



Vital Schools

Hoe kunnen we binnen het bestaande bewegingsbeleid van de school, 'vitale' en duurzame acties ontwikkelen die 'minder lang stilzitten en meer bewegen' stimuleren binnen de klascontext?

howest
/ we develop people

Het project.

De vernieuwde Vlaamse gezondheidsaanbevelingen voor sedentair gedrag en lichaamsbeweging pleiten voor een **gezonde mix van zitten, staan en bewegen**, elke dag (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017). Recent onderzoek toont echter aan dat een groot deel van de jongeren te lang zit en onvoldoende beweegt. Daarenboven is er **nood aan good practices** om 'minder lang stilzitten en meer beweging' te stimuleren **binnen de klascontext**.

Onze werkwijze.

Om de 'vital schools' te creëren zal eerst aan de hand van een **beweegscan** het bestaande bewegingsbeleid van de scholen in kaart worden gebracht. Inspelen op de **leefwereld** van de jongeren is hierbij een must. We **creëren een draagvlak** voor 'vital schools' in de pilotscholen en werken in **co-creatie** met de betrokken actoren (leerlingen, leerkrachten, directies), een actieplan op klasniveau uit. **Good practices** zullen geselecteerd en gevaloriseerd worden ter **disseminatie**.

Minder lang stilzitten

Bewegingsvriendelijke
klasomgeving

Vitale scholen

De ontwikkelde acties zullen ingedeeld worden volgens de structuur van de nieuwe **bewegingsdriehoek** om de transparantie voor het werkveld te verhogen. Mogelijke **acties binnen de klascontext** kunnen zijn: inzetten op een beweegvriendelijke klasomgeving, actieve werkvormen, educatieve technologie en/of activity trackers.

Let's talk!

Gert Muylle (Balo)

Projectleider

Dave Brunet (Baso)

Projectmedewerker

Let's connect! vitalschools@howest.be

