

LEERPLANKADER VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Wie goed in zijn vel zit, leert beter

Steeds meer scholen gaan voor een gezonde leefstijl. Een leerling die – letterlijk én figuurlijk – goed in zijn vel zit, presteert beter. En dat is voor de school óók goed. Om scholen te helpen bij het aanbieden van onderwijs in gezonde leefstijl heeft SLO, nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling, in samenwerking met De Gezonde School, de website gezondeleefstijl.slo.nl ontwikkeld. Deze geeft antwoord op vragen als: waar moet het over gaan bij een gezonde leefstijl, wat willen we bereiken, welk inhouden kiezen we en hoe realiseren we het in de praktijk? Een gesprek met SLO-projectleider Maaïke Rodenboog.

TEKST: RENÉ LEVERINK

Uitgangspunt is het *Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl*, dat SLO samen met een groot aantal partners heeft ontwikkeld in opdracht van de ministeries van OCW en VWS. “Het is geen kant-en-klaar lesprogramma,” benadrukt Maaïke Rodenboog. “Het leerplankader biedt structuur en bouwstenen om als school een eigen leerplan-op-maat te maken. Onderwijs moet immers zoveel mogelijk op de eigenschappen en behoeften van leerlingen worden afgestemd. De website is bedoeld om scholen de helpende hand te bieden bij het ontwikkelen van die school-eigen invulling.” Het leerplankader is uitgewerkt in zeven thema’s (zie kader). Het thema sociaal-emotionele ontwikkeling fungeert als basis

voor de andere thema’s. Binnen elk thema wordt in het leerplankader benoemd welke inhouden passen bij verschillende levensfasen/doelgroepen van 0-24 jaar.

ENTHOUSIAST

Gezondheid en een gezonde leefstijl staan sterk in de belangstelling. Bij maatschappelijke thema’s die vooral ook jongeren aangaan, wordt al gauw naar het onderwijs gekeken. Rodenboog: “Het onderwijs is natuurlijk dé plaats om alle kinderen en jongeren te bereiken. Er zijn steeds meer scholen die op dit gebied iets extra’s willen doen. Maar wat en wanneer? De lessentabel staat vol met zaken die wellicht ook zouden ‘moeten’ en belangrijk zijn voor leerlingen. Het leerplankader gezonde leefstijl biedt structuur en

overzicht om de school te helpen keuzes te maken in wat zou kunnen. Een van de doelen voor een school kan zijn het behalen van één of meer vignetten van de Gezonde School.”

GEZONDE SCHOOL

De kerndoelen zijn bepaald niet uitvoerig als het gaat over gezonde leefstijl. Kerndoel 34 van primair onderwijs luidt: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen, en kerndoel 34 voor het voortgezet onderwijs luidt: De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam, verbanden te leggen met het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid, en daarin een eigen verantwoordelijkheid te nemen. Het



leerpilankader is volgens projectleider Maaïke Rodenboog een voorbeeldmatige uitwerking van wat er met de kerndoelen ten aanzien van een gezonde leefstijl bedoeld is: "Volgens de nieuwe definitie is 'gezondheid' het vermogen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven. Onze invulling en terminologie sluiten aan bij deze definitie. Het leerpilankader geeft scholen ondersteuning bij het structureel werken aan gezondheid op school. Het kan dan gaan om het oplossen van specifieke problemen rond de fysieke gezondheid, maar ook met het voornemen van een school om alles wat er gebeurt op het gebied van gezond leven in kaart te brengen en waar nodig verder te versterken."

NIETS MOET

Het leerpilankader geeft aan welke onderwerpen en thema's voor welke leeftijdscategorie aan de orde zouden kunnen komen. Het is aan de scholen zelf om te bepalen hoe die thema's in het onderwijsprogramma worden ingevlochten. Rodenboog: "In het primair onderwijs komen de onderwerpen nu ter sprake bij natuur, lichamelijke opvoeding, in het leergebied oriëntatie op jezelf en de wereld of bij projecten en klassikale thema's. In het voortgezet onderwijs gaat het om biologie, maatschappijleer, verzorging, lichamelijke opvoeding en de mentorlessen. Is het wel duidelijk wie wat en wanneer doet? Op basis van het leerpilankader kun je afspraken maken. Zo voorkom je dubbelingen en hiaten. Er hoeft in principe geen extra tijd gereserveerd te

worden voor lessen gezond leven. Door goede afspraken te maken, zou je zelfs tijd kunnen besparen of meer of andere dingen kunnen doen in dezelfde tijd. Overigens: niets moet. Beschouw het leerpilankader als een handreiking, een advies waar scholen, uitgevers van leermiddelen en andere betrokkenen gebruik van kunnen maken."

PARTNERS

De website en het leerpilankader zijn tot stand gekomen in nauwe samenwerking met diverse partners. Zo zijn ze gebaseerd op dezelfde thematische indeling als die van Gezonde School: sociaal-emotionele ontwikkeling, fysiek actief, persoonlijke verzorging, genotmiddelen, relaties en seksualiteit, voeding en veiligheid (zie kader). Partners zijn de Gezonde School, het ►

Trimbos Instituut, Het Rutgers Kenniscentrum seksualiteit, Kenniscentrum Sport, het Voedingscentrum, de Hoorstichting, Veiligheid.nl en Veilig Verkeer Nederland. Op de website is een compleet overzicht van alle partners te vinden. Rodenboog: "Het Leerplanka-

der Gezonde School staat! De inhoud staat er kort en bondig beschreven. Volgende stap is het beschrijven van toegankelijke praktijkvoorbeelden, waardoor scholen gestimuleerd worden gebruik te maken van het leerplankader. Scholen die mee willen

denken en ontwikkelen, kunnen zich bij mij melden." ■

MEER INFORMATIE
m.rodenboog@slo.nl
<http://gezondeleefstijl.slo.nl>

THEMA'S GEZONDE LEEFSTIJL

Sociaal-emotionele ontwikkeling

Dit thema gaat over de verwerving van de fundamentele levensvaardigheden die nodig zijn bij het ontwikkelen van een persoonlijke identiteit, het opbouwen van relaties met anderen en het omgaan met verwachtingen van hun omgeving. De sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren is een belangrijke factor bij de uitwerking van de andere thema's in dit leerplankader. Immers, in alle thema's wordt een beroep gedaan op persoonlijke weerbaarheid, persoonlijke effectiviteit en zelfsturing van de individuele leerling in situaties waarin anderen ook invloed uitoefenen.

Fysiek actief

Actief zijn is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl en draagt bij aan de kwaliteit van leven of gezondheid. School kan op diverse manieren een bijdrage leveren aan het ontwikkelen van een actieve leefstijl. Vooral door jongeren te stimuleren te bewegen buiten de gymles, bijvoorbeeld in de les en in de pauze

Genotmiddelen

In het thema genotmiddelen is de standaard dat "Het niet normaal is om middelen te gebruiken". Dit door te wijzen op de effecten van genotmiddelen op de gezondheid en factoren die invloed uitoefenen op de weerbaarheid. Er is aandacht voor de invloed van middelen op je gezondheid, de invloed van de omgeving en hoe je je als leerling weerbaar kunt opstellen naar genotmiddelen

Persoonlijke verzorging

In dit thema is er aandacht voor het kennen en verzorgen van je lichaam, herkennen wat gezond en ongezond is, regels en gebruiken rond hygiëne toepassen, je huid, je gebit en je ogen en oren gezond houden, en hoe je presenteert op school, op je werk en tijdens stage-activiteiten.

Relaties en seksualiteit

Door jonge mensen van jongs af aan kennis, waarden, normen en vaardigheden bij te brengen, zijn ze beter in staat positieve relaties aan te gaan, te genieten van seksualiteit, zorg te dragen voor anticonceptie en gezinsplanning en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen en andermans seksuele gezondheid.

Voeding

Onderwijs moet stimuleren dat dat jongeren kiezen voor gezondere en duurzamere voeding. Jongeren dienen het verschil tussen gezond en minder gezond te kennen en te weten waar ons voedsel vandaan komt. Welke processen zijn nodig zijn om het te maken? Wat is een duurzame voedselproductie? Hoe zit het met de kwaliteit van ons voedsel?

Veiligheid

Onderwijs wil ervoor zorgen dat jongeren op een verantwoorde wijze leren omgaan met risico's, zonder te vervallen in risicovol gedrag. Leren betekent je mogelijkheden vergroten, onbekend terrein verkennen, risico's nemen. Risico's nemen hoort bij het leven, maar er zijn grenzen.