
Gezonde leefstijl in het voortgezet onderwijs

Gezonde leerlingen presteren beter! Een goede reden om in de les een gezonde leefstijl prominent aan de orde te stellen. Het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl kan daarbij een goede hulp zijn. Wilt u het thema voeding en beweging (fysiek actief) meer aandacht geven? Wilt u het thema genotmiddelen een nog duidelijkere plaats geven binnen de sociaal emotionele ontwikkeling van uw leerlingen? Vindt u het thema relaties en seksualiteit belangrijk voor de onder- en bovenbouw? Dit zijn allemaal voorbeelden van gezonde leefstijlthema's die actueel zijn en aandacht vragen in het voortgezet onderwijs.

TEKST: SLO

Het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl geeft weer wat leerlingen kunnen leren en doen met betrekking

tot gezonde leefstijlthema's. Het Leerplankader helpt een gezonde leefstijl voor kinderen en jongeren te bevorderen. Het Leerplankader plaatst de thema's van de Gezonde School in een

doorgaande leerlijn en is bedoeld als een structuur om op school een eigen leerplan-op-maat voor gezonde leefstijl te maken. U vindt een uitwerking van zeven gezondheidsthema's (sociaal

emotionele ontwikkeling, fysiek actief, genotmiddelen, persoonlijke verzorging, relaties & seksualiteit, veiligheid en voeding). Deze thema's zijn per doelgroep uitgewerkt in kernen en samenhangende onderwysinhouden. Het leerplankader gezonde leefstijl is te vinden op <http://gezondeleefstijl.slo.nl/>.

THEMA'S EN DOELGROEPEN

Op de website vindt u de zeven genoemde thema's uitgewerkt. Een thema is onderverdeeld in kernen, subkernen en inhouden. Een voorbeeld: Het thema Voeding bestaat uit drie kernen 1) Voeding en Gezondheid. 2) Voedselkwaliteit en 3) Eten kopen, bereiden, beleven. Elke kern is uitgewerkt in samenhangende subkernen en inhouden. Zo gaat de kern Voeding en gezondheid in op voeding en groei, de functies van voeding en de relatie tussen voeding en lichaamsgewicht. Per subkern zijn daar verschillende inhouden benoemd die per doelgroep in een doorlopende leerlijn zijn uitgewerkt.

AFBEELDING 1. SCREENSHOT WEBSITE



Het Leerplankader als structuur om op school een eigen leerplan-op-maat voor gezonde leefstijl te maken

Als u met het thema voeding aan de slag wilt in uw school, bijvoorbeeld omdat u een vignet van de Gezonde School wilt behalen of omdat er bepaalde problematiek in uw school speelt, dan kunt u werken met de overzichten per thema. Deze zijn als downloads beschikbaar op de website. Op afbeelding 2 ziet u een voorbeeld van het ►

AFBEELDING 2. INGEKORT OVERZICHT THEMA VOEDING.

Kern	Subkern	0 – 4	groep 1 – 2	groep 3 – 6	groep 7 – 8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo-vwo	HBO HBO-WO
Eten kopen, bereiden, beleven	Eetgewoonten	Mijn eetgewoonten beschrijven.	Mijn eetgewoonten beschrijven.	Beschrijven wat mijn eetgewoonten zijn.	Eetgewoonten onderzoeken.	Eetgewoonten onderzoeken De eetgewoonten en eetpatronen van mezelf en van anderen in mijn omgeving onderzoeken en beschrijven. De veranderingen in mijn eigen smaakperceptie uitleggen.	Mijn eigen voedingspatroon analyseren en vergelijken met dat van anderen. Mijn eigen voedselkeuzes uitleggen.	Mijn eigen voedingspatroon analyseren en vergelijken met dat van anderen. Mijn eigen voedselkeuzes uitleggen. Mijn eigen voedselketen beschrijven. Voorbeelden geven van het gebruik van voeding in relatie tot mijn toekomstige beroepspraktijk.
	Voedselkern			Aan de hand van een beperkte boodschappenlijst inkopen doen.	Een boodschappenlijst maken en inkopen doen.	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken.	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken.	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken.

U kunt ook de aanvieligroute vanuit een doelgroep gebruiken

thema voeding. Hier kunt u zien welke inhouden gemiddeld gesproken per doelgroep aan de orde kunnen komen binnen een thema. Dit kunt u gebruiken om de inhouden te vergelijken met wat al aan de orde komt in bijvoorbeeld de methode van biologie.

U kunt ook de aanvieligroute vanuit een doelgroep gebruiken. Wilt u, bijvoorbeeld voor de onderbouw van

het voortgezet onderwijs, onderzoeken welke inhouden voor een gezonde leefstijl u kunt aanbieden in de lessen, dan kunt u de overzichten van inhouden per doelgroep gebruiken. Deze zijn te downloaden op de website. Aan het eind van een dergelijk overzicht staan twee kolommen. In de kolom 'DIT DOEN WE AL' kunt u aankruisen wat op uw school al aanwezig is in de verschillende vaklessen of projecten. In

de laatste kolom kunt u aankruisen wat u nog zou willen gaan doen.

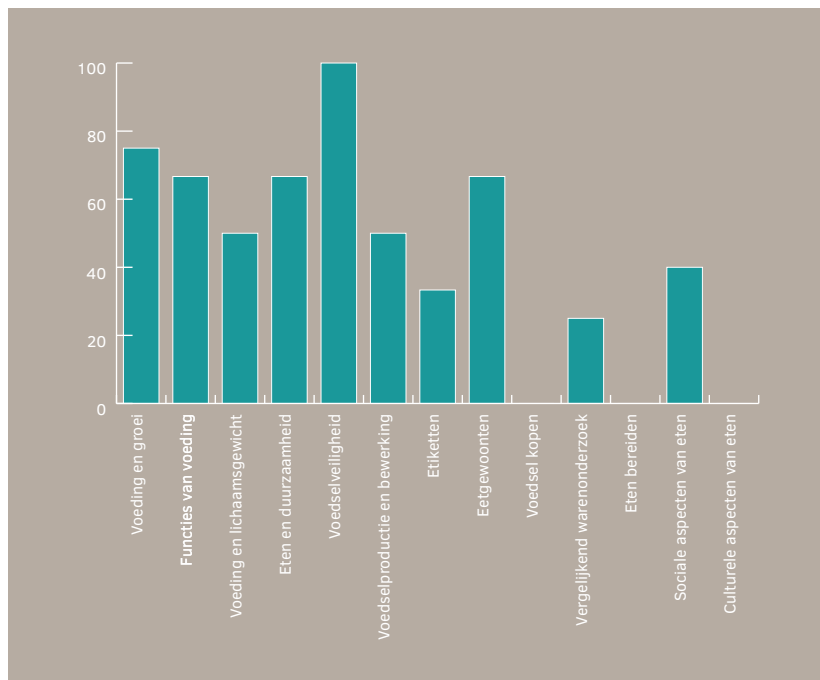
Dit overzicht helpt u om richting te geven aan de inhouden van gezonde leefstijl op uw school: Wat is er al? Wat is nodig of gewenst? Vervolgens maakt u keuzes in welk leerjaar, in welke lessen en in welke volgorde de gewenste inhouden aan de orde moeten komen. Op afbeelding 3 ziet u een ingekort overzicht van de zeven thema's met ieder één kern, een subkern en een uitgewerkte inhoud.

Het voordeel van het werken met overzichten van een doelgroep of een thema is dat het inzicht geeft in wat er aan de orde komt en welke keuzes u kunt maken. Op deze manier stemt u het af op uw eigen visie en situatie.

AFBEELDING 3. INGEKORT OVERZICHT INHOUDEN LEERPLANKADER GEZONDE LEEFSTIJL.

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
	Kiezen	Verantwoorde lijkheid nemen	Beschrijven hoe ik om ga met verantwoordelijkheid		
VOEDING					
	Eten kopen bereiden beleven	Eetgewoonten	Eetgewoonten onderzoeken De eetgewoonten en eetpatronen van mezelf en van anderen in mijn omgeving onderzoeken en beschrijven Reclame analyseren		
FYSIEK ACTIEF					
	Op de leer-/ werkplek		Zitten, staan en lopen (wandelen) in een gezonde lichaams- houding		
PERSOONLIJKE VERZORGING					
	Je zintuigen	Je oren bescher- men Je ogen bescher- men Je oren en ogen als zintuig	Uitleggen wat de risico's zijn van hard geluid (zoals bij muziek- spelers, uitgaan, schoolfeesten ed.)		
GENOTMIDDELEN					
	Alcohol	Alcohol en gezondheid	Beschrijven hoe alcohol in het lichaam werkt en wat daarbij de verschillen zijn tussen jongens en meisjes Uitleggen wat de gevolgen zijn van (teveel) alcohol op het gedrag en eigen gezondheid		
RELATIES EN SEKSUALITEIT					
	Seksualiteit	Seksualiteit	Uitleggen waar je wel en niet aan toe bent met betrekking tot seksualiteit		
VEILIGHEID					
	Fysieke veiligheid	Risico's inschat- ten	Uitleggen hoe ik om ga met risicovol gedrag en risicovolle situaties		

AFBEELDING 4. OVERZICHT THEMA VOEDING IN EEN METHODE VOOR BIOLOGIE HAVO/VWO ONDERBOUW.



HOE LEERPLANKADER AFSTEMMEN MET LESMATERIALEN?

De overzichten van inhoud van het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl kunnen ook worden gebruikt om naar lesmaterialen of interventies te kijken. Wilt u het thema voeding meer aandacht geven dan hebt u te maken met de kerndoelen voor de onderbouw voortgezet onderwijs. De kerndoelen zijn geformuleerd als aanbodsdoelen en hebben een open karakter. Een veel gehoorde klacht over de kerndoelen is dat ze niet zoveel houvast geven. Het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl geeft juist wel dat houvast door voorbeelduitwerkingen van inhoud van de kerndoelen te geven. Deze inhoud kunt u vergelijken met de inhoud van uw methode of een interventie die wordt gebruikt.

In afbeelding 4 ziet u een overzicht van een methode voor biologie. In dit overzicht wordt aangegeven welke inhoud in de methode aan de orde

De kerndoelen zijn geformuleerd als aanbodsdoelen en hebben een open karakter

komen. U ziet in dit voorbeeld, dat veel onderdelen uit het Leerplankader aan de orde komen in deze methode, maar dat deze methode niet alle inhoud dekt. Alleen de subkern 'voedselveiligheid' heeft een score van 100%. Veel van de onderdelen van het thema voeding komen aan bod en u kunt bepalen of dit voldoende aandacht voor deze inhoud is. Iets dat mist in de methode is praktisch werken met voeding (eten bereiden). Op eenvoudige manier kunt u dat toevoegen aan uw lessen om ook dit onderdeel van het thema voeding in uw lesaanbod op te nemen. Dit overzicht geeft u op een snelle manier informatie of uw inhoud dekkend zijn.

LEERPLANKADER EN DE GEZONDE SCHOOL-AANPAK

Bij een Gezonde School zit gezondheid in het DNA. Een Gezonde School werkt binnen een thema aan vier pijlers: gezondheidseducatie, fysieke en sociale omgeving, signaleren en beleid, zie ook de infographic. Het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl sluit aan bij de pijler gezondheidseducatie.

De Gezonde School-aanpak helpt u planmatig en structureel te werken aan gezondheid en een gezonde leefstijl van uw leerlingen. Wilt u uitblinken? Vraag het vignet Gezonde School aan en laat aan iedereen zien dat uw school een Gezonde School is. Op de website van de Gezonde School (www.gezondeschool.nl) vindt u meer informatie.

VERDER MET HET LEERPLANKADER

Gaat u aan de slag met het leerplankader gezonde leefstijl om de gezonde leefstijl van uw leerlingen te verbeteren, en zo de prestaties van uw leerlingen te verhogen? We dagen u uit. ■

VOOR MEER INFORMATIE:

<http://gezondeleefstijl.slo.nl>
www.gezondeschool.nl
m.rodendoog@slo.nl

SLO heeft het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl in nauwe samenwerking met een groot aantal thema-instituten en expertisecentra vormgegeven.