Vital School

1. **Stellingenspel**: Er hangt een groen blad aan de ene kant van de speelplaats en een rood blad aan de andere kant.
De lk leest de stellingen voor. De lln kiezen kant.
2. *Mensen bewegen vandaag meer dan vroeger.*Fout: Over het algemeen bewegen mensen steeds minder. Meer mensen sporten bewust, maar in het dagelijkse leven bewegen we minder. De technologie heeft alles veel gemakkelijker gemaakt.
3. *Gezond bewegen kan alleen door te gaan sporten.*Niet waar: Bewegen kan je bijna altijd en overal. Vaak zit het in kleine dingen: de trap nemen ipv de lift, elke dag de hond uitlaten, naar je vrienden toe fietsen om te praten ipv te chatten…
4. *Zitten afwisselen met beweging zorgt voor betere resultaten op school.*Waar: Je concentratie wordt scherper. Als je na een lange les even een paar bewegingsoefeningen doet, word je weer helemaal fris in je hoofd en ben je klaar voor het vervolg.
5. *Stofzuigen is minder goed dan een wandeling maken.*
6. *Staand je huiswerk maken is ongezond.*Fout: Als je staand werken rustig opbouwt, een goede houding hebt en goed naar je lichaam luistert, is het beter dan lang stilzitten. Je traint er je spieren en je botten mee. En je verbruikt meer energie.
7. *Sporten is de beste manier om gezond te zijn.*Fout: De beste manier om gezond te zijn is een combinatie van evenwichtige voeding en genoeg beweging. Daar valt sporten ook onder, maar ook op andere manieren bewegen en niet te lang stilzitten.
8. *Meer bewegen leidt altijd tot gewichtsverlies.*Niet waar: De enige manier om af te vallen én op gewicht te blijven, is door gezond te eten, genoeg te bewegen en te slapen en lang stilzitten te beperken. Meer bewegen zorgt ervoor dat je gezonder leeft. Dat je ook gewicht verliest is mooi meegenomen, maar het is geen doel op zich. Je kent vast de uitspraak ‘spieren wegen meer dan vet’? Dat klopt! Wie meer beweegt, bouwt meer spieren op. Je krijgt wel een strakker en fitter lijf. Het gaat om een gezonde geest en een gezond lichaam.