we kijken naar het kader van sedentair gedrag. Door de vele technologische veranderingen binnen onze samenleving is dit grandioos gestegen. Toch zijn er al enkele organisaties die de beweging bij jongeren probeert te bevorderen door middel van verschillende methodes (Brackeva, et al., 2019).

Het zijn dan ook de leerlingen binnen het secundair onderwijs die het verschil kunnen maken, zij hebben nog heel hun leven voor zich en met de juiste begeleiding kunnen we hun gezondheid bevorderen (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, sd). Met de juiste motivatie kunnen we zorgen voor een gezondere levensstijl en is er een mogelijkheid tot speculatie van gedragsveranderingen. Door simpele aanpassingen binnen de schoolse context (Figuur 18), kunnen we een wereld van verschil maken. Zo kunnen we als leerkrachten binnen onze lessen zorgen voor minder sedentair gedrag, dit kan aan de hand van heel simpele variaties binnen educatieve werkvormen al tot stand gebracht worden.

1.1.4 Onderzoeksvraag met deelvragen

Hoe kan het sedentair gedrag van leerlingen in het secundair onderwijs beperkt worden?

- Deelvraag 1: Wat is sedentair gedrag?
- Deelvraag 2: Wat zijn de gevolgen van lang stil te zitten en weinig te bewegen?
- Deelvraag 3: Wat zijn de precieze oorzaken van het hoge aantal uren sedentair gedrag?
- Deelvraag 4: Waarom bewegen de leerlingen zo weinig?
- Deelvraag 5: Hoe kan een leraar gedragsverandering stimuleren om meer te bewegen?
- Deelvraag 6: Welke acties kan een leraar in het secundair onderwijs ondernemen om het sedentair gedrag bij leerlingen te doorbreken?

1.2 Plannen

- Deelvraag 1: Wat is sedentair gedrag?
 - Literatuurstudie
- Deelvraag 2: Wat zijn de gevolgen van lang stil te zitten en weinig te bewegen?
 - Literatuurstudie
 - Interview
- Deelvraag 3: Wat zijn de precieze oorzaken van het hoge aantal uren sedentair gedrag?
 - Literatuurstudie
 - Enquête
- Deelvraag 4: Waarom bewegen de leerlingen zo weinig?
 - Literatuurstudie
 - Enquête
- Deelvraag 5: Hoe kan een leraar gedragsverandering stimuleren om meer te bewegen?
 - Literatuurstudie
 - Enquête
- Deelvraag 6: Welke acties kan een leraar in het secundair onderwijs ondernemen om het sedentair gedrag bij leerlingen te doorbreken?
 - Literatuurstudie
 - Enquête

ONDERZOEKSPLAN									
Onderzoeksactiviteit	Onderzoeksvraag	Maart - Juni	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Maa	Apr
Literatuurstudie	Hoe kunnen we sedentair gedrag bij leerlingen in het secundair onderwijs aanpakken?	X				Examens			
Onderzoeksactiviteit	Deelvraag								
Literatuurstudie	Wat is sedentair gedrag?	X				Examens			
Literatuurstudie	Wat zijn de gevolgen van lang stil te zitten en weinig te bewegen?		X			Examens			
Interview			X			Examens			
Literatuurstudie	Wat zijn de precieze oorzaken van het hoge aantal uren sedentair gedrag?			X		Examens			
Enquête					X	Examens			
Literatuurstudie	Waarom bewegen de leerlingen zo weinig?					Examens	X		
Enquête						X	Examens		
Literatuurstudie	Wat motiveert de leerlingen om te bewegen?					Examens		X	
Enquête						X	Examens		
	Afwerking								X

1.3 Verzamelen en analyseren

1.3.1 Wat is sedentair gedrag?

Sedentair gedrag is een mooiere benaming voor lang stilzitten. Het zorgt ervoor dat we heel weinig energie verbruiken op deze momenten en dit resulteert na verloop van tijd in zowel mentale als fysieke veranderingen. Doordat we eten en drinken, zal ons lichaam de brandstoffen opslaan tot op het moment dat er beweging aan te pas komt. Door het sedentair gedrag, kan dit vaak veel later zijn en wordt het metabolisme verstoord. (Well2day, sd)

Wanneer we een oog werpen op sedentair gedrag kunnen we concluderen dat dit gaat over activiteiten die we zittend of liggend doen zonder veel te bewegen. Een mooi voorbeeld is een theorieles die de leerlingen volgen in het secundair onderwijs waarbij ze enkel en alleen iets hoeven te noteren in hun boek. Een activiteit zoals fietsen hoort niet bij het sedentair gedrag aangezien hier voldoende beweging aan te pas komt en er energie wordt verbruikt. Ook slapen hoort niet bij het sedentair gedrag aangezien het lichaam hier zowel mentale als fysieke inactiviteit vertoont, dit wil zeggen dat het lichaam volledig recupereert van de dag voordien en er reserves worden opgebouwd om er de volgende dag terug volledig in te vliegen (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, sd).

Het vertonen van langdurig sedentair gedrag is geen waterdichte conclusie om te weten dat een persoon ongezond is, lang stilzitten wil niet zeggen dat er onvoldoende beweeggedrag is op dagelijkse basis. Dit beweeggedrag kunnen we indelen in drie categorieën.

1. Licht intensief bewegen is het gedrag dat we in principe het grootste deel van de dag moeten doen. Deze activiteiten zijn activiteiten waar je niet bij hoeft na te denken zoals rechtstaan, afwassen of wandelen.
2. Naast het licht intensief bewegen vinden we het matig intensief beweeggedrag terug, dit houdt in dat je ademhaling verhoogt, je hart sneller gaat slaan en er meer energie wordt verbruikt. Toch kan je tijdens deze inspanningen nog gerust praten en ben je niet buiten adem, denk maar aan een fietstocht. Dit gedrag zouden we zeker 30 minuten per dag moeten kunnen doen.
3. Als laatste vinden we het hoog intensief beweeggedrag terug waarbij we meteen lichamelijke veranderingen zien. Je gaat net zoals bij matig intensief bewegen een hogere hartslag krijgen en je ademhaling die verhoogt, daarnaast ga je ook beginnen zweten en wordt praten moeilijk. Bij dit soort van activiteiten ga je natuurlijk ook het meeste energie verbruiken, denk maar aan een intense basketbalwedstrijd of een half uurtje joggen. Dit beweeggedrag zouden we minstens één keer per week moeten bereiken.

Hoeveel energie we juist verbruiken per activiteit, kunnen we berekenen aan de hand van de MET-waarden. Door een simpele, wiskundige formule kan je precies berekenen hoeveel calorieën je hebt verbrand.

$$\frac{(\text{MET-waarde van de activiteit} \times 3,5 \times \text{gewicht in kg})}{200} = \text{energieverbruik}$$

Een goede mix van zitten, staan en bewegen is dus belangrijk voor de gezondheid van de mensheid. Zoals hierboven vermeld, is de dagelijkse beweging een pluspunt voor je gezondheid. Hoe meer beweging je op de verschillende niveaus uitvoert, hoe beter je jezelf gaat voelen. Het is dus belangrijk dat we de jongeren hun langdurige periodes van lang stilzitten onderbreken en hun stimuleren om te bewegen op één van bovenstaande niveaus (domusmedica, sd).

Enkele jaren geleden werd in Amerika een grootschalig onderzoek gevoerd waarbij er te zien was dat de gemiddelde Amerikaan 13 uur per dag zittend doorbrengt. Vanaf dat mensen meer dan 10 uur zitten, krijgen zij vroeg of laat de medische rekening gepresenteerd. Onderzoeker Hidde van der Ploeg legt ons uit dat de activiteit in spieren drastisch afneemt of zelfs verdwijnt. Het is dus duidelijk dat weinig beweging de mens geen goed doet, dit werd al snel duidelijk toen Edward Smith in 1860 een onderzoek uitvoerde in naam van de Britse regering. Er kwam al snel aan het licht dat de industriële revolutie gevolgen had voor de gezondheid van de fabrieksarbeiders. Smith concludeerde dat stilzitten productief was voor de economie maar na verloop van tijd zou zorgen voor gezondheidsproblemen. (Bruin, 2015)

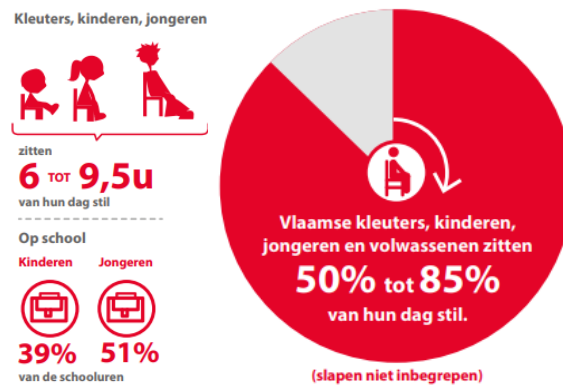
Bijna 100 jaar later, in 1953, ging een andere onderzoeker genaamd Jeremy Morris opnieuw een steekproef uitvoeren. Hij maakte de vergelijking tussen de buschauffeurs in Londen en de conducteurs op diezelfde bussen. Waar de buschauffeurs hele dagen zaten, stonden de conducteurs recht gedurende hetzelfde traject. Hierbij werd duidelijk gesteld dat de buschauffeurs twee keer zoveel kans hadden op hartproblemen in tegenstelling tot de conducteurs. (Bruin, 2015)

Het probleem is dat de 'actieve levensstijl' door de meeste mensen geassocieerd wordt met sporten, terwijl dit totaal niet het geval is. Zoals hierboven vermeld, werden er door de jaren heen al verschillende onderzoeken gevoerd naar dit onderwerp. De verschillende nieuwe inzichten tonen aan dat langdurig zitten een primaire oorzaak is voor de ontwikkeling van chronische aandoeningen. Dit betekent dat de sedentaire levensstijl in de toekomst wel eens parten kan spelen voor de gezondheid van de mensheid. Het sedentaire gedrag zal ervoor zorgen dat het degeneratieproces, ofwel sarcopenie, versnelt. Dit proces start normaal gezien rond ons 25^e levensjaar en zorgt ervoor dat onze spiermassa, conditie en lenigheid elk jaar met bijna één procent afnemen.

De gezondheidsraad besloot om in 2017 nieuwe beweegrichtlijnen in te voeren met preventieve maatregelen om zo het degeneratieproces voor het grootste deel te voorkomen. (Heel, 2019)

Erwin Colson Thimister beschrijft lichaamsbeweging als een keuze maar ook een must. De beweegpotentie van de mensheid heeft ons doorheen de geschiedenis geholpen met overleven en evolueren. Door de ruim 700 skeletspieren en 300 gewrichten is het menselijk lichaam gemaakt om te bewegen. Toch is er gedurende onze evolutie beweegarmoede ontstaan, dit houdt in dat er op grote schaal sprake is van afnemende fysieke activiteit. (Thimister, 2017)

Wetenschappelijk bewijs toont ook aan dat je om het half uur zou moeten bewegen. Een kleine inspanning, zoals door de kamer wandelen, van drie minuten kan een gunstig effect hebben op de bloeddruk en insulinehuishouding. (Hofstra, 2020)



1.3.2 Wat zijn de gevolgen van lang stil te zitten en weinig te bewegen?

In 2015 werd er een syntheserapport opgesteld, door het (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, sd), waarin de belangrijkste bevindingen van sedentair gedrag staan gebundeld. Bij het bekijken van onze doelgroep binnen het rapport zien we dat sedentair gedrag heel wat gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Dit gedrag wordt dan ook vaak gekoppeld aan schermtijd, iets wat we deze eeuw niet meer kunnen wegdenken zijn smartphones en tv's. Spijtig genoeg zijn dit grote boosdoeners in het verhaal van sedentair gedrag.



Door het vele aantal uren van stilzitten in combinatie met schermtijd, verhogen we de kans op overgewicht en obesitas. Dit komt door de specifieke risicofactoren van het metabool syndroom, wat zorgt voor het omzetten van voedingsstoffen tot bouwstoffen en energie. Wanneer er onvoldoende beweging is doorheen de dag, zal de energieopname opgeslagen worden en omgezet worden in lichaamsvetten.

Hierdoor ontstaat een hoger vetweefsel, een hogere systolische bloeddruk en een hoger cholesterolgehalte. Ook een lagere cardiovasculaire fitheid en een verminderde musculoskeletale fitheid kunnen hier gevolgen van zijn, deze gevolgen werden ook door één van de geïnterviewde personen bevestigd (Interview 1). Bij meisjes komt hier meer gespecificeerd nog musculoskeletale pijn bij.

John van Heel ontwikkelde een concept genaamd 21/7, waarbij hij de beweegrichtlijnen wilt aanpakken en integreren in ons dagelijks leven. Hij beweert dat er een nieuw, belangrijk inzicht is ontstaan en sedentair gedrag een primaire oorzaak is voor de ontwikkeling van chronische aandoeningen. Zo zien we dat mensen die veel zitten een hoger risico hebben op sterfte aan hart- en vaatziekten, meestal door hartritmestoornissen die optreden. Net zoals een verhoging van hartritmestoornissen, zien we een grote verhoging bij osteoporose. Hoe meer de mensen bewegen, hoe zwakker het verband wordt.

Het eerste punt dat John van Heel aanhaalt zijn slaapproblemen en ontstekingen. Door lang stilzitten is er een snellere vermoeidheid, dat nadien weer zorgt voor slaapproblemen. Ook verhoogt dit het niveau van ontstekingswitten en tast het de elasticiteit van het centrale zenuwstelsel aan.

Daarnaast zal ons cognitief prestatievermogen erop achteruit gaan, zo zien we een versnelde afname van het concentratievermogen en de snelheid waarop wij normaal gezien informatie kunnen verwerken.

Als we eenmaal gezondheidsproblemen beginnen op te stapelen zien we ook een verhoogde kans voor stress en een eventuele burn-out, enkele van de gevolgen die ook terugkwamen in het interview met de dokter (Interview 2). Als we hier eenmaal in geraken, komen we terecht in een neerwaartse spiraal en is het heel moeilijk om hier nog uit te geraken.

Spier-gerelateerd zal langdurig zitten zorgen voor een verminderde toevoer van voedingsstoffen en zuurstof naar de spieren en organen. Niet enkel de toevoer zal verminderen, ook de afvoer van afvalstoffen zal hierdoor vertragen. Hierdoor ontstaat er verkleving in onze spieren en is de enige optie om hier vanaf te geraken, bewegen. Ook de spierkracht, lenigheid en uithoudingsvermogen zullen een serieuze deuk krijgen bij het verhoogde sedentaire gedrag.

Om ons dagelijks leven op een normale manier te beleven, is het belangrijk dat ons bioritme op een normale manier functioneert. Aangezien dit systeem heel veel andere systemen in ons lichaam regelt, is het belangrijk dat dit niet ontregeld wordt door inactiviteit. Gebeurt dit wel, dan zal ons immuunsysteem worden aangetast. (Heel, 2019)

Niet enkel ons immuunsysteem zal hier problemen van ondervinden, ook zullen we door te weinig beweging minder vaatverwijding hebben binnen onze aders. Dit komt doordat ons bloed minder gaat 'schuren' tegen de binnenkant van onze aderen waardoor er minder cellen in het endotheel worden geprikkeld. Hierdoor wordt er dan ook minder nitric oxide aangemaakt en blijven de bloedvaten redelijk vernauwd.

Het is belangrijk dat we een goede doorbloeding blijven hebben voor het hartvaatstelsel en daarmee ook de hersenen. Het is algemeen gekend dat beweging een zeer positieve invloed heeft op de productie van nitric oxide en daarbij ook op de vasodilatation oftewel bloedvatverwijding.

Lang stilzitten heeft al vaak bewezen dat het kwaaltjes met zich meebrengt (Figuur 13), het is belangrijk dat we niet te lang achter elkaar zitten indien dit niet noodzakelijk is. Wanneer we langer dan twee uur aan een stuk zitten, zien we al klachten opkomen zoals lage rugpijn en discomfort. Ook het probleemoplossend vermogen gaat dalen naargelang de tijd die al zitten wordt gependend. (Hofstra, 2020)

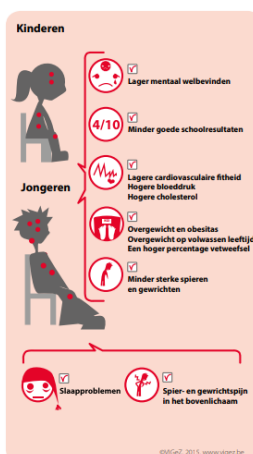
Naast de fysieke kwaaltjes, zal ook het mentaal welbevinden achteruit gaan bij langdurig zitten. Zeker wanneer dit gecombineerd wordt met schermtijd. Jongeren die veel aan hun tv of smartphone gekluisterd zijn, vertonen minder zelfvertrouwen, asociaal gedrag en minder goede schoolresultaten.

Daarnaast houdt een verhoging van het sedentair gedrag in dat er gedragsproblemen te zien zijn zoals teruggetrokken gedrag, angst of depressie. Het (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, sd) bracht al deze informatie in een tabel om zo een overzicht te creëren van alle gezondheidsrisico's. (Meester, 2015)

Tabel 5: Gezondheidsrisico's van sedentair gedrag bij jongeren (12 tot 18 jaar)

	Totaal sedentair gedrag	Schermtijd	Tv-kijken
Fysieke gezondheid			
Overgewicht en obesitas			
Overgewicht/obesitas	+ [8, 12, 19]	+ [8] + (♀?) [24]	? [14, 20]
Overgewicht als volwassene			+ [8]
Metabole risicofactoren			
Vetweefsel	+ [8]		
Systolische bloeddruk	? [8, 14, 17-19]		+ [20]
Bloedlipiden	? (bloedlipiden) [14], 0 (triglyceriden) [17, 19]		+ (cholesterol) [20]
Hoge densiteit Lipoproteïne (HDL)	0 [17]		
Nuchtere glycemie	? [8, 17, 19]		
Insuline markers ¹	? [19]		
Heupomtrek	0 [17, 19]		
Fitheid			
Cardiovasculaire fitheid		- (♀) [24]	- [14, 20]
Musculoskeletale fitheid	? (botmassa) [14]	- (♀) (musculoskeletale pijn bovenlichaam) [24]	- [20]
Cardiovasculaire aandoeningen			
Mentaal welbevinden			
Zelfvertrouwen	? [22]		- [20]
Pro-sociaal gedrag		- (♀) [24]	- [20]
Slaapproblemen		+ (♀) [24]	
Symptomen depressie	? [22]	+ (♀) [24]	
Symptomen angst	? [22]		
Gedragsproblemen gekenmerkt door teruggetrokken gedrag, angst of depressie	+ [22]		
Overactiviteit/onoplettendheid	+ [22]		
Welzijn/levenskwaliteit	- [22]		
Schoolresultaten			- [20]

Inactiviteit zorgt voor een krachtig, negatief effect op de gezondheid. Er zijn verschillende studies gedaan waarbij gebleken is dat mensen die zowel weinig bewegen en veel zitten de grootste risicopatiënten zijn voor allerlei problemen. (Thimister, 2017)



Beweging bij jongeren brengt voldoende voordelen met zich mee, zowel psychisch als fysiek heeft dit een grote impact op het leven. Na het bekijken van onze doelgroep komen we tot de vaststelling dat voldoende beweging zorgt voor een betere controle van het gewicht, het verbeteren van de bloeddruk en bloedwaarden, en het versterken van het hart, de longen, de spieren en de botten. Dit allemaal zijn nog maar enkele van de vele voordelen die we op lichamen vlak kunnen opnoemen.

Daarnaast zien we ook een betere nachtrust, sterker ontwikkelende hersenen, betere sociale vaardigheden, betere schoolresultaten en een verminderde kans op depressie bij voldoende lichaamsbeweging. (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, sd) (Meester, 2015)

1.3.3 Wat zijn de precieze oorzaken van het hoge aantal uren sedentair gedrag?

Bij het bekijken van de oorzaken zien we dat er verschillende factoren een rol spelen. Eerst en vooral kunnen we naar de individuele factoren van onze doelgroep kijken waarbij we duidelijk zien dat de biologische factor een belangrijk punt is. Het is duidelijk aangegeven dat deze doelgroep meer schermtijd en sedentair gedrag vertoont ten opzichte van de jongere generatie, iets wat ook terugkwam tijdens het interview met de kinesist (Interview 3). Zij geeft aan dat dit samen met huiswerk een grote invloed heeft.

Daarnaast zien we ook een verschil tussen het geslacht doordat er bij meisjes een grotere curve te zien is in de tabel dan bij jongens. De etnische achtergrond van de jongeren speelt ook een belangrijke rol aangezien jongeren met een andere etnisch-culturele afkomst meer schermtijd en sedentair gedrag vertonen dan jongeren die geen andere etnisch-culturele achtergrond hebben.

Tabel 9: Factoren geassocieerd met sedentair gedrag van jongeren (12 tot 18 jaar)

Factoren (referentie)	Totaal sedentair gedrag	Schermtijd	TV kijken	Computeren/ gamen
Individuele factoren				
Biologische factoren				
Leeftijd (ouder)		? [65]	+ [72]	
Geslacht (meisjes)	+ [44]	- [8, 65]		
Etniciteit (andere etnisch-culturele afkomst)		+ [8]	+ [65, 72]	
Demografische factoren				
Socio-economische status (SES)		- [8, 65]	- [72]	
Opleidingsniveau beide ouders (hoger)		? [8, 23]	- [72]	
Socio-cognitieve factoren				
Attitude (positief over tv kijken)			+ [72]	
Attitude (negatief over bewegen)			+ [72]	
Leefstijl				
Bewegingsgedrag				
Bewegingsgraad (hoger)		0 [70]		
Eetgedrag				
Energie-inname ² (meer)		? [65, 73]		
Consumptie take-away maaltijden (meer)		? [73]		
Consumptie gefrituurd eten (meer)		+ [73]		
Consumptie energiedranken (meer)		+ [73]		
Consumptie energierijke snacks (meer)		+ [73]		
Consumptie fruit (meer)		- [73]		
Consumptie groenten (meer)		? [73]		
Eten tussen de maaltijden door (meer)			+ [72]	

Demografische factoren brengen aan het licht dat het SES oftewel het sociaal economisch statuut ook een invloed heeft. Zo zien we dat de jongeren met een lager SES meer schermtijd en sedentair gedrag vertonen. Dit in combinatie met de psychosociale factoren is een boosdoener voor het sedentair gedrag. Jongeren die een negatieve kijk hebben op bewegen zullen hierdoor hun vrije tijd meer vullen met voor de tv te hangen of door op een andere manier sedentair gedrag te vertonen.

Als laatste individuele factor bekijken we de leefstijl van de jongeren waar er te zien valt dat jongeren die meer ongezonde voeding nuttigen, meer schermtijd vertonen en minder aan bewegen toekomen.

Naast de individuele factoren zijn er ook de socio-culturele omgevingsfactoren die een invloed hebben op het sedentair gedrag van de jongeren. Deze kunnen we ook onderverdelen in drie grote groepen waarvan de eerste de gezinssituatie is. Zo blijkt dat jongeren die uit eenoudergezinnen komen, meer tv kijken dan jongeren die uit tweeoudergezinnen komen.

Als tweede factor is de leefstijl van de ouders ook bepalend. Het is wetenschappelijk bewezen dat de schermtijd en het sedentair gedrag verhoogt wanneer de ouders zelf ook veel tv kijken, vaak ontstaat er dan een situatie zoals co-viewing waardoor de jongeren ook meer tv gaan kijken.

Als laatste factor binnen de socio-culturele omgevingsfactoren zijn afspraken en regels binnen het gezin van groot belang. Zo zien we dat jongeren die regels krijgen opgelegd in verband met schermtijd, minder sedentair gedrag vertonen dan jongeren die geen regels opgelegd krijgen. Deze socio-culturele omgevingsfactoren werden ook allemaal mooi gebundeld in een tabel.

Socioculturele omgevingsfactoren				
Gezinssituatie				
Een-/tweeoudergezin (eenoudergezin)			+ [72]	
Leefstijl ouders				
Tv kijken ouders (meer)			+ [72]	
Co-viewing (tv kijken met andere familieleden) (meer)			+ [72]	
Steun ouders om te bewegen (meer)			- [72]	
Ontbijt of avondmaal voor tv (meer)			+ [72]	
Afspraken en regels binnen het gezin				
Aanwezigheid regels i.v.m. schermtijd			- [72]	
Hogere autonomie en beslissingsrecht			+ [72]	
Sociale norm				
Tv-kijken beste vrienden (meer)			0 [74]	
Gamen en internet beste vrienden (meer)				? [74]

Ook fysieke omgevingsfactoren spelen hun rol. De thuisomgeving die wordt aangepast door bijvoorbeeld een tv op de slaapkamer of de buurtomgeving waarbij we zien dat jongeren die in een stad wonen meer tv kijken dan jongeren die in een dorp wonen. (Meester, 2015)

Fysieke omgevingsfactoren				
Thuisomgeving				
Tv in de kamer van het kind			+ [65, 72]	
Aantal tv's in huis (meer)			+ [72]	
Materiaal in huis om te bewegen (i.e. balen, fiets...) (meer)			- [72]	
Buurtomgeving				
Ligging woonst (stad)			+ [72]	
SES buurt ² (gemiddeld inkomen buurtbewoners) (hoger)			- [72]	

Katja De Bruin is ervan overtuigd dat de hoofdreden van ons sedentair gedrag te maken heeft met de evolutie van de mensheid, zij kaart namelijk aan dat de vele verschillende aanpassingen op welk vlak dan ook, zorgt voor verwenning van de mensheid. Vroeger was er tijdens een werkdag voldoende beweging, mensen gingen met de fiets naar hun werk, deden heel vaak fysiek werk en moesten na hun lange werkdag thuis de kolen nog van de zolder gaan halen om het vuur aan te steken. Tegenwoordig is alles zo geautomatiseerd dat bijna alles vanuit de bureaustoel gedaan kan worden. (Bruin, 2015)

John van Heel deelt deze mening en zag de nomadencultuur van duizenden jaren geleden volledig veranderen in een sedentaire leefstijl. Sinds de industriële revolutie rond 1750 op poten werd gezet, zagen we de eerste negatieve invloeden van minder beweging. Het landbouwwerk werd achter ons gelaten om aan de slag te gaan in de fabrieken, toch was dit nog niet het ergste zegt van Heel. Dit gebeurde pas in de jaren '50 aangezien de tv werd uitgevonden, een doodsteek voor de actieve leefstijl die de mensheid toen nog had. Als we dan de tijdslijn blijven volgen zien we in de jaren '90 de volgende inactiviteitsgolf waarbij de computers in ons leven kwamen. Het internet, gamen, tablets en de mobiele telefoon lieten de computers helemaal verbleken op vlak van invloed op het sedentair gedrag. Dit wil zeggen dat wij in 70 jaar tijd een actieve leefstijl, die miljoenen jaren heeft geduurd, hebben omgezet in een inactieve leefstijl. (Heel, 2019)

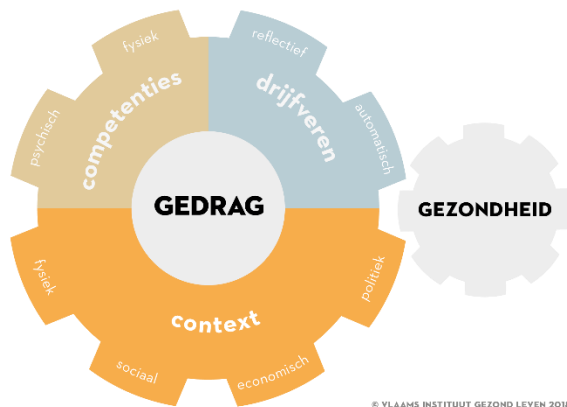
1.3.4 Waarom bewegen de leerlingen zo weinig?

De Belgische jongeren bevinden zich in de middenmoot wanneer we kijken naar beweging op globaal vlak. Na enkele studies zien we dat 79% van de jongens te weinig beweegt, en 88% van de meisjes zit met hetzelfde probleem. (www.hln.be, 2019)

Er zijn heel wat factoren die aan de basis liggen van het sedentair gedrag bij de jongeren (Figuur 15), meestal begint dit onbewust vanaf dat ze kleuter zijn. Dit gebeurt zowel thuis als op school, hoe vaak vertellen leerkrachten in de lagere school dat leerlingen stil op hun stoel moeten blijven zitten? Dit terwijl er totaal niets mis is wanneer kinderen op die leeftijd iets of wat proberen te bewegen, dit hoort bij hun levensstijl binnen deze periode van hun leven. Doordat leerkrachten deze uitspraken doen, krijgen de leerlingen een negatieve attitude tegenover bewegen. Het lijkt misschien niet veel, maar elke uitspraak gaat deze attitude alleen maar versterken (Figuur 10).



Ook de ouders en het gezin hebben een zeer belangrijke invloed op het gedrag van hun kind, er zijn zoveel veranderbare factoren die onschuldig lijken maar een enorme impact hebben. Hierdoor is het belangrijk dat we de kennis vergroten om gedragsveranderingen te behalen. Momenteel is dit niet het geval en zien we een positieve attitude met betrekking tot lang stilzitten.



Zo zien we dat het gedrag wordt bepaald door drie factoren: context, competenties en drijfveren. Wanneer we hier de juiste balans vinden, kunnen we de leerlingen stimuleren om minder lang stil te zitten.

Aangezien de ouders tegenwoordig zelf veel te veel zitten, zorgt dit ervoor dat de jongeren van deze tijd een fout voorbeeldgedrag hebben en dit dus overnemen. Als de ouders tv kijken, zal de jongere geneigd zijn om dit ook te doen. Maar als de ouders bijvoorbeeld met de hond gaan wandelen, wordt de jongere gestimuleerd om ook aan lichaamsbeweging te doen.

Niet enkel de tv is een grote boosdoener, maar alle media-toestellen in huis. Tegenwoordig heeft elke jongere wel een tv op hun kamer, een smartphone in hun hand, een laptop op de bureau en misschien ook nog een gameconsole, allemaal toestellen die je gebruikt tijdens het stilzitten. Waar de jongeren vroeger op straat gingen voetballen, fietsen, verstoppertje spelen of andere dingen doen, heeft dit nu allemaal plaatsgemaakt voor bovenstaande toestellen. (Vigez.be)

Mogelijke redenen voor lang stilzitten bij kleuters, kinderen en jongeren

DE OUDERS	HET GEZIN
weinig KENNIS over de nadelen en de gezondheidsaanbevelingen	TV IN DE KAMER van het kind
weinig STEUN VAN DE OUDERS om te bewegen	veel MEDIA-TOESTELLEN in huis
positieve ATTITUDE over lang stilzitten	geen of weinig REGELS over lang stilzitten in het gezin met inspraak van het kind
weinig ZELFVERTROUWEN om het lang stilzitten bij hun kind te verminderen	hoge INNAME van snacks en frisdrank
fout VOORBEELDGEDRAG	weinig SAMEN ETEN met familie veel VOOR TV ETEN

ENKEL VOOR JONGEREN	ENKEL VOOR KLEUTERS
positieve ATTITUDE over tv-kijken	weinig SPEELRUIMTE op school
negatieve ATTITUDE over bewegen	geen VEILIGE buurt
weinig BEWEGINGSMATERIAAL zoals fiets, skateboard, bal	

©Vigez, 2015, www.vigez.be

1.3.5 Hoe kan een leraar gedragsverandering stimuleren om meer te bewegen?

Toch is het een hele opgave om het gedrag van de jongeren blijvend te veranderen. Onderzoek wijst uit dat we hier meer op moeten inzetten via alle mogelijke kanalen. Aangezien de jongeren heel veel uren spenderen binnen de schoolmuren, is het vanzelfsprekend dat ook hier wordt gewerkt aan het sedentair gedrag.

Er zijn verschillende acties die ondernomen kunnen worden op verschillende plaatsen, zo kan thuis de sedentaire leefstijl worden aangepakt maar ook in het onderwijs (Figuur 17) en binnen lokale gemeenschappen door gebruik te maken van één of meerdere strategieën.

Allereerst is het belangrijk dat we educatieve strategieën gaan toepassen, dit wil zeggen dat we de jongeren bewust gaan maken van hoe belangrijk het is om niet te lang stil te zitten. Veel jongeren weten niet dat enkel te weinig beweging een negatief effect kan hebben op onze gezondheid, maar ook het te lang stilzitten hier een invloed op heeft. Daarom is kennis en bewustwording over dit onderwerp een must.

Ook technieken die gebruikt worden om tot gedragsveranderingen te komen, zijn een goede optie. Jongeren een bepaald doel voorop laten stellen zodat ze iets hebben om naar te werken bijvoorbeeld.

Toch blijft het allerbelangrijkste de ondersteuning en aanmoediging om te bewegen, dit is iets waar wij als leerkrachten zeker het verschil kunnen maken. Hiervoor hoeft je niet meteen een marathon te gaan lopen met jouw leerlingen, maar kleine beweegmomentjes zijn een ideale start.

Aangepaste faciliteiten zijn een andere strategie om de beweging van de jongeren te stimuleren. Een aangepaste schoolsetting waarbij de leerlingen minder de kans hebben om te gaan zitten, of een bewegingsprogramma ter beschikking stellen voor tijdens de pauzes. Dit kan natuurlijk ook doorgetrokken worden richting hun thuis, laat ze hun opdrachten actief behandelen. Een les over natuurwetenschap kan gekoppeld worden aan een wandeling in het bos bijvoorbeeld. (Vigez.be)

Acties bij kleuters, kinderen en jongeren

WAAR?

- onderwijs OF
- thuis OF
- thuis + onderwijs en/of lokale gemeenschap

HOE?
INTERVENTIEMIX!
educatieve strategieën + faciliterende maatregelen en/of afspraken of beleidsondersteuning

WAT?
educatieve strategieën:

- verhoging van kennis en bewustzijn
- aanleren van gedragsveranderingstechnieken zoals monitoren van eigen gedrag (= bv het gebruik van dagboekjes) en doelen stellen
- ondersteuning en betrokkenheid vanuit de school-, thuisomgeving of lokale gemeenschap

faciliterende maatregelen:

- sta-materiaal in de schoolsetting
- spelmateriaal en speelplaatsmarkeringen
- bewegingstussendoortjes
- beschikbaarheid registratie-instrument
- bewegingsprogramma

afspraken en beleidsondersteuning:

- afspraken rond duurtijd en gebruik mediatoestellen
- opdrachten voor thuis (= bv niet tv-kijken en gaan wandelen)
- beloningen met focus op intrinsieke motivatie

©VigeZ, 2015, www.vigez.be

Veelbelovende interventiesettings:

- Bij zowel kleuters, kinderen als jongeren blijken interventies in de onderwijssetting goed te werken. Hetzelfde geldt voor interventies gericht op de thuiscontext, eventueel gecombineerd met de onderwijssetting en/of de lokale gemeenschap.

Veelbelovende interventieopbouw en interventiestrategieën:

- Multistrategische interventies blijken veelbelovend. Een multistrategische aanpak omvat strategieën op meerdere niveaus, conform de **gezondheidsmatrix**¹³: educatie, faciliterende of omgevingsmaatregelen, afspraken of beleidsondersteuning en begeleiding of zorg binnen een specifieke setting.

- Bij kleuters, kinderen en jongeren zijn **educatieve strategieën** noodzakelijk om een positief effect te krijgen op het sedentair gedrag. Het verhogen van kennis en bewustzijn bij de jeugd, het aanleren van gedragsveranderingstechnieken (zoals monitoring van het eigen gedrag, doelen stellen, ...) maar ook ondersteuning en betrokkenheid vanuit de omgeving van de setting of thuiscontext blijken belangrijk.
- Daarnaast is het ook belangrijk om specifieke faciliterende maatregelen en/of afspraken of beleidsondersteuning toe te passen.

Voorbeelden van veelbelovende faciliterende maatregelen:

- deels staande lessen/werkmomenten,
- sta-materiaal in de schoolsetting,
- bewegingstussendoortjes tijdens de lessen,
- het aanbieden van spelmateriaal of speelplaatsmarkeringen op school,
- het invoeren van een bewegingsprogramma met gestructureerde bewegingslessen om sedentair gedrag te vervangen door een actieve invulling
- en het voorzien van een instrument voor registratie van het eigen gedrag (bv. dagboekje) gericht op de thuiscontext.

Om draagvlak te creëren zijn **afspraken en beleidsondersteuning** noodzakelijk. Dit doe je bijvoorbeeld door de einddoelgroep van bij het begin te betrekken. Maar zeker ook door beleidsmakers en terreinwerkers deskundiger te maken met behulp van opleidingen. Veelbelovend zijn bijvoorbeeld:

- het gebruik van monitoringstoestellen om tv-/pc-tijd te monitoren¹⁴,
- opdrachten voor thuis zoals minder/niet-tv-kijken of tv-kijken vervangen door niet-sedentaire activiteiten
- en het uitreiken van beloningen¹⁵.

1.3.5.1 Ideeën om te gebruiken binnen de schoolse context

Tijdens de klassieke lessen kunnen leerkrachten met hele eenvoudige aanpassingen het sedentair gedrag van de leerlingen doorbreken.

Zo kunnen er in het midden van elke les beweegtussendoortjes voorzien worden, dit zijn kleine momenten (30 seconden – 2 minuten) waar je als leerkracht de leerlingen kunt laten bewegen met simpele oefeningen.

Daarnaast kan je als leerkracht in bepaalde lesmomenten de leerlingen ook motiveren om zich te verplaatsen, zorg dat je les zo is opgebouwd dat de leerlingen bijvoorbeeld aan bord moeten komen of het antwoord op de vraag elders in het lokaal moeten gaan zoeken.

Naast deze kleine momenten binnen het klassiek lesgeven kan er ook nog wat gedaan worden door middel van onderstaande ideeën.

a) ICT-lessen met zit/sta bureaus

- Tijdens mijn stageperiode/vervangopdracht is het me opgevallen dat leerlingen tijdens een praktijkles meer dan een uur kunnen rechtstaan. Dit omdat ze de hele tijd gefocust zijn op de opdracht, iets wat tijdens een theorieles onhaalbaar is aangezien de focus hier weg ebet naarmate de tijd verstrijkt.

Toch zie ik een mogelijkheid om tijdens ICT-lessen gebruik te maken van zit/sta bureaus, dit omdat de leerlingen actief met de leerstof bezig gaan zijn en niet bezig zijn met het rechtstaan.

Zit/sta bureaus worden steeds vaker gebruikt binnen scholen en bedrijven omdat ze tal van voordelen bieden. Zo zien we een hogere productiviteit en een betere doorbloeding.

Ook pijn in de rug, schouders en nek worden verlaagd en zonder dat we het weten verbranden we ook calorieën. (Lindeman, 2021)



b) Aanpakken van de speelplaats

- De speelplaats is vaak een plaats waar jongeren tot rust willen komen en even alles van de voorbije lessen vergeten. Heel vaak zien we speelplaatsen waar banken en andere zitgelegenheden staan, dit stimuleert de leerlingen om te gaan zitten. Als we de speelplaats een 'make-over' geven, kunnen we ervoor zorgen dat de leerlingen minder gestimuleerd worden om te gaan zitten. Dit kan bijvoorbeeld door simpelweg de banken te verwijderen.

Daarnaast is het ook een optie om de leerlingen extra te stimuleren om met beweging bezig te zijn. Zo kunnen er bijvoorbeeld fietsen geplaatst worden waarbij de leerlingen de kans hebben om hun gsm op te laden. Dit idee zag ik laatst met mijn eigen ogen tijdens een concert van Coldplay, hier konden de mensen tijdens het concert fietsen om extra stroom op te wekken.



Een ander idee om de leerlingen tijdens de speeltijd bezig te houden, is door QR-codes op te hangen waarbij de leerlingen in een soort spel terecht komen. Hierbij kan je gebruik maken van het idee achter Cluedo waarbij de leerlingen bepaalde opdrachten moeten uitvoeren en zo te weten komen waar de volgende QR-code hangt.

De leerlingen zullen constant in beweging zijn en lichamelijke activiteiten ondervinden. Dit soort spelletjes worden al vaak gebruikt bij jeugdbewegingen en dergelijke organisaties.

In de App Store, zijn er al verschillende applicaties die hiervoor gebruikt kunnen worden.

c) Huiswerk actief maken

- Bij bepaalde vakken is er een mogelijkheid om de leerlingen thuis ook te stimuleren. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat er bij biologie opdrachten worden gegeven waarbij de leerlingen het bos in moeten trekken om zo tot hun antwoord te komen. Dit hoeft natuurlijk geen boswandeling van 3 uur te worden, maar als je ze als leerkracht al een wandeling kan laten maken van 10 minuten, is dit zeer mooi meegenomen.



d) Studie of nablijven → bewegen

- Op veel scholen zien we dat er tijdens de studie of het nablijven vaak taken worden gegeven. Hierdoor worden de leerlingen gestraft en komt er extra sedentair gedrag aan te pas.

De ideale oplossing voor dit probleem kan zijn dat er een taak wordt voorzien waar de leerlingen actief bezig kunnen zijn. Laat ze de speelplaats opruimen of bepaalde materialen wegbrengen.



1.3.6 Welke acties kan een leraar in het secundair onderwijs ondernemen om het sedentair gedrag bij leerlingen te doorbreken?

a) Beweegmomenten/ -tussendoortjes in de les

- Als leerkracht ben je in staat om de leerlingen te laten opstaan bij bepaalde opdrachten. Laat de leerlingen naar het bord komen of een antwoord zoeken elders in het lokaal.

Een andere manier kan zijn om halverwege jouw les samen met de leerlingen een beweegmomentje in te lassen. Dit kan een kleine oefening zijn waarmee je de leerlingen toch weer stimuleert.

b) Competitie tussen verschillende klassen

- Als leerkracht heb je de kans om tijdens jouw lessen het competitiegevoel te verhogen. Zorg ervoor dat er bij bepaalde opdrachten iets ontstaat waarbij de leerlingen punten kunnen scoren, zo kunnen de klassen het tegen elkaar opnemen en kan je gebruik maken van een rangschikking. Op het einde van een bepaalde periode kan er een prijs gewonnen worden voor de klas die bovenaan staat.

c) Leerlingen die niet deelnemen aan de LO les

- We zien vaak leerlingen die niet mee kunnen/willen doen aan de lessen van lichamelijke opvoeding. Soms is dit omdat er inderdaad een blessure of dergelijke is, maar vaak zijn dit ook uitvluchten omdat de leerlingen geen zin hebben.

De vervangopdrachten die ze normaal gezien krijgen kunnen vervangen worden door een licht intensieve opdracht.

Laat ze meehelpen met dingen klaarzetten of met het begeleiden van bepaalde oefeningen, zo zitten ze niet stil en is er toch enige activiteit binnen de les.

2 Ontwerpen

Om het sedentair gedrag aan te pakken bij de leerlingen van de eerste graad binnen het secundair onderwijs, besloot ik om twee activiteiten uit te proberen.

De eerste activiteit zal bestaan uit kleine beweegmomentjes en opdrachten die ik in de klassieke lessen kan toepassen.

De tweede activiteit is een uitgewerkt project voor tijdens de pauzes.

2.1 Activiteiten binnen het klassieke lesgebeuren

Tijdens mijn laatste stageperiode zorgde ik telkens voor een timer die in het midden van de les afging. Nadien mochten de leerlingen om de beurt een beweegmoment voorstellen. Dit kon gaan van een stretchoefening tot een licht intensieve oefening.

Doordat ik mijn stage in het buitenland deed en het dus altijd mooi weer was, profiteerde ik er ook van om mijn lessen buiten verder te zetten waar dit haalbaar was, zo hadden de leerlingen nog meer beweging en konden ze een frisse neus halen.

2.2 Activiteiten tijdens de pauzes

Voor tijdens de pauzes besloot ik om het “Who is (f)it-project” (Figuur 19) op poten te zetten, een project dat het welgekende spel “Wie is het” combineert met fitheid.

Het project bevat verschillende kaartjes die worden verspreid over het schooldomein. Aan de hand van uitdagende, educatieve raadsels en opdrachten, komen de leerlingen steeds meer en meer te weten.

Tijdens dit proefproject moeten ze te weten komen over welk bekend persoon het gaat.

Iedere dag komen er nieuwe opdrachten en dit een week lang. Wanneer de leerlingen het eerste deel van de opdracht hebben voltooid, komen ze te weten waar de volgende tip zich bevindt.

Op het einde van de laatste opdracht kunnen de leerlingen een QR-code scannen en hun antwoord ingeven.

Door dit project te doen, is me opgevallen dat leerlingen zeer moeilijk te motiveren zijn. Wanneer je dit als school wilt waarmaken, is het belangrijk dat elk personeelslid van de school zich achter dit project zet en de leerlingen extra aanmoedigt om de opdrachten te voltooien. Toch heb ik redelijk wat reactie ontvangen van bepaalde leerlingen wat ervoor heeft gezorgd dat we het sedentair gedrag bij enkelingen toch extra doorbroken hebben.

Zelf vind ik dit voor een eerste proefproject wel geslaagd omdat we de leerlingen hun sedentair gedrag doorbroken hebben, er extra beweging aan te pas kwam en je als school zijnde niet moet omkijken zodra de kaartjes hangen.

Dit betekent dat het “Who is (f)it project” ook niet voor extra belemmeringen of tijdsnood zorgt binnen de school.

Conclusie - Besluit

Het sedentair gedrag bij leerlingen in het secundair onderwijs is een groeiend probleem dat zowel fysieke als mentale gezondheidsproblemen kan veroorzaken. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat jongeren gemiddeld meer dan 8 uur per dag stilzitten en dat minder dan 10% van de Vlaamse jongeren voldoende beweegt. Sedentair gedrag wordt vaak gekoppeld aan schermtijd en technologisch gebruik, wat vooral bij secundaire scholieren een probleem is.

Het is belangrijk om beweging en minder sedentair gedrag te stimuleren bij jongeren, omdat dit een positieve invloed heeft op hun gezondheid. Kleine aanpassingen binnen de schoolcontext en educatieve werkvormen kunnen al een groot verschil maken. Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft tips en tricks om een gezonde mix van bewegen, zitten en staan te bevorderen.

Er is een verschil in sedentair gedrag tussen leeftijd, geslacht en studierichting. Jongens hebben over het algemeen betere beweegnormen dan meisjes, en jongens in het ASO scoren beter dan jongens in het BSO. Het is belangrijk om leerlingen bewust te maken van hun gezondheid en hen te begeleiden naar een gezondere levensstijl.

Langdurig sedentair gedrag kan leiden tot fysieke en mentale veranderingen, en het is belangrijk om voldoende licht intensief, matig intensief en hoog intensief beweeggedrag te vertonen. Een goede mix van zitten, staan en bewegen is cruciaal voor de gezondheid.

Om het sedentair gedrag bij leerlingen te verminderen, is het nodig om hen te motiveren en begeleiden. Dit kan leiden tot gedragsveranderingen en een gezondere levensstijl. Het is essentieel om aandacht te besteden aan dit probleem en actie te ondernemen om de gezondheid van jongeren te verbeteren.

Het stimuleren van gedragsverandering om meer te bewegen bij jongeren is een uitdaging, maar het is essentieel om hierop in te zetten via verschillende kanalen, waaronder het onderwijs. Leraren kunnen een belangrijke rol spelen bij het bevorderen van beweging en het doorbreken van sedentair gedrag. Educatieve strategieën, zoals bewustmaking van de negatieve effecten van te weinig beweging en te lang stilzitten, kunnen worden toegepast. Het stellen van doelen en het gebruik van gedragsveranderingstechnieken kunnen ook effectief zijn. Ondersteuning en aanmoediging van leraren zijn cruciaal.

Het aanpassen van faciliteiten, zowel binnen schoolgebouwen als thuis, kan ook helpen om beweging te stimuleren. Bijvoorbeeld door het gebruik van zit/sta-bureaus in ICT-lessen of het herontwerpen van de speelplaats om minder zitgelegenheden te bieden en actieve opties te introduceren, zoals fietsen met laadstations of QR-code-spellen. Daarnaast kunnen leraren tijdens reguliere lessen eenvoudige aanpassingen doen, zoals het invoeren van beweegtussendoortjes of het creëren van opdrachten waarbij leerlingen zich moeten verplaatsen.

In conclusie kunnen leraren in het secundair onderwijs gedragsverandering stimuleren door educatieve strategieën toe te passen, faciliteiten aan te passen en beweegmomenten in de les in te lassen. Ze kunnen ook competities tussen klassen organiseren, leerlingen betrekken bij lichamelijke opvoeding, en vervangende opdrachten actiever maken. Deze acties kunnen bijdragen aan het doorbreken van sedentair gedrag en het bevorderen van een actieve levensstijl bij leerlingen.

Om het bovenstaande terug te koppelen naar het 'Who's (f)it' – project, kunnen we zeggen dat leerlingen moeilijk te motiveren zijn, en het succes van het project vereist de betrokkenheid van alle personeelsleden van de school om de leerlingen extra aan te moedigen de opdrachten te voltooien. Desondanks was er een redelijke respons van bepaalde leerlingen, wat heeft bijgedragen aan het doorbreken van het sedentair gedrag bij enkelen.

Het project kan met de juiste begeleiding zorgen voor het doorbreken van het sedentair gedrag van leerlingen, extra beweging stimuleren en dit zonder extra belemmeringen of tijdsdruk te veroorzaken binnen de school. Het project kan dus een effectieve strategie zijn om het sedentair gedrag van leerlingen aan te pakken, mits er voldoende betrokkenheid en ondersteuning is van het schoolpersoneel.

Bibliografie

- Brackeva, J., Claes, N., Malfait, H., Rogge, P., Vantomme, M., Deun, M. V., & Herck, A. V. (2019). *Mens en samenleving*. Kalmthout: Pelckmans.
- Bruin, K. d. (2015). *Zitten is het nieuwe roken*. De geus.
- Buys, T. V., Verscuren, P., & Verstraelen, A. (2021). *Lekker in je vel*. België: Plantyn.
- *domusmedica*. (sd). Opgehaald van domusmedica.be: <https://www.domusmedica.be/sites/default/files/bijlagen/Vlaamse-gezondheidsaanbevelingen-beweging.pdf>
- Eckert, M. (2016, april 14). *De Standaard*. Opgehaald van De standaard: https://www.standaard.be/cnt/dmf20160413_02236290
- Geeurickx, F., Holvoet, P., & Lava, T. (sd). *HUB*. Brugge: die Keure.
- Heel, J. v. (2019). *Bewegen als medicijn hoe doe je dat?* Delft: Elmar BV.
- Hofstra, E. S. (2020). *Hart voor je brein*. Amsterdam: Athenaeum.
- Lindeman, F. (2021, mei 1). *Health2work*. Opgehaald van Health2work.be: <https://www.health2work.be/blog/de-voordelen-van-een-zit-sta-bureau>
- M, D., B, D. c., & B, D. (2019). Factsheet beweging en sedentair gedrag. *jongeren en gezondheid*, 4.
- Meester, d. R. (2015). *Lang stilzitten: de uitdaging van de 21e eeuw*. Londerzeel: Vigez.
- Persdienst KULeuven. (2018, november 27). *KU Leuven*. Opgehaald van KU Leuven: <https://nieuws.kuleuven.be/nl/2018/kleine-minderheid-van-vlaamse-kinderen-en-jongeren-haalt-dagelijkse-beweegnorm>
- Thimister, E. C. (2017). *Beweegreden*.
- *Vigez.be*. (sd). Opgehaald van Vigez: https://kics.sport.vlaanderen/Fitheidgezondheid/Documents/150921_VIGeZ_factsheet_sedentairgedrag.pdf
- Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. (sd). *Gezond leven*. Opgehaald van Gezond leven: <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag>
- *Well2day*. (sd). Opgehaald van well2day.be: <https://www.well2day.be/nieuws/metabolisme>
- *www.hln.be*. (2019, november 22). Opgehaald van hln: <https://www.hln.be/fit-en-gezond/4-op-de-5-jongeren-bewegen-te-weinig-who-waarschuwt-voor-de-gevaren~a1ccfd/f/>

Geraadpleegde werken (optioneel)



Figuur 1

LICHAAMSBEWEGING EN SEDENTAIR
GEDRAG

AUTEUR

Sarah BEL
Karin DE RIDDER
Thérèse LEDACQ
Clot OST
Eveline TEPPERS

Figuur 2



Lang stilzitten:
d e uitdaging van de 21^{ste} eeuw
Factsheet sedentair gedrag



Figuur 3

Zit daar niet te zitten: risico's van sedentair gedrag en mogelijke interventies om dit tegen te gaan

Het is niet zo'n leuke boodschap en de laatste tijd krijgen over langdurig zitten "zitrisico's" het meeste media-aandacht. Maar waarom is het nu zo'n populair onderwerp? Dit wetenschappelijk onderzoek heeft uitgezocht wat een verband er is tussen zitten en bijvoorbeeld overgewicht of cardiovasculaire aandoeningen. Om dit risico te beperken, moeten kinderen meer bewegen. Het is het belangrijkste om te proberen in dit verband wordt een overzicht gegeven van mogelijke interventies en wat de wetenschappelijke evidence hiervan is. De tijd is nu uitgeput om de meest relevante interventies te bespreken die het grootste effect kunnen hebben.

Wend Hermans
Verenigde Staten

LANGDURENIG ZITTEN: EEN NIEUW PROBLEEM?
Nieuw heeft de literatuur studie werd in de jaren 2000 geïnteresseerd in de relatie tussen fysieke inactiviteit, vooral de zitpositie, en de gezondheid. Het is duidelijk dat een sedentaire levenswijze, vooral de zitpositie, kan leiden tot overgewicht, cardiovasculaire aandoeningen en andere gezondheidsproblemen. Het is duidelijk dat een sedentaire levenswijze, vooral de zitpositie, kan leiden tot overgewicht, cardiovasculaire aandoeningen en andere gezondheidsproblemen.

De laatste jaren zijn er veel studies geweest die de relatie tussen fysieke inactiviteit en gezondheid hebben onderzocht. Het is duidelijk dat een sedentaire levenswijze, vooral de zitpositie, kan leiden tot overgewicht, cardiovasculaire aandoeningen en andere gezondheidsproblemen.

Het is belangrijk om te weten dat een sedentaire levenswijze, vooral de zitpositie, kan leiden tot overgewicht, cardiovasculaire aandoeningen en andere gezondheidsproblemen. Het is belangrijk om te weten dat een sedentaire levenswijze, vooral de zitpositie, kan leiden tot overgewicht, cardiovasculaire aandoeningen en andere gezondheidsproblemen.

Het is belangrijk om te weten dat een sedentaire levenswijze, vooral de zitpositie, kan leiden tot overgewicht, cardiovasculaire aandoeningen en andere gezondheidsproblemen. Het is belangrijk om te weten dat een sedentaire levenswijze, vooral de zitpositie, kan leiden tot overgewicht, cardiovasculaire aandoeningen en andere gezondheidsproblemen.

Figuur 4

Bijlagen

Interview 1: leerkracht gezondheidsopvoeding

Interview 1

Transcriptie

Ik:

Dag mevrouw, ik zou u graag willen interviewen in verband met mijn bachelorproef. Die gaat over het sedentair gedrag bij de leerlingen binnen het secundair onderwijs. Aangezien u leerkracht gezondheidsopvoeding bent, denk ik wel dat u daar een beetje meer over te vertellen heeft. Dus, om te beginnen vroeg ik mij af wat bijvoorbeeld de gevolgen van te lang stilzitten kunnen zijn op korte termijn, zowel mentaal als fysiek?

Leerkracht gezondheidsopvoeding:

Ja als studenten of leerlingen veel te lang stilzitten aan één stuk, dan heeft dat een effect. Vooral op uw bloeddruk en uw bloeddorstrooming. Om uw bloed goed terug te laten pompen naar uw hart, heb je beweging nodig. Dit komt doordat er in de venen te weinig druk zit en om dan het bloed terug naar het hart te kunnen krijgen, heb je uw spierpompen nodig in combinatie met de kleppen die in de venen zitten. Als je natuurlijk heel langdurig blijft zitten, dan ga je de bloedsomloop naar uw hart beperken. Op jonge leeftijd kan dat geen kwaad, maar alle kleine beetjes gaan op elkaar aansluiten. Dit zorgt ervoor dat uw circulatie niet helemaal optimaal is.

Op korte termijn zorgt langdurig zitten ervoor dat je bepaalde bloedvaten gaat afklemmen in uw benen en dergelijke. Dus is het wel belangrijk dat je die bloeddorstrooming eigenlijk om de zoveel tijd in beweging moet krijgen.

Een ander punt is dat sommige mensen een hele dag zitten en 's avonds een uurtje gaan sporten. Dat is niet goed voor het metabolisme. Het is belangrijk om uw bloeddorstrooming op een regelmatige manier te laten stromen door middel van beweging. Daarnaast ga je de hele dag door eten en hierdoor energie opnemen. Als je dan een hele dag zit, ga je die energie opsparen en omzetten in vetten en dergelijke.

Alle dingen hangen aan elkaar, ook het metabolisme van insuline en dergelijke. Hoe dit bijvoorbeeld op je pancreas en andere organen inwerkt, die gaat dan ook pieken en dalen krijgen. Je zou eigenlijk heel de dag door geleidelijk aan moeten eten, maar je zou ook geleidelijk aan je beweging daarop af moeten stemmen om geen pieken en dalen te krijgen. Het werkt op twee vlakken. Het gaat erom dat je beweegt omdat je spieren de bloedsomloop beïnvloeden, maar je moet je beweging ook afstemmen op jouw eetgedrag.

Dus dat zijn toch wel twee punten die, puur anatomisch, effect hebben. Als we het dan over het mentale stukje hebben, dan zien we ook pieken en dalen bij de hormonen. Wanneer deze niet gelijkmatig zijn, ga je ook emotionele reacties krijgen, want het lichaam hangt nu eenmaal ineen zowel sociaal, mentaal als fysiek.

Ik:

Ja, dat hebben we inderdaad in de les ook gezien. Nu we de effecten op korte termijn weten, wat zouden dan de gevolgen op lange termijn kunnen zijn?

Leerkracht gezondheidsopvoeding:

Op lange termijn zijn het ook weer die twee facetten die eruit springen. Ik ga het eerst over die voeding hebben. Als je te veel vetten gaat opslaan, dan ga je op lange termijn klontjes krijgen. Daarmee dat ik zeg, bij jonge kinderen is dit zo slecht nog niet, maar dat stapelt zich op en vanaf een jaar of 30 zitten die bloedvaten hier en daar al een beetje verstopt. Als je dan een verkeerde beweging maakt, is er een kans dat deze klontjes loskomen met als gevolg eventuele hartinfarcten, nier crisis, longembolieën, enzovoort.

Als we het gaan hebben over die spierpomp. Ja, dat is simpel gezegd gewoon ervoor zorgen dat je jouw hart zo lang en zo goed mogelijk wilt laten functioneren. Dan is het van belang dat je het ook zo geleidelijk aan laat pompen en niet dat je de ene keer veel van dat hart vraagt en dan weinig, dus dat zou meer op continue basis moeten zijn.

Daarnaast hebben we ook het mentale aspect. Wanneer je veel dipjes hebt door de emotionele reacties, dan ga je na verloop van tijd niet uit die dip geraken. Dan wordt het depressiviteit en als je dat mooi allemaal in balans houdt, want daar draait het lichaam om alles een mooie balans over, kom je zo lang mogelijk toe.

Ik:

Super! Ja, jij ziet veel studenten en leerlingen voor u zitten. Wat zou volgens u de oorzaak kunnen zijn dat leerlingen zoveel zitten deze tijd?

Leerkracht gezondheidsopvoeding:

Ik denk dat we een maatschappelijk probleem hebben. Als we naar de scholen kijken en de procedures die ze volgen, zitten we gewoon veel te veel. Ikzelf ook als leerkracht, maar ik mag daar nog tenminste wel vooraan staan en een beetje heen en weer wandelen. Dus tijdens deze lessen hebben de meeste leerkrachten hun beweging die ze nodig hebben, maar leerlingen, ja, die zitten gewoon 50 minuten stil.

Ze zouden minstens tussendoor een keer moeten bewegen om die bloedsomloop in gang te krijgen. Dan gaat het niet over even rechtstaan en 3 keer springen, maar je zou echt wel wat meer moeten bewegen. Dus ja, hoe komt het dat wij zoveel zitten? School, omdat er niet over nagedacht wordt. We gaan naar school met de auto of met de bus. We gaan naar huis op dezelfde manier. Ik zeg dat de maatschappij het grootste probleem is. Puur omdat er gewoon veel te veel evolutie is. Bewegen wordt uitgespaard en dan komen we thuis, gaan de leerlingen ofwel huiswerk maken ofwel achter de Playstation zitten of achter de tv. Sommigen gaan dan wel eens een uurtje sporten wat natuurlijk heel goed is, maar als je dan kijkt naar het sedentair gedrag, denk ik dat we toch wel allemaal ver boven ons maximum zitten en dat komt door de maatschappij.

Iedereen weet dat dat niet goed is, net zoals iedereen weet wat gezonde en ongezonde voeding is. Maar nu moeten we gedragsverandering gaan krijgen en dat is niet zo eenvoudig. De mens is een gewoontedier en probeer maar eens te doorbreken wat we jaren en jaren gewoon zijn.

Ik:

Ja, dat is eigenlijk mijn volgende vraag. Hoe kunnen we zoiets stimuleren? Wat kunnen of moeten wij als leerkracht bijvoorbeeld doen om die leerlingen hun gedrag te veranderen?

Leerkracht gezondheidsopvoeding:

Ik adviseer om het gedragswiel te volgen. Je moet er eerst zelf van bewust zijn, dus dat betekent leerkrachten bewust maken dat zij in hun lessen de leerlingen iets actiefs laten doen. Dat moet daarom geen beweegtussendoortje zijn, maar een hoekenwerk kan al voldoende zijn waar dat ze regelmatig van stoel moeten opstaan en gewoon van hoek veranderen. Of dat er eens iets tegen de muur hangt dat ze moeten bestuderen zodat ze even kunnen staan en wat rondlopen.

Niet alles moet al zittend gebeuren, dus begin bij bewustzijn. Wanneer je bewust bent, is het tweede deel dat je overtuigd moet geraken van de verandering die er nodig is. Zo is de kans net iets groter dat je stappen gaat zetten. Daarna volgt het ondernemen en evalueren of je ook nog genoeg bezig bent, dus je gaat moeten proberen te zoeken hoe je dit kan meten.

Dat is een ding, want ik ben van mening. Teach as you preach, dus dat wil zeggen dat je het goede voorbeeld moet geven in uw klassen en daarbuiten.

Dat betekent dat in heel veel lessen ook lessen gegeven worden over gezond gedrag. Dan kom ik weer bij de les van gezondheidsopvoeding. Alle toekomstige leerkrachten die daarin terechtkomen, komen daarmee in aanraking.

Wij kunnen het gedrag van iemand niet veranderen, maar wij kunnen deze wel op een positieve manier proberen te beïnvloeden en op zo'n manier dat dat ook weer gemeten wordt. Dat je toch wel kunt zeggen of er vooruitgang is, of wij nu een andere strategie moeten aanpakken omdat het niet werkt.

Als leerkracht is het gewoon belangrijk dat jij het goede voorbeeld geeft. Als je zelf de hele dag gaat zitten, ontkracht je uw hele ding. Het is een en-en-en-verhaal.

Dat betekent ook dat er een beetje visie van de school moet komen. Een leerkracht kan over alles beginnen, maar dat zou op lange termijn in de visie van de school moeten komen. Dan gaat het niet enkel over dit, dan gaat het over het ganse concept.

Ik:

Ja, dat klopt. We hebben ook wel een beetje geantwoord op mijn volgende vraag. Hoe ziet u dat gedrag in de toekomst? Dat hangt dan een beetje af van het gedragswiel dat we gaan gebruiken, vermoed ik?

Leerkracht gezondheidsopvoeding:

Ja en of dat je iedereen meekrijgt en de visie kunt veranderen. Ik zeg, een leerkracht kan al iets in gang zetten, maar je zet meer in gang als dat dan kruisbestuiving krijgt. Meerdere leerkrachten,

directie, schoolomgeving moeten uiteindelijk die visie krijgen. Hoe meer mensen dat je kan meekrijgen, hoe beter.

Ik:

Het is geen makkelijke opgave om het gedrag te gaan veranderen.

Leerkracht gezondheidsopvoeding:

Het is nooit gemakkelijk te veranderen.

Ik:

Oké, super! Dan als laatste vraag, heeft u zelf al een ervaring gehad met leerlingen of patiënten of dergelijke die dit gedrag vertonen? Waar dat dan?

Leerkracht gezondheidsopvoeding:

Mijn kinderen hebben examens, maar vanaf morgen hebben ze gedaan met examens. Dan begin ik weer te zeuren of ze niet wat meer gaan bewegen. Ook in mijn eigen lessen moet ik dat eigenlijk doen, dat is hoe kritisch je naar uzelf kijkt. Dan zie je dat je dat op heel veel vlakken hebt. Het is wel een serieus probleem, waar te weinig aandacht voor is.

Interview 2: dokter*Interview 2*

Transcriptie

Ik:

Good Raul, you are a doctor. So you know where my thesis is about. It's about long term sitting by students. I want to know what can be the short term consequences of sitting still for a longer time.

Dokter:

Yeah, so there are many consequences of doing that, first of all your legs will suffer of the lack of movement. If you don't move, your blood circulation will be affected because of the pressure in your legs. Also, your back and your neck will suffer. You will feel the pain. The first thing you will feel is pain in your neck. Your shoulders will be tired. And also your head can get headaches. It's for the blue, but also for the nerves, this circulation also can block the nerve signal.

Ik:

OK, yeah. So you will feel like sleeping legs?

Dokter:

Less sensations, sleeping legs but it can also be in your back sleeping in your back. Your joints can also feel pain and also important is that you can feel so.

If we check mental health. You will feel more tired, you will feel stress or can get more stressed. Without movement you also can experience anxiety. So very sharp consequences are those... Starting from this short term consequences, you will make a bad behaviour for yourself. You can suffer from obesity because you are a person that doesn't make exercises and don't move so that increases your cholesterol levels. It will get glucose in your blood. So that's those, and the consequence of that could be hypertension, low hypertension, diabetes.

Also a lack of exercise can produce excess of blood in your vessels. That can make balises particles. That's a very important consequence.

Also, it means that if you are sitting all the time, maybe you are watching something for a long time. Maybe a screen most of the time, so you can have also eye problems very common.

Ik:

Because I want to know, what are the causes for sitting still? For such a long time, we know that the children go to school. They have to sit there for a long time. But there are other courses, I think.

Dokter:

Yeah, and the most important thing is the technology. If you don't control the use of technologies like screens or cars, laptops, tablets and cell phones, of course you get an addiction to the screens and that may have an impact to your brain. If you have pain, some people don't feel the pain because the body tells you through the pain. That you have to move but you are so focused to the screen. Children, for instance, playing a game at the computer or on the cell phone or maybe internet. They don't realise the back pain or if the legs are sleeping.

Ik:

Yeah, that's a little bit. In the way of my next question, because it's it's all about behaviour. But how can we stimulate that behaviour?

Dokter:

Yeah, and the stimulation of that is possible. Children, mainly with the family and the professors, you have to control all the time. With screens you have to make a schedule for the day of the child in which they change of task. Every one to two hours. So different tasks if they are receiving.

Ik:

Like in school it's not really that easy, right? If you think about it, how can a teacher be a motivator?

Dokter:

You may conscience to your students of how bad it is for them and they can. Realise they are damaging their bodies, so it's important that they know the consequences of the thing. And of course you can do more concrete steps like. For instance, changing the the time in your chair would be great, of course, but for that you have to change the schedule in the school so it is more difficult. But for instance, in your classes you can say now every 30 minutes we can stand up, stay 5 minutes or something like that.

Ik:

OK. Perfect then I have one last question. How do you see this behaviour in the future? Will it be better or will it be?

Dokter:

It would be worse, I hope not, but it looks like it because also technology is advancing. More and more and more. And it's not only with children, but also is extending more and more to old people. The technology is making it easier to work. So everything can be done with the machine. Most of the people are sitting, controlling the machine in front of the them, so it's most that the technology is taking us to be sitting all the time.

Ik:

Yeah, it's easy to do lazy work if we can say it like that.

Dokter:

It's like that, so it's important to have these in mind. But also technology can make it better. So we have to improve both sides so we have to be optimistic. Also, I think this is a possibility. It can have a bad impact, but on the other side, new technologies can be developed that control and allow you to do some kind of exercise at the same time that you work or you are in school and you advise you for instance.

Ik:

The right combination. OK. Perfect thank you.

Interview 3: kinesist/osteopaat/acupuncturist*Interview 3*

Transcriptie

Ik:

Dag Mieke, ik heb begrepen dat u osteopaat, kinesist en acupuncturist bent.

U bent dus wel wat op de hoogte van lang stilzitten en dergelijke. Welke gevolgen dat dat eventueel zou kunnen hebben? Wat zouden bijvoorbeeld gevolgen kunnen zijn op korte termijn?

Osteopaat/kinesist/acupuncturist:

Zowel de ruggengraat die minder souplesse heeft en je hebt uw doorbloeding wordt ook veel minder gestimuleerd. Wanneer jij beweegt, doen uw nieren eigenlijk constant ook mee. Uw nieren leggen in principe een 300 m per dag af. Als jij minder beweegt, is dat niet zo veel. Maar die beweging is wel nodig om die gezond te laten voelen. Dus beweging is belangrijk om goed die functie te ondersteunen van de nieren. Als je veel gaat zitten, gaat dat natuurlijk ook weggaan. Hierdoor gaat uw filtratiesysteem niet goed werken.

Ik:

Oké, super en als we dan gaan kijken op lange termijn, want u zegt wel nieren en dergelijke, maar ik vermoed wel als we dat op lange termijn gaan bekijken dat dat gevaarlijker kan worden tussen aanhalingstekens.

Osteopaat/kinesist/acupuncturist:

Het wordt meer chronisch en dus ga je uiteindelijk klachten opbouwen. Omdat het lichaam dat constant wil compenseren. Het geeft een heel reeks van problemen. Ook emotionele toestand natuurlijk. Niet meer met emoties kunnen omgaan, dingen niet goed kunnen plaatsen, minder flexibiliteit in het leven dus.

Ook de afvoer van afvalstoffen gaat niet meer goed verlopen waardoor er filevorming ontstaat. Hierdoor gaan deze stoffen een andere weg zoeken en komt er meer druk op bepaalde bloedvatjes, die dan overbelast geraken. Dit zorgt dan voor bijvoorbeeld extra druk op de wervels die na verloop van tijd de druk niet meer kunnen opvangen tot hernia en dergelijke als gevolg.

Ik:

U heeft ook kinderen, wat is, denkt u, de reden dat ze zoveel zitten?

Osteopaat/kinesist/acupuncturist:

Er is één grote factor in deze tijd natuurlijk. Het gsm- en tabletgebruik. Ik heb dat heel lang onder controle gehouden, maar nu ze zijn ondertussen wel wat groter en dus af en toe moet ik er wel eens een keer aan trekken. Bij de dochter wat ik daar vooral zie, is vooral het huiswerk. De dochter komt thuis en die is dikwijls 3 uur bezig.

Ik:

Zou dan bijvoorbeeld een oplossing kunnen zijn dat huiswerk actiever wordt gemaakt? Ik zeg maar iets, bijvoorbeeld bij een biologieles dat dat er een biotoopstudie of iets van opdracht wordt gedaan richting het bos trekken ofzo.

Osteopaat/kinesist/acupuncturist:

Dat zou zeker een goede oplossing zijn. Ja, tussen de lessen door meer wandelen, verschillende lokalen gebruiken, zwevende klassen of hoe wordt dat weer genoemd?

Regelmatig een keer wisselt elk uur of elke twee uur, zo hebben we toch wat beweging. Ik ben ook wel voorstander van misschien toch ook meer een keer yoga of of qigong of zo in te bouwen in uren. Al is het maar 5 minuten, maar dat doet echt heel veel. Of iets met ademhalingstechnieken. Klassikaal dan wel want een leerling op zich gaat dat niet doen.

Ik:

Oké, Dat is een hele goede tip. Het is dus eigenlijk de bedoeling dat we het gedrag van de leerlingen gaan veranderen. Wat zou daarvoor een goede stimulans kunnen zijn? Dat is niet heel makkelijk, hè? Hoe zouden we ze kunnen motiveren?

Osteopaat/kinesist/acupuncturist:

De jeugd is graag op thuis. Dus Als je daar ergens zo zou zeggen dat ze vroeger door mogen gaan. Ik weet natuurlijk niet of dat een optie is.

Ik:

Eigenlijk een soort beloningssysteem daaraan beginnen koppelen dan.

Osteopaat/kinesist/acupuncturist:

Ja één of andere beloning, daar ben ik zelf ook niet zo sterk in.

Ik:

Ik zal er eens over nadenken. Dan nu de laatste vraag: Hoe ziet u dit gedrag evalueren richting de toekomst? Gaat het erger worden? Gaat het beter worden?

Osteopaat/kinesist/acupuncturist:

Ik denk dat het eerst een tijd erger gaat worden. Het moet echt wel een les worden om daarmee te leren omgaan met alle technologie, hè? Wij hebben dat in onze tijd dus niet gehad, hè? Dus we zijn echt nog wel naar buiten gegaan en gaan spelen en dingen doen. Dat is nu ook wel wat moeilijker. Er is al wat minder natuur in de buurt, maar ik denk wel dat de generatie die hierna komt, dat het dan wel terug zou gaan keren.

Ik:

En wat zou daar de reden voor kunnen zijn dan?

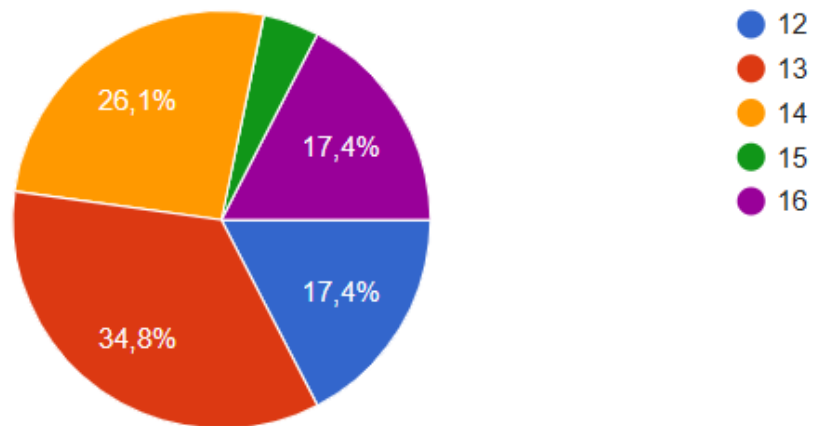
Osteopaat/kinesist/acupuncturist:

Elke generatie leert uit de vorige. Dus ik denk wel op lange termijn dat ze dat hun kinderen ook wel proberen gaan mee te geven.

□ Enquête:

Hoe oud ben je?

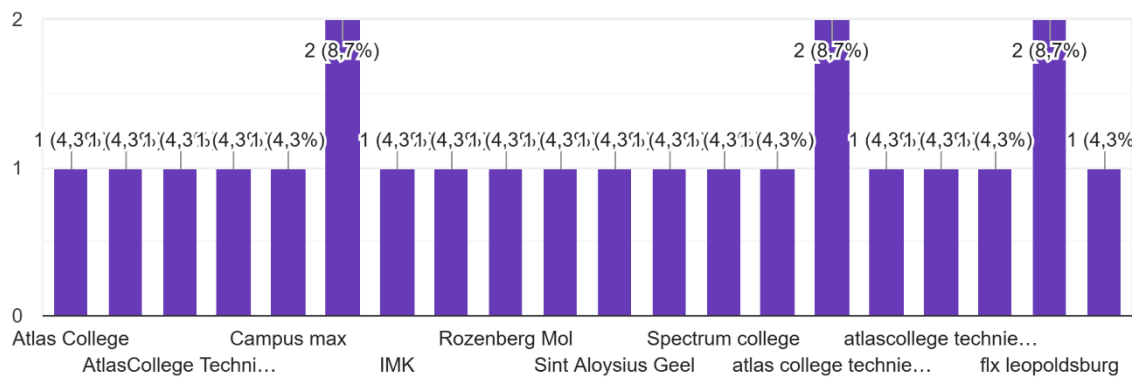
23 antwoorden



Figuur 5

Op welke school zit je?

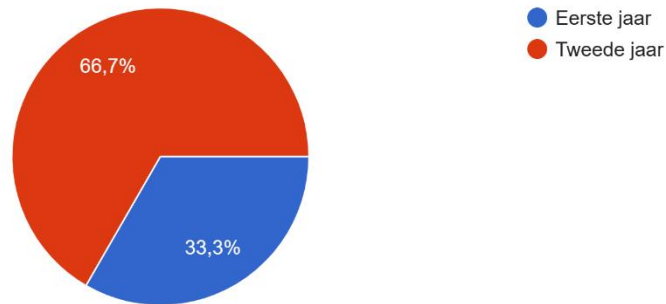
23 antwoorden



Figuur 6

In welk jaar zit je?

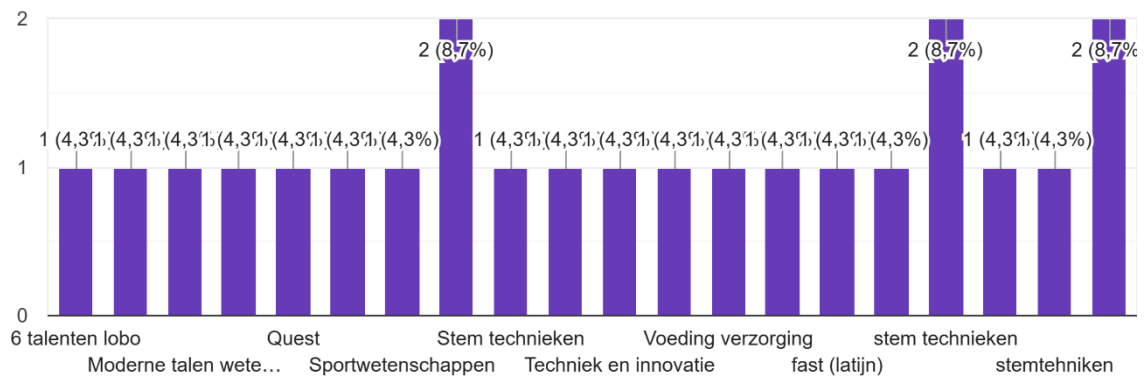
15 antwoorden



Figuur 7

Welke studierichting volg je?

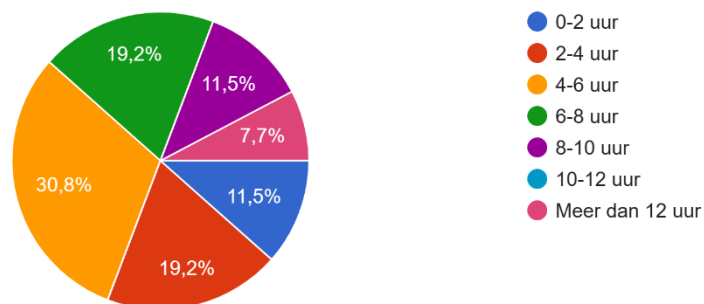
23 antwoorden



Figuur 8

Hoeveel uren per dag ben je gemiddeld in beweging? Rechtstaan is voor ons ook beweging.

23 antwoorden



Figuur 9

Hoe komt het dat je soms zo weinig beweegt? Wat zijn de redenen hiervoor?

20 antwoorden

valt mee

/

Studeren, school

Gsm die moet opladen

slapen

School

Geen sport

mijn been is gebroken

moe

niet zo veel tijd of heb er geen zin in

Bij weekend/Vakantie doe ik bijna niks ma als ik naar school ga meer bewegingen.

moe

geen zin

op school moet ik voor algemene vaken zitten en techniek les ben ik in beweging

PlayStation

Moet stilzitten op school

Veel op mijn gsm zitten

Stil zitten tijdens theorie lessen

Figuur 10

Hoe blijf jij in beweging? Is dit een sport? Of zijn dit andere activiteiten zoals wandelen met de hond, werken, ...

Probeer zoveel mogelijk informatie neer te schrijven.

23 antwoorden

ik doe aan paardrijden heb ook eigen paarden

Tennis fitness

Ik ga fitnessen

Voetbal

Zwemmen

Basket, klimmen, fietsen,

Door naar KRC Genk te gaan

voetbal en wandelen

Voetbal training of potjes

School en zo

normaal voetballen

ik ga naar boksen

waterpolo en wandelen

Buiten spelen, wandelen, lopen, fietsen.

ik ga naar de gym

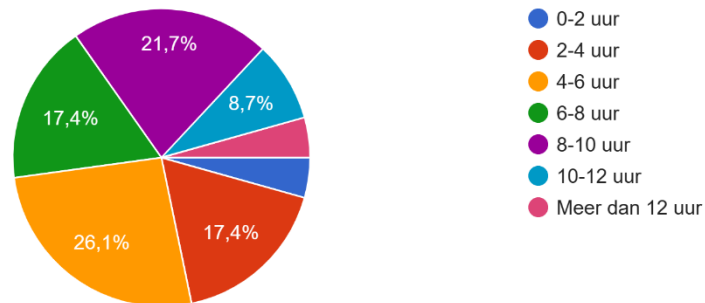
ik ga beginnen met box

ja, wandelen bushalte

Te voet van internaat naar school en terug

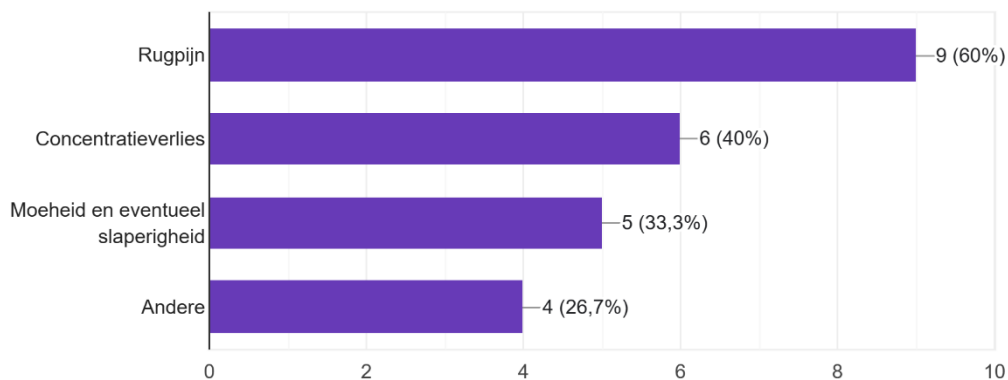
Figuur 11

Hoeveel uren per dag doe jij gemiddeld aan sedentair gedrag? *Sedentair gedrag is wanneer een persoon zit of ligt, slapen niet inbegrepen. Voorbeel...d les volgen, gamen in de zetel, op de bus zitten,...
23 antwoorden



Figuur 12

Waar heb je last van als je lang stil zit?
15 antwoorden



Figuur 13

Als je bij de vorige vraag "Andere" aanduidde, verklaar hier nader.

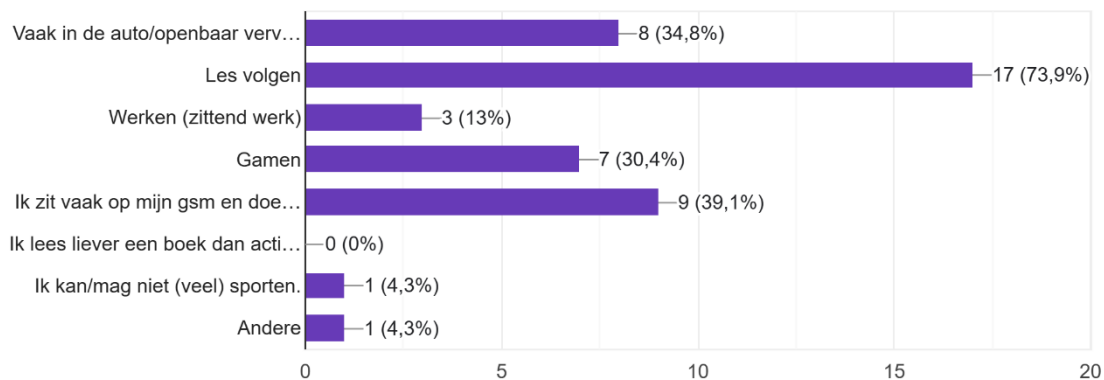
6 antwoorden

- Voetpijn
- geen
- migraine
- ik heb nergens pijn.
- hoofdpijn oogpijn been pijn
- Geeuwen

Figuur 14

Hoe komt het dat je zoveel sedentair gedrag vertoont? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

23 antwoorden



Figuur 15

Als je bij de vorige vraag "Andere" aanduidde, verklaar hier nader.

4 antwoorden

- /
- niks
- geen
- Ik heb geen andere aangeduid.

Figuur 16

Wat zou jou motiveren om jouw sedentair gedrag te verbreken?

23 antwoorden

om dunner te worre

Geen idee

Meer sporten op school

Samen sporten

Nog een sport doen

Niets

Ik beweeg al veel

Door Genk aan te moedigen

niks

minder school

Met vrienden buiten

weet ik niet

niks

dat weet ik niet

Buiten spelen, wandelen.

elke les 5 min recht staan

opstaan en naar buiten gaan

leuker les

Figuur 17

Wat zou er volgens jou op school kunnen veranderen om niet zo lang stil te zitten?

22 antwoorden

- geen idee
- Dat je soms in de les als je zo lang zit even mag rondwandelen
- Na elk les uur bv just dance ofzo
- Een uur meer sport en een uur minder art
- Meer sport
- Door vriendelijk te zijn en ons niet af te kraken xx
- minder les
- om de 25 minuten opstaan
- Meer speeltijd
- weet ik niet
- niks
- om 15 minuten even rechtstaan
- Niet veel gamen.
- minder les en effe naar buiten gaan
- elke dag rond wandellen
- leuke lessen
- Meer praktijk les
- Zie vorig antwoord

Figuur 18

□ Who's (f)it – project:



WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 1

De eerste TIP krijg je cadeau.

In deze opdracht, zijn we op zoek naar het juiste gewicht van de persoon in kwestie.

Het onderstaande raadsel kan jouw op weg helpen om tot het antwoord te komen.

+ = 14

→ Voor het volgende deel van het raadsel moet je gaan kijken op een plaats waar jongens en meisjes gescheiden worden.

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 3

Je bent er bijna!

Na deze tip, kan je het raadsel oplossen.

Vergis je niet 😊

+ = 13

→ Het op te lossen raadsel vind je terug aan de achterkant van opdracht 1.

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 2

Proficiat! Je vond de volgende opdracht.

Dir is het tweede deel van het raadsel en kan jou verder op weg helpen.

Kijk goed naar het vervolg van het eerste raadsel.

+ = 21

→ Het voorlaatste deel van het raadsel vind je aan de zijkant van het nummer 1...

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 4

Laat zien dat je het in je hebt!

+ × = ?

→ Als je denkt dat je de juiste oplossing hebt gevonden, scan dan snel onderstaande QR-code en vul jouw antwoord in!

Morgen volgt er een laatste opdracht, houd zeker ook hierbij de aandacht!

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 1

Mijn roots liggen hier een eind vandaan.

Onderstaande tabel kan jou helpen in het vervolg van deze opdracht.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
3	7	3	5	0	1	7	4	2	2	9	8	1
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
4	0	5	3	7	8	0	0	1	6	3	5	8

→ Mijn land ligt tussen de Atlantische oceaan en de Middellandse zee, een plaats met veel water. Waar vinden we hier water? Misschien bevindt de volgende opdracht zich daar.

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 3

De laatste TIP die ik jou kan meegeven is:

- Je vindt mijn land in de atlas, maar je vindt ook atlas in mijn land ...

→ Weet jij waar mijn roots liggen? Scan dan snel onderstaande QR-code en vul jouw antwoord in!

Wil jij nog kans maken op deze fantastisch prijsje?

Morgen volgt er een nieuwe opdracht, houd zeker jouw Smartschool in het oog.

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 2

Ik ben benieuwd hoe ver het met de AUTO vanuit Hasselt rijden is...

Dit zou me een richtlijn geven van welk land ik afkomstig ben.

→ Ook auto's vinden we hier terug, misschien eens kijken of je nog een TIP vindt net voordat je de parking bereikt.

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

BONUS OPDRACHT

Ben jij zeker van het vorige antwoord en wil je tot 3 bonuspunten verdienen?

Volg dan de volgende stappen:

1. Zoek 3 typische sporten op van dit land.
2. Probeer deze typische sporten zo goed mogelijk uit te voeren of na te doen. (Dit mag ook thuis zijn)
3. Maak een foto en plaats deze in de bonusopdracht via onderstaande QR-code.

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 1

Mijn gewicht ken je ondertussen al, maar hoe zit het met mijn lengte?

Aan de onderkant van de pingpongtafels vind je een speciale soort tekst terug. Gebruik je smartphone. 😊

De rest is aan jou! Vul jouw antwoord in via de QR-code.

→ *De prijzen zijn binnen handbereik! Keep on going!*

Morgen volgt er een nieuwe opdracht, houd zeker jouw Smartschool in het oog.

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

TEKST

1. ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਿੱਚ 'ਤੇ ਲੋਟ ਰਹੇ ਹੋ, 5 ਪੁਰਾਖੰਧ ਕਰੋ।
2. Сада знате да сам 20 центиметара нижи од 2 метра

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

BONUS OPDRACHT

Ben jij zeker van het vorige antwoord en wil je 5 bonuspunten verdienen?

- Neem thuis een springtouw en spring het juiste aantal keer!
- Film het en plaats dit op TikTok met de hashtag #WhoIs(F)it
- Scan onderstaande QR-code en vul jouw TikTok-naam in, zo vinden we jou zeker terug!

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 1

Morgen is de grote dag! Dan moet jij laten weten wie ik ben. Ondertussen ben je al veel te weten gekomen, maar er zijn nog enkele belangrijke aspecten die jou kunnen helpen.

Eén van mijn favoriete dingen is sterren kijken, zo zag ik dit overlaats.

Misschien word jij ook wijzer als jij naar boven kijkt...

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 2

Een andere leuke activiteit vind ik muziek luisteren, mijn favoriete liedje vind je hieronder terug.

De laatste TIP vind je terug ter hoogte van de trap op het einde van de speelplaats.

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 1

Nu weet je zo goed als alles over mij. De enige dingen die ik je nog kan meegeven, zul je hieronder zelf moeten oplossen.

(5-1)

-s -mand +de -t ven -in -er -el

De allerlaatste TIP vind je terug om de hoek, tegen de hekken van het voetbalveld.

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 3

Ik werd geboren met een film op de achtergrond, sinds toen is dit mijn favoriete film aangezien deze van hetzelfde jaar is als mezelf.

Ach... Ik denk dat mijn lievelingsmuziek al voldoende verteld heeft.

Als je het denkt te weten, kan je de QR-code scannen en jouw antwoord ingeven.

De prepared! WIN-WIN-WIN
Morgen volgt de laatste opdracht!

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

OPDRACHT 2

Wat ben jij goed!

Als je nu voor je kijkt, zie je het allerlaatste aanknopingspunt om te weten wie ik ben.

Ik sta dagelijks op hetzelfde terrein 20 km hier vandaan.

Ik ben benieuwd of je weet wie ik ben! Scan de QR-code en laten we hopen dat jij in de prijzen valt.

Alvast succes!

WHO IS (F)IT PROJECT In samenwerking met

BONUS OPDRACHT

Heb jij balgevoel of andere sportieve talenten en wil je 5 bonuspunten verdienen?

- Laat jouw talenten zien.
- Film het en plaats dit op TIKTok met de hashtag #Whols(F)it
- Scan onderstaande QR-code en vul jouw TIKTok-naam in, zo vinden we jou zeker terug!

Figuur 19