



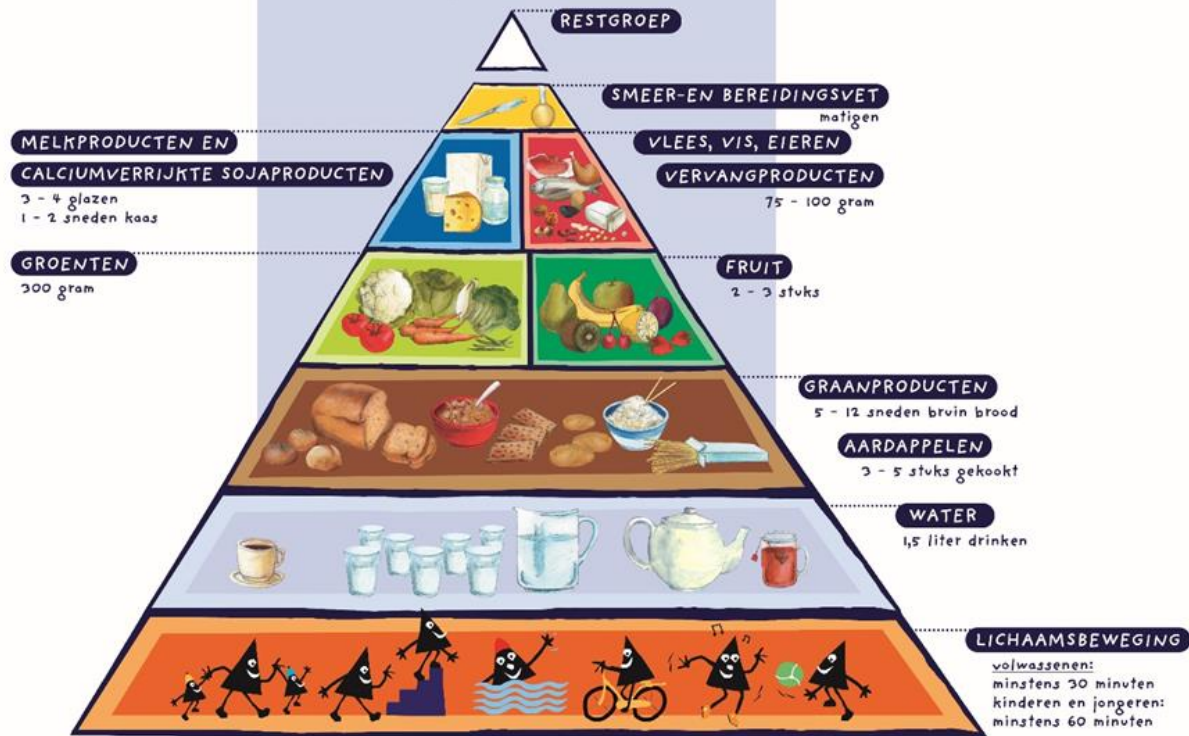
Aan de slag met de bewegingsdriehoek

Dr. Ragnar Van Acker

12/02/2019

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen





1

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Literatuuronderzoek:

- nationaal en internationaal onderzoek
- afstemming met de Hoge Gezondheidsraad

DOORLOPEND

2

ADVIES VAN EXPERTEN

Ontwikkeling voedings-
en bewegingsdriehoek,
boodschappen en materialen

(2/2016 TOT 7/2017)

4

AFSTEMMING MET STAKEHOLDERS

Draagvlak en samenwerking
creëren bij stakeholders voor
bekendmaking en implementatie

(4/2017 TOT 9/2017)

ONTWIKKELING VOEDINGS- EN BEWEGINGSDRIEHOEK+ TESTING BIJ BURGERS

Met extra aandacht voor
kwetsbare groepen:

begrijpelijkheid, bruikbaarheid
en vormgeving

(11/2016 TOT 7/2017)

3

1

De bewegingsdriehoek

Doel van de bewegingsdriehoek

- △ **Betrouwbaar kompas** dat iedereen wil **bewust maken en motiveren** om meer te bewegen en lang stilzitten te beperken.
- △ **Toeleiden naar betrouwbare informatie:** www.gezondleven.be en ondersteunende materialen en instrumenten over bewegen en lang stilzitten.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

VLAAMS INSTITUUT

Bewegingsdriehoek

Wetenschappelijke basis

- ▶ Elke dag gevarieerd bewegen: naar een actief leven
Lagere drempel 1
- ▶ ‘Iets is beter dan niets’ of ‘elke vooruitgang telt’ voor de gezondheid
Lagere drempel 2
- ▶ Ook aandacht voor minder uren zitten en het groot(st) stuk van de dag licht intensief bewegen
Lagere drempel 3
- ▶ Beweging is ook van belang voor levenskwaliteit en minder gekende voordelen
Verruiming van focus op voordelen



De voedings- en bewegingsdriehoek: hoe en waarom?

5. Model beweging en lang stilzitten.....	39
5.1 Uitgangspunten model beweging en lang stilzitten.....	39
5.1.1 Uitgangspunt 1: Elke dag gevarieerd bewegen aan matige tot hoge intensiteit: naar een actief leven.....	39
5.1.2 Uitgangspunt 2: 'iets is beter dan niets' of 'elke vooruitgang telt' voor de gezondheid.....	43
5.1.3 Uitgangspunt 3: Ook aandacht voor minder uren zitten en het groot(ste) stuk van de dag licht intensief bewegen.....	46
5.1.4 Uitgangspunt 4: Beweging is niet enkel van belang voor de preventie van ziekten en voor reeds gekende voordelen, maar ook voor levenskwaliteit en minder gekende voordelen.....	50
5.2 Speerpunten model beweging en lang stilzitten.....	50
5.3 Visuele voorstelling.....	53
5.3.1 Oud versus nieuw model.....	53
5.3.2 Figuur bewegingsdriehoek.....	54
5.3.3 Indeling en plaats van de activiteiten in het model.....	54
5.4 Inhoudelijke voorwaarden voor verdere uitwerking en materialen bij model beweging en lang stilzitten.....	57

E-LEARNING: HOE KWAM DE BEWEGINGSDRIEHOEK TOT STAND?

Het doel van deze e-learning is om zicht te krijgen op het tot stand komen van het nieuwe model voor beweging en minder lang stilzitten. We hebben het over de uitgangspunten, de 8 Gezond Leven tips, het beeld en de verschillende zones van lang stilzitten en beweging.

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
 LEVEN**

DE BEWEGINGSDRIEHOEK



Voordat u begint aan deze elearning module, voer hier uw gegevens in voor weergave op het attest

Naam

Emailadres

Organisatie
(indien van toepassing)

BEVESTIG

2

Gezond Leven tips bij de bewegingsdriehoek

Wat doe je best? En hoe kan je minder zitten en meer bewegen?

Gezond Leven tips bij de bewegingsdriehoek

Wat doe je het best?

1. Zit minder lang stil én beweeg meer
2. Zet stap voor stap: bv. elk beetje beweging is beter dan niks
3. Ga elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen

Hoe kan je minder zitten en meer bewegen?

4. Varieer waar je beweegt en minder zit
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes
6. Voel je goed
7. Denk vooruit en plan
8. Pas je omgeving aan

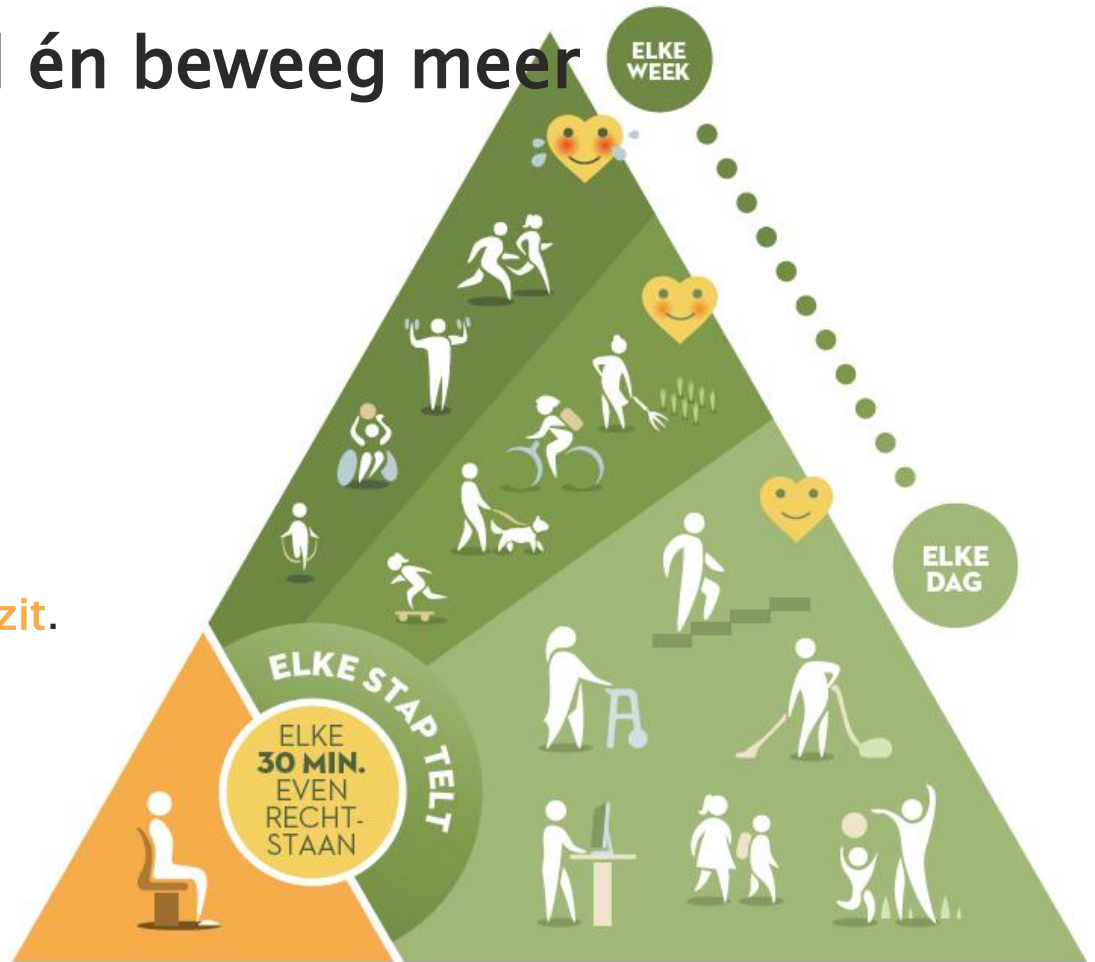


Tip 1

Zit minder lang stil én beweeg meer

Zit minder lang stil én beweeg meer

- ▶ Bewegen is gezond.
- ▶ Al *even* cruciaal is het dat je **niet te lang aan één stuk stiltzit.**



Minder lang stilzitten Voordelen?

KLEUTERS



KINDEREN



JONGEREN



VOLWASSENEN



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017, gezondleven.be

**GEZOND
LEVEN**

Minder lang stilzitten Voordelen?

KLEUTERS



Lagere cardiovasculaire fitheid



Overgewicht en obesitas
Overgewicht op
volwassen leeftijd
Een hoger percentage
vetweefsel

VOLWASSENEN



Lager mentaal
welbevinden



Vermoeide ogen



Meer spier- en
gewrichtsklachten



Cardiovasculaire
aandoeningen



Diabetes type 2



Hoger sterftecijfer



Darm-,
baarmoeder-
en longkanker



Hogere Body
Mass Index

KINDEREN



Lager mentaal
welbevinden



Minder goede schoolresultaten



Lagere cardiovasculaire fitheid
Hogere bloeddruk
Hogere cholesterol



Overgewicht en obesitas
Overgewicht op volwassen leeftijd
Een hoger percentage
vetweefsel



Minder sterke spieren
en gewrichten

JONGEREN



Slaapproblemen



Spier- en gewrichtspijn in
het bovenlichaam

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017, gezondleven.be

**GEZOND
LEVEN**

→ [Mijn.gezondleven.be](https://mijn.gezondleven.be) : zittest

Je beweegt onvoldoende



Je bent een koala

De boodschap voor de koala? Beweeg en sport meer en zit minder (lang)



Je zit (te) veel

Zit minder vaak

Toch maar oppassen, want langdurig zitten verhoogt het risico op gezondheidsaandoeningen, zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, depressie en vroegtijdige sterfte. Hoeveel teveel is? Acht uur zitten per dag is het aanbevolen maximum.

Wij geven alvast enkele tips om straks minder te zitten:





URENLANG STILZITTEN

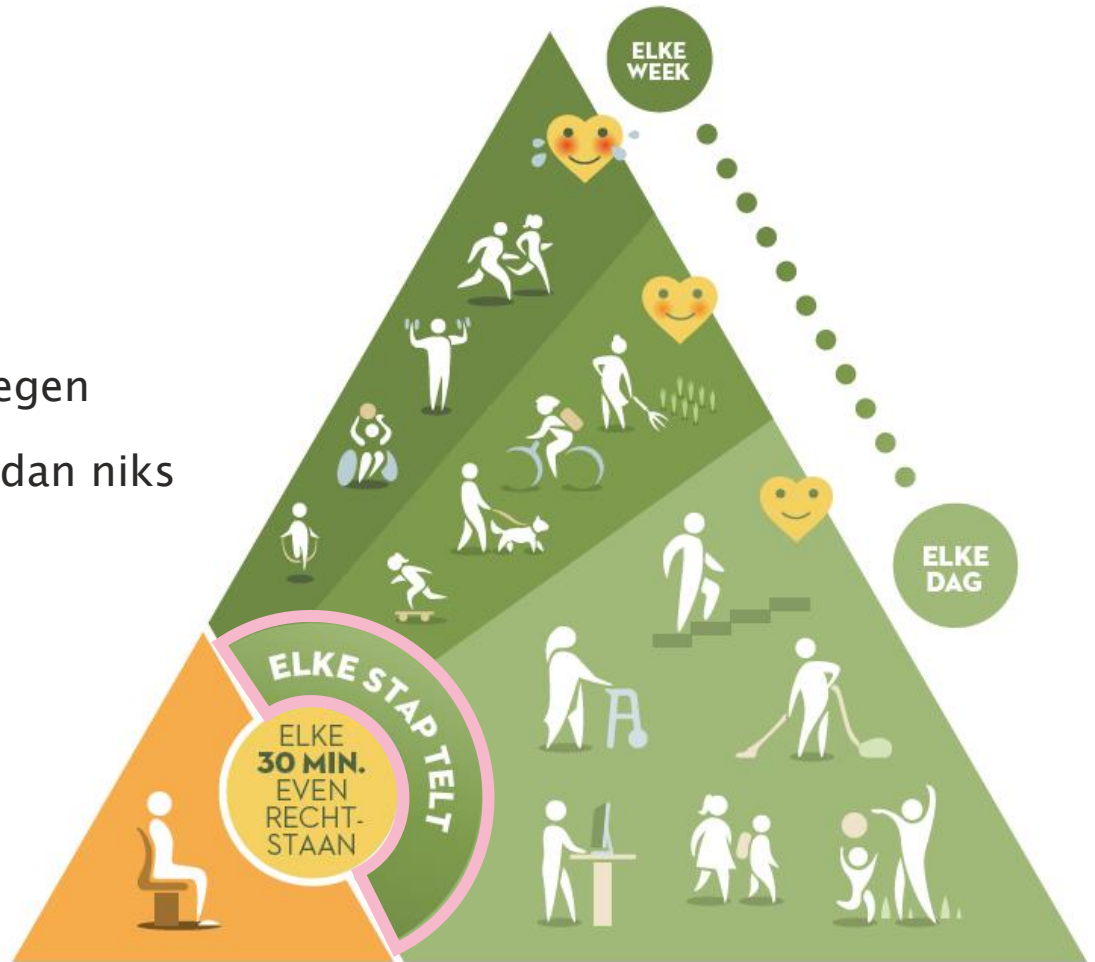
vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

Tip 2

Zet stap voor stap

Zet stap voor stap

- ▶ Met mondjesmaat meer bewegen
- ▶ Élk beetje beweging is beter dan niks
- ▶ Ga voor haalbare doelen
- ▶ Geef niet op



Tip 3

Ga elke dag voor een gezonde mix van
zitten, staan en bewegen

Gezonde mix

Lichtgroene zone

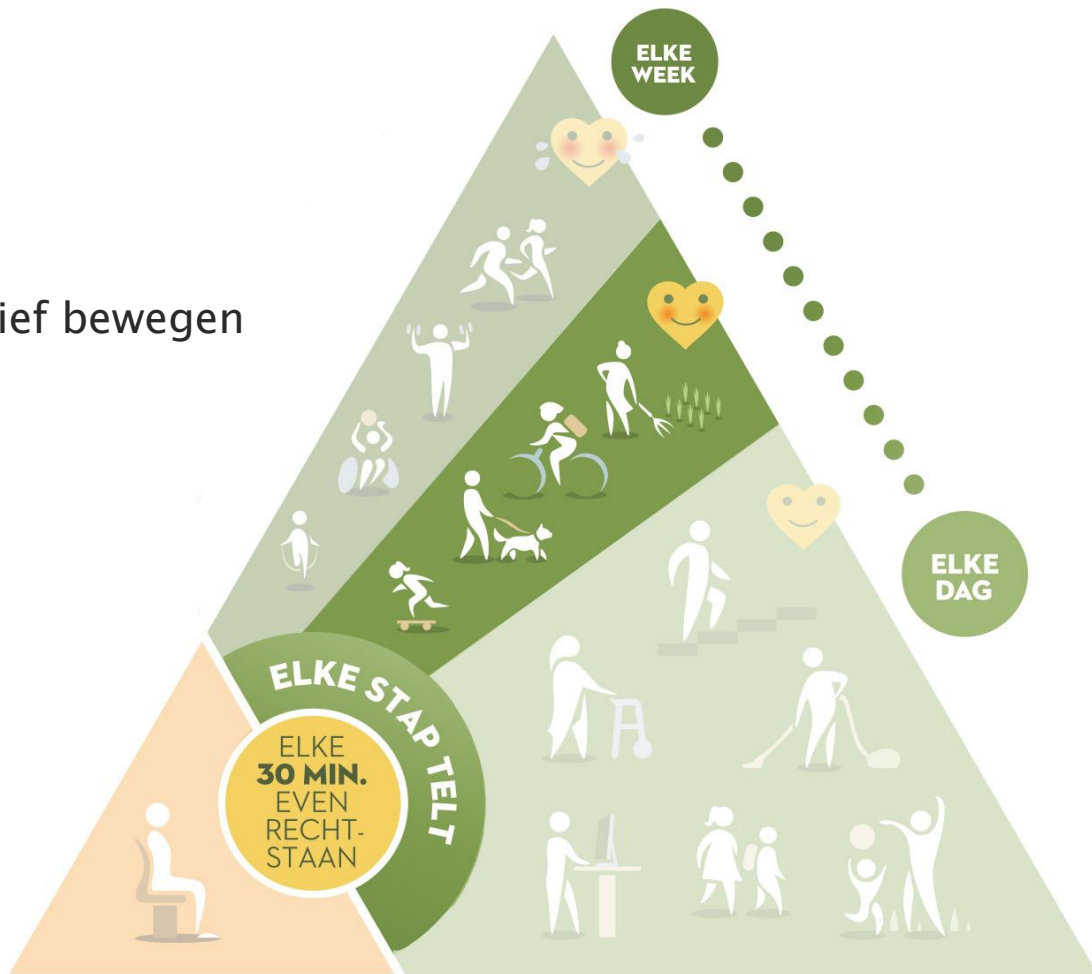
- ▶ Probeer het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen
- ▶ Voorbeelden
- ▶ Meer gezondheidsvoordelen dan voorheen gedacht...



Gezonde mix

Middelste groene zone

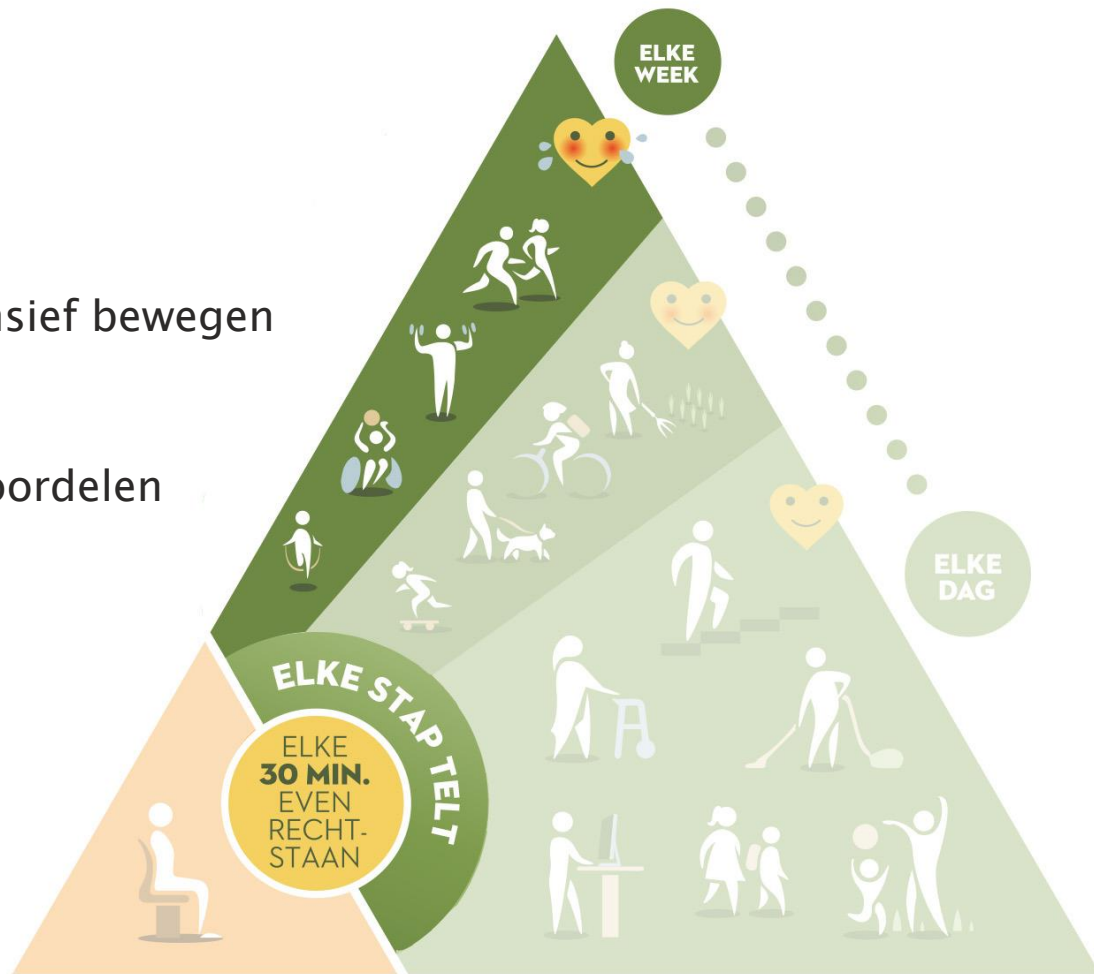
- ▶ Elke dag stukje matig intensief bewegen
- ▶ Voorbeelden
- ▶ Haalbaar
- ▶ Goed voor lichaam én geest



Gezonde mix

Donkergroene zone

- ▶ Wekelijkse portie hoog intensief bewegen
- ▶ Voorbeelden
- ▶ Gezondheidsbonus: extra voordelen



GEZONDE SCHOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

I <3 to move it!

Informatiedossier voor leerkrachten secundair onderwijs als houvast voor lessen en kritische zelfreflectie over (te) lang stilzitten en voldoende bewegen.

www.gezondleven.be/sectoren/gezonde-school/een-bewegingsbeleid-op-school

INHOUDSTAFEL

1 Inleiding	3
1.1 Inhoud	3
1.2 Doelgroep	4
1.3 Tijdsbesteding	5
1.4 Aandachtspunten	6
2 Algemene informatie	8
2.1 Kom ne keer uit uwe zetel	8
2.2 Ik zweet, en dan?	15
2.3 Hé, stop met tellen en begin te tellen	19
3 Inspiratie	22
3.1 Bewegen in de les	22
3.2 Ondersteunend materiaal & literatuur	26
3.3 Initiatieven & andere organisaties	26
4 Vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen	27
4.1 Mogelijke vakoverschrijdende eindtermen secundair onderwijs	27
4.2 Mogelijke ontwikkelingsdoelen buitengewoon secundair	30
5 Bijlagen	32

Informatiedossier 1-3 to move it!

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven en Uitgeverij Averbode met steun van de Vlaamse overheid.

Auteurs: Harne Vandebroek en Annelies Vandenberghe

Eindredactie: Bieke Van Gelder

Vormgeving: Cinxare

www.gezondeschool.be

Verantwoordelijke uitgever:

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Linda De Boeck

Gustave Schildekensstraat 9

1000 Brussel

© 2017, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. All rights reserved.

Niet uit deze uitgave mag vervaardigd of afgeleid worden deze middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deur informatie, vertalingen en sociale doeleinden die geen commerciële oogmerk hebben, mag uit het materiaal niet gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

GEZONDE
SCHOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



**Kom ne keer
uit uwe zetel**

**GEZONDE
SCHOOOL**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



**Ik zweet,
en dan?**

**GEZONDE
SCHOOOL**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



**Hé, stop met
tellen en begin
te tellen**

**GEZONDE
SCHOOOL**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Wat denk jij?

Meer bewegen leidt tot
gewichtsverlies



Gezonde mix

And last but not least

- ▶ Onze spieren wekelijks versterken
- ▶ Extra aandacht voor ouderen: evenwicht en lenigheid
- ▶ Andere klemtoon volgens leefwereld:
 - spelend voor kinderen vs.
 - binnen wekelijkse bezigheden voor volwassenen



PARKOUR

Word jij ook een held van Parkour?

WIN een initiatie van Nicolas Vanhole op je school!

Kijk snel op www.octopusplan.info



PARKOUR

Kracht Lenigheid



PARKOUR is een campagne van het Octopusplan om beweging, buiten in openlucht, binnen en buiten schooltijd te stimuleren en een kindvriendelijke en beweging stimulerende inrichting van de schoolomgeving en -routes na te streven.

Doe mee aan de **videowedstrijd** en win een workshop met Nico Vanhole op school!

Landen



PARKOUR is een campagne van het Octopusplan om beweging, buiten in openlucht, binnen en buiten schooltijd te stimuleren.

Scan deze QR voor bijhorende instructie filmpjes per oefening



<p>Niv. 1 Neem een aanloop en maak een sprong met behulp van een buis. Spring onder de buis door. Probeer steeds wat verder te landen.</p>	
<p>Niv. 2 Neem een aanloop en maak een sprong met behulp van een buis. Spring onder de buis door en tracht een touw (onderaan) te overschrijden. Probeer steeds wat verder te landen.</p>	
<p>Niv. 3 Neem een aanloop en maak een sprong met behulp van een buis (met of zonder touw), maak een draai van 360°. Probeer steeds wat verder te landen.</p>	

<p>Aandachtspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bovenste buis met handen in kneugelgreep - Armen plooiën en in klein bolletje over het touw - Bij landing buis achter zich wegduwen - Hoofd niet in de nek werpen - Leerkraacht helpt met 1 hand op de rug en 1 hand op de buik 	<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een stevige buis - Buis op ooghoogte van gemiddelde leerling uit de klas
---	---

<p>Niv. 1 Spring op de begane grond van punt a naar punt b (werk met krijt). Kom op een correcte manier neer (zie aandachtspunten).</p>	
<p>Niv. 2 Spring van op de begane grond tot op een verhoog.</p>	
<p>Niv. 3 Maak de afstand groter en werk met niveaoverschillen. Probeer van op de grond op de tweede of derde trap te landen bijvoorbeeld.</p>	

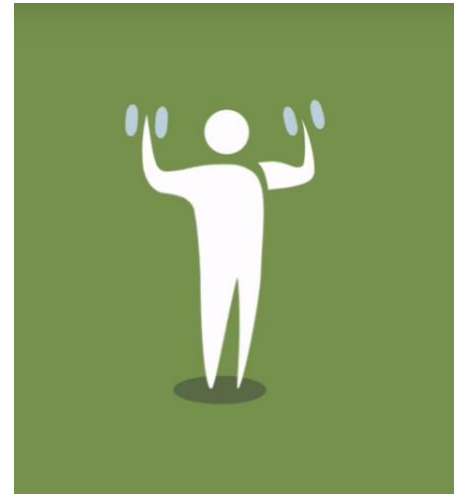
[Home](#) > [Thema's](#) > [Beweging & sedentair gedrag](#) > [Beweegoefeningen](#) > Krachtoefeningen

KRACHTOEFENINGEN

Vlaams Instituut Gezond Leven raadt je aan om minstens 2 keer per week aan de versterking van je (grote) spieren en botten te werken. Let op: dat komt dus bovenop de aanbevolen 150 minuten matig intensieve beweging per week voor volwassenen. Zo voel jij je fit om je dagtaken uit te voeren. Spandexbroekje aan en naar de fitness dus? Dat kán, maar hoeft helemaal niet. Deze **slimme krachtoefeningen** doe je gewoon thuis of onderweg:

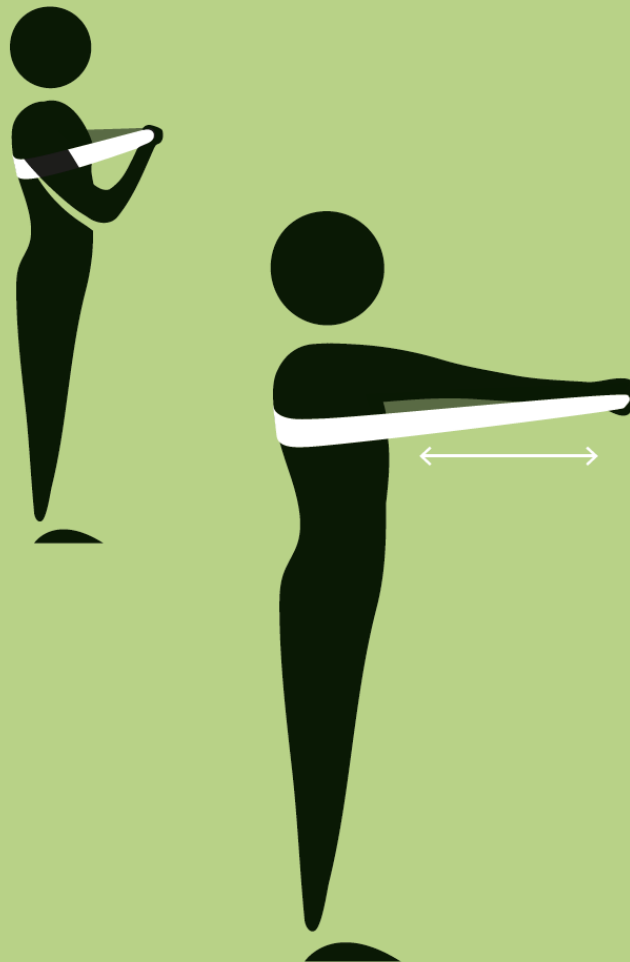
Slimme krachtoefeningen

- ▶ Zet de versnelling van je fiets wat zwaarder, Fiets of wandel bergop.
- ▶ Neem de trap. Hou de leuning goed vast.
- ▶ Plaats spullen die je vaak nodig hebt in de onderste of bovenste kasten: hurken, rekken of een trapje opstappen is goed voor je spieren.
- ▶ Dráág kleine boodschappen in plaats van een winkelkarretje te gebruiken.
- ▶ Zet je diepvriezer in de kelder of koele garage: zo doe je trappen én spaar je energie.



KRACHTOEFENING MET **WEERSTANDSBAND** RECHTSTAAND **BORST- EN ARMSPIEREN**

- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Laat de weerstandband onder de oksels lopen en neem hem vast met twee handen.
- ▶ De ellebogen zijn gebogen.
- ▶ Streck daarna de armen tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn.
- ▶ Hou de rest van het lichaam stil.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen)
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Dan kan je de weerstandsband iets verder naar het midden vastnemen.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.





[Home](#) > [Thema's](#) > [Beweging & sedentair gedrag](#) > [Beweegoefeningen](#) > Stretch- en evenwichtsoefeningen

STRETCH- EN EVENWICHTSOEFENINGEN

Word jij een dagje ouder? Dan raden wij je aan om, naast spierversterkende oefeningen, minstens twee (bij voorkeur drie) keer per week specifieke coördinatie-oefeningen te doen. Zo loop je minder risico om te vallen en kun je lang(er) zelfstandig wonen. Blijven bewegen is dus de boodschap, ook al voel je je wat onzeker.

STRETCH OEFENING

RUG

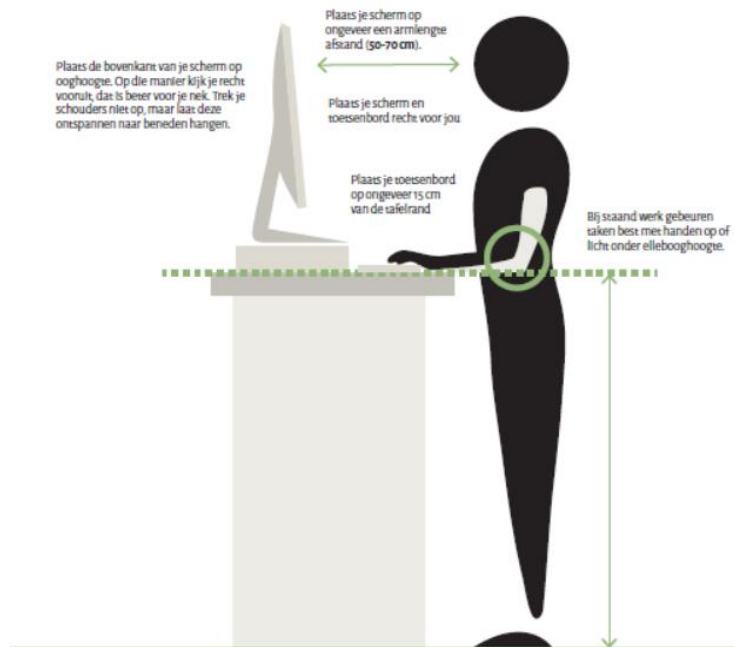
- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van de stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Rek jezelf uit naar boven en leun daarna naar rechts totdat je lichte rek voelt.
- ▶ Blijf voor je uit kijken.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu, naar de andere kant.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

gezondleven.be

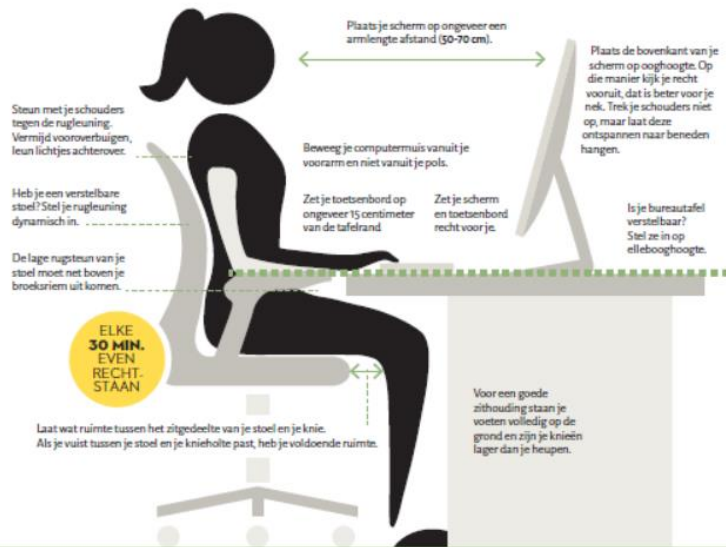


Goede lichaamshouding: meer voorbeelden op gezondleven.be

GOEDE STAHOUDING



GOEDE ZITHOUDING



Goede lichaamshouding: meer voorbeelden op gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

CORRECT TILLEN **LICHTE LAST NEMEN** **DE 'GOLFERSBEWEGING'**

- Zet je steunbeen dicht bij het voorwerp dat je wilt oprapen.
- Zwaai met een gestrekte been naar achter tot het horizontaal is.
- Zo blijft dit been in het verlegde van de rug.
- Steun met je hand op je been dat blijft staan (hand en been van zelfde zijde).
- Pak het voorwerp met één hand.
- Voer deze bewegingen vlot uit zoals een golfer. Zo heb je het minste kans om je evenwicht te verliezen.



gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

CORRECT TILLEN **EMMER HEFFEN**

- Ga boven de emmer staan. De emmer staat tussen je benen.
- Ga rechtop staan
 - Voeten plat op de grond.
 - Tenen wijzen recht naar voor.
 - Hou je rug recht.
- Buig door je knieën alsof je gaat zitten en hou je rug recht.
- Hou je knieën achter je tenen.
- Pak het handvat met een gestrekte arm vast
- Strek je knieën en zwaai de emmer naar voor en breng hem zo langs het lichaam
- *Algemene tip:* doe je emmer niet volledig vol.

gezondleven.be



Tip 4

Varieer waar je beweegt en minder zit

Varieer waar je beweegt en minder zit

- ▶ Veel kansen om minder te zitten en meer te bewegen
- ▶ 4 bewegingscontexten / domeinen



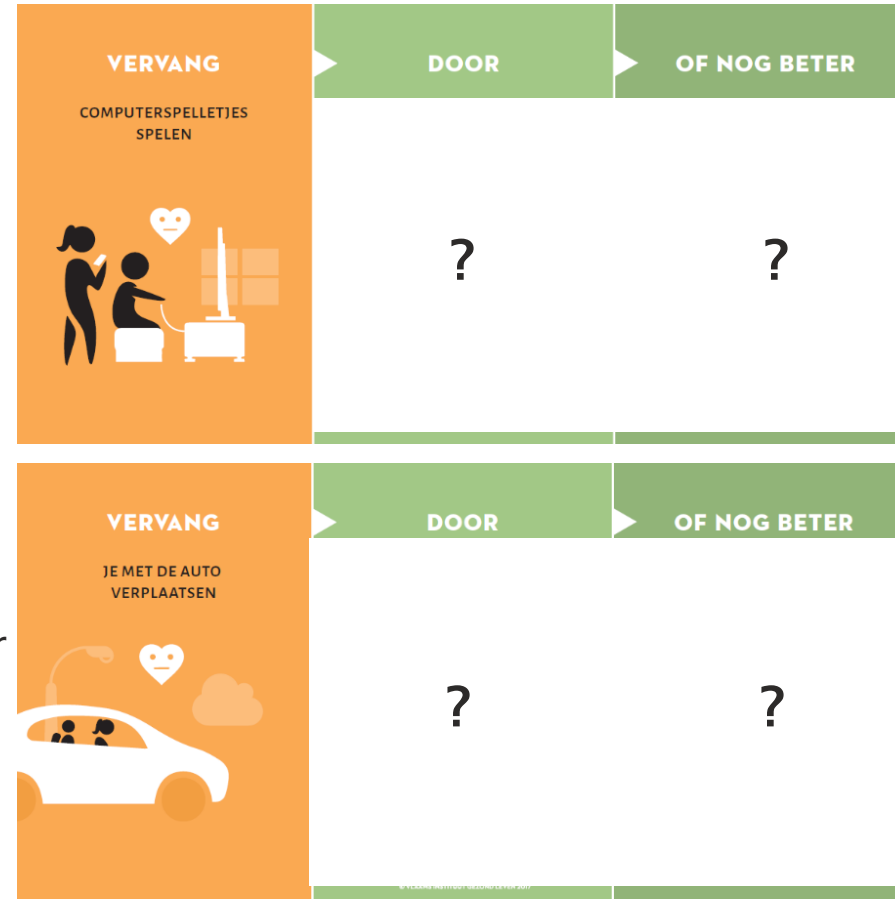
Tip 5

Ruil minder gezonde keuzes in voor
gezonde gewoontes

Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes

Geleidelijk en het kan overal

- ▶ Zit je vaak lang stil?
Kom geregeld van je stoel af en sta even recht of maak een ommetje.
- ▶ Wil je actiever en fitter worden?
Vervang dagelijkse licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Kuier niet langer, maar zet er stevig de pas in.



Bewegend leren

- ▶ Leerkrachten kunnen leerinhouden aanleren met beweging, bv.:
 - Beweging koppelen aan oplossing
 - Uitbeelden
 - Estafette
 - Bal- , kringspel
 - Ladderspel
 - Buiten leren, omgeving verkennen,
 - Veldonderzoek

Bewegend leren is letterlijk wat de naam zegt: leren terwijl je beweegt.



Bron: Informatiedossier 'I like to move it'.

3 INSPIRATIE

3.1 Bewegen in de les

Hoe kan u deze informatie nu overbrengen naar de jongeren en **hoe kan de school meer beweging integreren in de lessen?** Naast de ideeën tussen de tekst, vindt u hier nog een aantal andere **werkvormen, lesideeën en mogelijke aanpassingen**. Zoals steeds kan u met deze ideeën zelf aan de slag om een les op te bouwen die afgestemd is op uw leerlingen. Aarzel ook niet om leerkrachten van andere vakken te betrekken bij uw uitwerking. Een themaweek of een combinatieles biologie-Engels kan nieuwe inspiratie geven en een leuke afwisseling zijn, zowel voor de leerlingen als voor de leerkrachten.

Een werkvorm die op dit moment vooral in het basisonderwijs uitgetest wordt, is **bewegend leren**. Het is letterlijk wat de naam zegt: leren terwijl je beweegt. Er zijn drie grote voordelen aan: het is gezonder (want je zit minder), de leerlingen voelen zich beter (want ze kunnen hun energie kwijt en vervelen zich minder) en de schoolprestaties verbeteren (onder andere de concentratie) door chemische veranderingen in de hersenen. Er wordt nog volop onderzoek naar gedaan en bewegend leren wordt op meerdere scholen uitgetest, maar de gezondheidsvoordelen zijn eigenlijk al genoeg om het te introduceren in de lessen. Jongeren in het secundair laten springen voor de oplossingen van wiskundeoefeningen is misschien wat moeilijk, maar met wat creativiteit zijn er ook andere manieren te vinden. Wat dacht u van:

- ✓ Meerkeuzevragen waarbij de leerlingen rechtstaan of een beweging doen voor een bepaald antwoord?
- ✓ In plaats van een les te doceren, de leerlingen op zoek te laten gaan naar de leerinhouden adhv een running dictation?
- ✓ De leerstof klassikaal bespreken of herhalen terwijl iedereen rechtstaat? (Niet tegen de banken/muren leunen!)
- ✓ De leerlingen rechtstaand hun pleidooi laten voeren als ze hun mening willen geven over iets of een lege-stoel-discussie?
- ✓ Geven en nemen: de leerlingen mogen voor uw toets studeren tijdens de les, zelfs zachtjes pratend, als ze het rechtstaand doen?
- ✓ Wandelend op de speelplaats of het grasveld lesgeven?
- ✓ Al trappenlopend de vervoegingen van de Latijnse/Franse/Engelse werkwoorden oefenen?
- ✓ Doorgangsgroepjes? In een klas van 25 maakt u bijvoorbeeld vijf groepjes van vijf leerlingen. Elk groepje krijgt een bepaald leerstofonderdeel te verwerken. Na een bepaalde tijd stelt u nieuwe groepjes samen, met telkens één leerling uit elk groepje. Deze leerlingen vertellen aan elkaar wat ze over hun leerstofonderdeel geleerd hebben.

Tip 6

Voel je goed

Voel je goed

- ▶ Gezonde mix van zitten, staan en bewegen = beter in ons vel én in ons hoofd.
- ▶ Eerste stappen zijn moeilijk, net als volhouden. Bedenk daarom een beloning voor jezelf.
- ▶ Kies iets wat je graag en met volle overtuiging doet.



Voeg je zoekterm in...

www.noknok.be

IK WIL MEER BEWEGEN

thema: Gezondheid

Ken je dat gevoel als je net gesport hebt? Zalig is dat. Je hebt weer zin om veel te bewegen. Beweging is goed voor je. Het zorgt voor zuurstof in je lichaam. Zo voel je je fit en heb je minder kans op ziekten. Bewegen helpt ook tegen stress en dipjes! Maar af en toe haak je af: je bent te moe, je vindt geen leuke sport of je hebt geen tijd.

Jongeren tot 18 jaar hebben elke dag een uur beweging nodig. Fiets je naar school? Wandel je naar de bus? Doe je elke dag een paar trappen? Dat hoort allemaal bij dat uur bewegen. Om echt gezond te zijn, beweeg je het best ook twee keer per week wat intensiever. Dan span je je meer in. Bijvoorbeeld door te joggen, zwemmen of voetballen.



Voel je goed



Welke vormen van beweging vond je fijn?

Je antwoord:

Welke beloning vind jij leuk?

Kies iets dat past bij je gezondere leven.

Je antwoord:



Hoe voelde je je nadat je bewoog?

Je antwoord:

Tip 7

Denk vooruit en plan

Denk vooruit en plan: “Als...dan”

Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden. En oplossingen daarvoor (Als...dan...).

Bv. regenkledij voor de fiets.

Denk vooruit en plan



Probleem Als ...	Oplossing Dan ...
• ik weinig energie heb	
• ik geen zin heb	
• ik bang ben voor de sportclub	
• het slecht weer is	
• ik te veel andere zorgen heb	
• ander:.....	

Als ...	Dan ...
• ik weinig tijd heb	<ul style="list-style-type: none"> -Ik neem het op voor andere dingen. En combineer beweging bijvoorbeeld met spelen en bijpraten met vriendjes. -plan ik beweging op een ander moment. Ik stel het niet te lang uit.
• ik weinig energie heb	<ul style="list-style-type: none"> -denk ik aan de verse energie die ik uit beweging haal. Dat voelt goed. -vraag ik steun aan vrienden, mama/papa.
• ik geen zin heb	<ul style="list-style-type: none"> -denk ik aan mijn drijfveren om meer te bewegen. -doe ik het toch. En gun ik mezelf een beloning.
• ik bang ben voor de sportclub	<ul style="list-style-type: none"> -nemen we op voorhand contact op met de lesgever, zodat ik toch al iemand ken. -ga ik een proefles doen met mama of papa.
• het slecht weer is	<ul style="list-style-type: none"> -spring ik in mijn regenkledij zodat ik toch kan spelen/fietsen, warme douche nadien -beweeg en speel ik binnen, bijvoorbeeld op muziek, staand spelen...
• ik te veel andere zorgen heb	<ul style="list-style-type: none"> -zet ik mijn problemen even aan de kant en ga ik spelen / sporten -hou ik mezelf voor dat ik de zaken soms anders zie na het bewegen.

Denk vooruit en plan

Je bouwt een plan op met 4 W's:

- ▶ **Wat?** Bv. minder tv en meer wandelen
- ▶ **Waar?** Thuis en in de woonwijk.
- ▶ **Wanneer** en hoelang? Elke zaterdagmiddag 15'.
- ▶ **Wie** helpt je hierbij of doe je het alleen? Samen bewegen is motiverend en aangenamer.





BEWEEGPLAN

Vul het bewegplan in

Wat zal je doen? Hoe lang zal je dat doen?

Kies een beweging die bij je past. Hou rekening met wat je kan.
bv. Ik fiets 10 minuten heen en 10 minuten terug naar de winkel.

Je antwoord:

Waar zal je dit doen?

bv. via het park naar het centrum

Je antwoord:

Wanneer?

bv. op zaterdagochtend na het ontbijt

Je antwoord:

Met wie beweeg je? Beweeg je alleen of met iemand samen?

bv. met mijn (klein)zoon

Je antwoord:

Als er een probleem is, dan is er ook een oplossing.

bv. Als het regent, dan ga ik te voet met de paraplu.

Als ... , dan ...

10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Registreren Aanmelden Help

NL FR EN

Enkel voor
volwassenen

ELKE STAP TELT KLAAR OM MEE TE BEWEGEN?

61580 deelnemers doen reeds mee!

Vergeet niet om lid te worden van de groep van je gemeente waarvoor je wil stappen!

REGISTREER JE PROFIEL



10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Elke stap telt!

Klaar om mee te bewegen?

13243 deelnemers doen reeds mee!

AANMELDEN

REGISTREREN

Vandaag, 30 mei 2018, werden in totaal al **4 4 5 0 8 4 0** stappen geregistreerd. Dat is **3 1 1 6** km!

Lid worden van een groep

BEDRIJVEN

VRIENDEN & FAMILIE

ONDERWIJNSTELLINGEN

ANDERE

GEMEENTEN

VERENIGINGEN



www.10000stappen.be

Tip 8

Pas je omgeving aan



Pas je omgeving aan

- ▶ Maak van de gezonde keuze de makkelijkste keuze
- ▶ Minder zitten en meer bewegen 'uitlokken'
- ▶ Bv. wandelschoenen, jas, leiband... in het zicht, de fiets vooraan de auto als vaste plaats ,....
- ▶ Bv. statafels, tablets en games uit het zicht...
- ▶ Bv. stappenteller op nachtkastje



Beeld als stem en werkvorm voor gezondheid



**GEZONDE
SCHOOl**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**Beweegvriendelijke
school** Informatiedossier voor
leerkrachten secundair onderwijs
over de invloed van de omgeving
op hoeveel je zit en beweegt

In alles wat u
onderneemt om
van uw school
een beweeg-
vriendelijke
school te maken,
is het heel
belangrijk om
de nadruk te
blijven leggen
op plezier en
betrokkenheid.

Suggestie

Brede school²⁰

Brede School is een samenwerk-
aan een brede leer- en leerom-
ontwikkelingskansen voor alle kind-
Via Brede School (www.bredeschol)
u aan de slag kunt rond een bre-
toegankelijkheid van het schoolge-

In alles wat u onderneemt om v-
heel belangrijk om de nadruk te
gemotiveerd als ze inspraak krijg-
in de schoolinfrastructuur.

Dit thema is met andere woorden
te gaan. Bekijk samen met hen w-
op school. Om de behoeften van d-
oppervlakte te brengen, is PhotoV-
Meer info en een uitgewerkt stappen-



Op basis van
de foto's gaan
de deelnemers
samen op zoek
naar verbeterin-
gen in hun
omgeving.

2.3 Luisteren naar beelden: PhotoVoice



Listening through images

PhotoVoice wordt omschreven als **listening through images**²¹. Het is een participatieve kwalitatieve onderzoeksmethode, midden jaren 1990 ontwikkeld door Wang e.a., die vaak en succesvol ingezet wordt voor gezondheidsonderzoek met en door de doelgroep. Wang omschrijft PhotoVoice als 'a process by which people can identify, represent, and enhance their community through a specific photographic technique'²².

Ze benoemt drie grote doelstellingen van PhotoVoice:

- mensen via fotografie in staat stellen om de sterktes en de zwaktes van hun gemeenschap te beschrijven en erover te reflecteren;
- kritische dialoog tot stand brengen over de belangrijke aspecten die in de foto's naar voren komen;
- beleidsmakers bereken om veranderingen te faciliteren.

In een PhotoVoice-traject wordt de deelnemers dus gevraagd om **bepaalde aspecten van hun omgeving te fotograferen**. Zo brengen ze hun individuele realiteit en hun beleving daarvan in beeld.²³ Nadien lichten de deelnemers hun foto's mondeling toe in een gesprek, een interview of aan de hand van een vragenlijst. PhotoVoice gebruikt fotografie als een middel om de leefwereld van mensen te kunnen betreden en die leefwereld toegankelijk te maken voor anderen. Op basis van de foto's gaan de deelnemers samen op zoek naar verbeteringen in hun omgeving. Dat maakt PhotoVoice een laagdrempelige manier om sociale verandering vanuit de basis tot stand te brengen. Het is een uitstekende manier tot 'empowerment', of de versterking van (een groep) mensen om greep te krijgen op hun eigen omgeving.

www.gezondleven.be/sectoren/gezonde-school/een-bewegingsbeleid-op-school

²⁰ <http://www.bredeschol.be>
²¹ Wang, C., & Miller, M., 2010. PhotoVoice: A Review of the Literature on Health and Public Health, Health Education in Behavior, p. 404.
²² Wang, C., O'Neil, J., & Miller, M., 2010. PhotoVoice: A Review of the Literature on Health and Public Health, Health Education in Behavior, p. 404.

Materialen op Gezondleven.be

- Filmpjes driehoek
- Infographics
- Tips, tips, tips
- Folder, affiches, infographics
- Placemat referer
- Folder, affiches
- Beweegoefeningen
- Testjes: Mijngezondleven.be

Professionals:

- Visietekst syllabus
- Basisteksten
- E-learnings
- Steekkaart driehoek
- Projecten
-

www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/materialen

The screenshot shows the website header with the logo 'GEZOND LEVEN' and navigation links for 'THEMA'S', 'OPLEIDINGEN', and 'PROJECTEN'. A pink callout box in the top right corner says 'Kijk in je mapje!'. The main heading is 'BEWEGING & SEDENTAIR GEDRAG'. Below this is a section titled 'De Bewegingsdriehoek' with a sub-heading 'Gezond leven? Beperk stilzitten en beweeg. In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek je heel helder weer.' To the right is a diagram of the 'Bewegingsdriehoek' (Movement Triangle) with three levels: 'SILVER STYLTYL' (bottom), 'GROEN' (middle), and 'BLAUW' (top). Below the diagram is a 'LEES MEER' link. The bottom section of the page is divided into two columns: 'Hoe minder zitten en meer bewegen?' and 'Beweegmomenten', each with a 'LEES MEER' link. The footer contains 'Beweegoefeningen' and 'Doe de test' with 'LEES MEER' links.

3

Vernieuwde Vlaamse gezondheidsaanbevelingen lang stilzitten en beweging

Vernieuwde Vlaamse aanbevelingen

Nieuw:

- ▶ “Een gezond leven vraagt om een gezonde mix van bewegen, staan en zitten”
- ▶ “Elke stap vooruit is een overwinning”
- ▶ Meer oog voor minder lang stilzitten in alle leeftijden
- ▶ Licht intensief bewegen
- ▶ Matig intensief bewegen: spreiden in de week. Én je kan combineren met hoog intensief bewegen.

www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/hoeveel-tu-je-bewegen

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN
gezondleven.be

BEWEGEN EN STILZITTEN BIJ JEUGD: HOE LANG VOOR EEN GEZOND LEVEN?

BEWEGINGSDRIEHOEK

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen – bijvoorbeeld omdat je **gezondheidstoestand** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen.

MINDER LANG STILZITTEN

UREN LANG STILZITTEN vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

EXTRA AANDACHT VOOR 1 T.E.M. 5 JARIGEN
MAX. 1 UUR STILZITTEN

BEELDSCHERMactiviteiten in de vrije tijd

TOT 2 JAAR - STERK AFGERADEN
2 T.E.M. 5 JAAR - MAX 1U/DAG
6 T.E.M. 17 JAAR - MAX 2U/DAG

MEER BEWEGEN

6 T.E.M. 17 JAAR

het grootste deel van je dag
LICHT

60 minuten per dag
MATIG TOT INTENSIEF

in deze 60 minuten:
min. 3 dagen per week

INTENSIEF **KRACHT**

1 T.E.M. 5 JAAR

Minstens 3 uur beweging per dag:
LICHT, MATIG OF HOOG INTENSIEF

0 TOT 1 JAAR

Zoveel mogelijk
RUIMTE EN KANSEN OM TE BEWEGEN EN SPELEN

in een veilige omgeving en op maat van de baby's ontwikkeling.

In de dagelijkse routine tijdens bijvoorbeeld badje geven, het knuffelen, het verschonen, ...

Op de grond spelen

Hou een oogje in het zeil

4

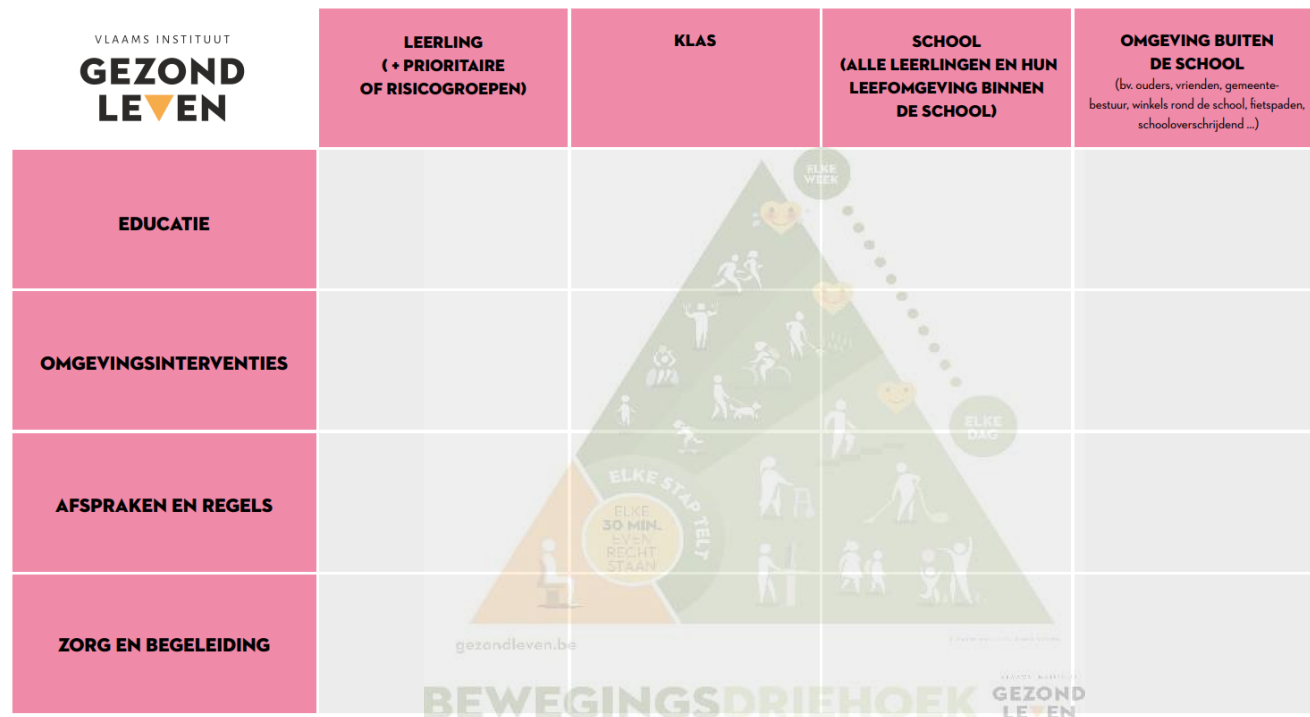
Bewegingsdriehoek als basis(visie) voor meer...

www.gezondeschool.be

Werken aan gezondheidsbeleid

Bewegingsbeleid + beleid minder lang stilzitten

- ▶ Beleidsinstrument
- ▶ Ontwikkelen of evalueren van gezond beleid
- ▶ Interventiemix



Gezonde school beleidsinstrumenten

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

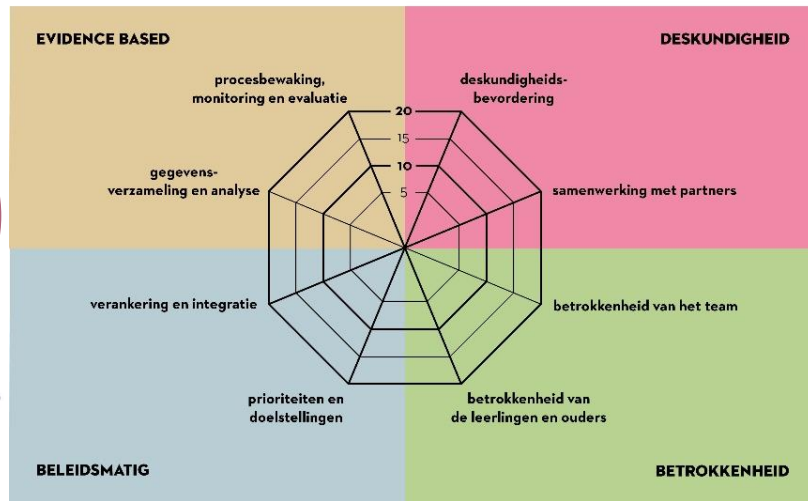
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL <small>(In ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, buurten, schoolomgeving, ...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

Vertaald
naar beleid
beweging +
minder lang
stilzitten

KWALITEITSCIRKEL GEZONDE SCHOOL



SPINNENWEB MODEL



Schoolbeleid beweging – inspiratie en schoolondersteuning MOEV

The screenshot displays the website interface for 'Sport beweegt je school 2.0'. At the top left is the logo with a yellow '2.0' badge. A 'MOEV Login' button and a search icon are in the top right. The main navigation bar includes icons and labels for: 'Woordje uitleg' (question mark), 'Aan de slag' (runner), 'Inspiratie nodig?' (lightbulb), 'Contacteer ons' (person with speech bubble), 'Online bestellen' (shopping cart), and 'FAQ' (speech bubble). Below this is a row of three yellow buttons: 'Checklist' (checkmark), 'Monitoring' (bar chart), and 'Inspiratieboxen' (lightbulb). The main content area features a large image of students in a forest. A blue 'Nieuws' (News) banner is overlaid on the image, containing the text 'Wij zoeken praktijkvoorbeelden!' and a right-pointing arrow. The bottom of the page has a footer with the text 'Home · Sport beweegt je school' and three logos: 'moev' (with tagline 'zet je school in beweging'), 'Vlaanderen is onderwijs & vorming' (with a tree icon), and 'SPORT. VLAANDEREN' (with tagline 'VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN').

www.sportbeweegtjeschool.be/

✓ Checklist

Monitoring

Inspiratieboxen

Nieuws

Wij zoeken praktijkvoorbeelden!

moev
zet je school in beweging



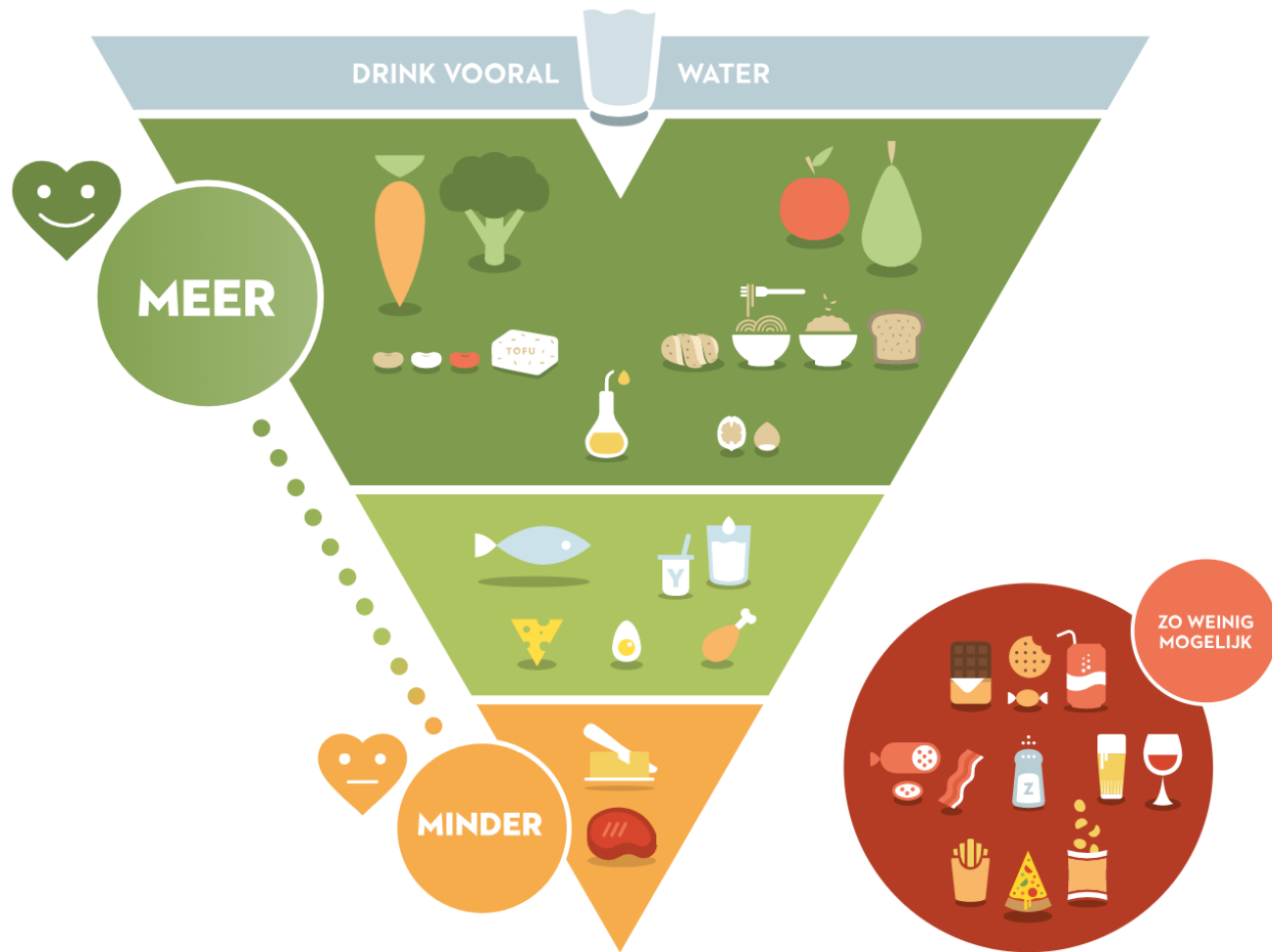
Vlaanderen
is onderwijs & vorming

SPORT.
VLAANDEREN

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN



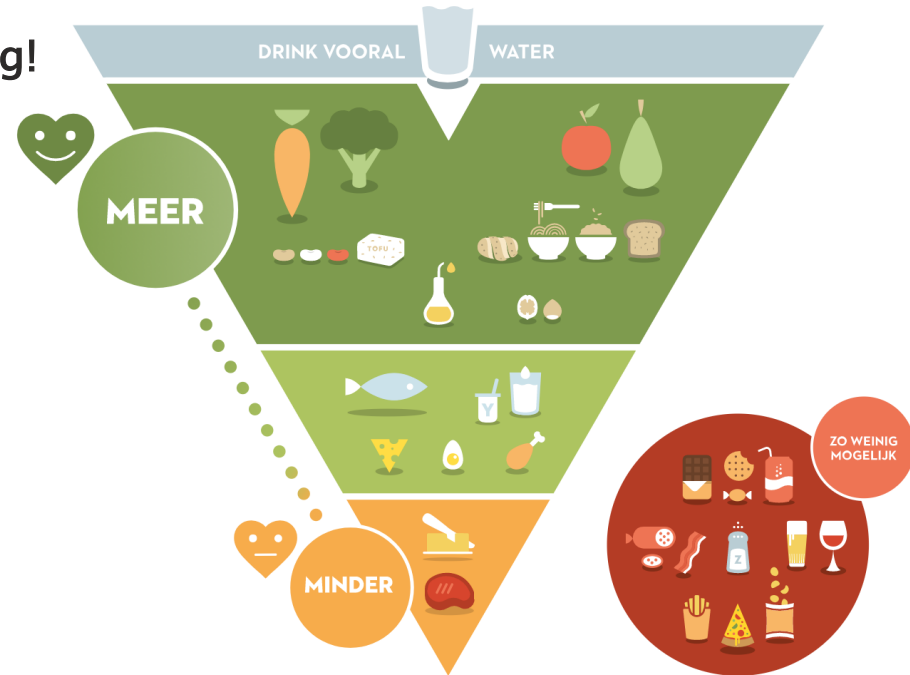
Voedingsdriehoek



Gezond leven tips – voeding

WAT:

- **De basis voor elke maaltijd? Plantaardig!**
→ groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten
- **Beperk producten met dierlijke oorsprong**
→ vlees (vooral rood vlees), boter, kaas...
- **Drink vooral water**
- **Beperk sterk bewerkte producten**
→ frisdrank, alcohol, fastfood, charcuterie, snoep en koeken, ...



Gezond leven tips – voeding

HOE:

- Varieer en zoek alternatieven
- Eet op regelmatige tijdstippen en samen met anderen
- Eet bewust en met mate
- Pas je omgeving aan
- Werk stapsgewijs
- Geniet van wat je eet

→ Meer tips en info op
www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek

Meer info?

www.gezondleven.be

Ragnar.VanAcker@GezondLeven.be

Senior stafmedewerker Inhoudelijke coördinatie
beweging & sedentair gedrag

Volg ons op Facebook en Twitter
[@gezondleven](https://www.facebook.com/gezondleven)

Schrijf je in op de nieuwsbrief voeding & beweging

Projecten: www.gezondleven.be/projecten

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**