

Activiteiten die bijdragen aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers van het Mondial College in Nijmegen



Activiteiten en opbrengsten

PARTNERS:



Introductie

Vanuit de visie van directeur Thomas Klein, dat een middelbare school ook de taak heeft om de leefstijl van leerlingen te stimuleren, is in 2023 op het Mondial college Meeuwse Acker, een middelbare school in Nijmegen, het Fitlab opgericht.

Vanuit het Fitlab worden allerlei activiteiten ondernomen die bijdragen aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers.

De wensen en behoeften voor de activiteiten vanuit het Fitlab komen voor een groot deel vanuit de leerlingen zelf. Bij de ontwikkeling van activiteiten door leerlingen is expertise aanwezig, welke ook de activiteiten uitvoert. De expertise wordt ingezet door een leefstijlcoach (M. De Wit).

Onderzoek vormt een belangrijk onderdeel van het Fitlab. Middels onderzoek wordt inzicht verkregen in wensen, behoeften en mogelijkheden van verschillende betrokkenen zoals: leerlingen, docenten en schoolbestuur. Een onderzoekscoördinator (J. Saat) begeleid stagiaires van meerdere opleidingen die praktijkonderzoek uitvoeren ten behoeve van het Fitlab.

In informatiebladen informeren en inspireren wij anderen graag over aspecten van het Fitlab en onze ervaringen.

Zo is er een informatieblad waarin je leest over onze visie en onze praktijkervaring bij het (duurzaam) uitvoeren van activiteiten op het gebied van een gezonde leefstijl op onze school.

Ook is er een informatieblad met een beschrijving van activiteiten die vanuit het Fitlab worden georganiseerd en zijn ervaringen van leerlingen beschreven die zij opdeden met behulp van het Fitlab.

Vele studenten bieden helpende handjes en/of inzichten vanuit hun onderzoek. Je kunt lezen over hun ervaringen en over de opbrengsten van hun (onderzoeks)stages, wat de meerwaarde laat zien van het aanbieden van stages bij meerdere opleidingen en bij meerdere onderwijsniveaus.

Thomas Klein, directeur Mondial college Meeuwse Acker
Jenneke Saat, onderzoekscoördinator Fitlab
Marieke de Wit, leefstijlcoach en coördinator Fitlab
Evi van Berkel, onderzoeksmedewerker Fitlab, Radboud Universiteit

Vragen of ideeën? Neem contact op via: info@mondialcollege.nl

Het Fitlab is opgericht en wordt onderhouden door ook de financiële ondersteuning en samenwerking met de HAN University of applied sciences, ROC Nijmegen en Radboud Universiteit, met ook input van de volgende partners: Nijmegen Groen Gezond & In Beweging, Bindkracht 10 en Sportcommunity Nijmegen.

Activiteiten en opbrengsten

Activiteiten van het Fitlab

Tijdens de start van het nieuwe schooljaar maken alle eerstejaars leerlingen kennis met het Fitlab. Tijdens een mentoruur komen de leerlingen met hun mentor langs in het Fitlab. De leefstijlcoach geeft uitleg over waarom het Fitlab is gerealiseerd, worden de aanwezige fitness-apparaten uitgelegd en uitgelegd hoe beschikbare materialen uit de sportcontainer (zie later) gebruikt kunnen worden. Ook worden leerlingen geïnformeerd over hoe zij kunnen meedenken en meedoen met het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten.

Het aanbod van activiteiten vanuit het Fitlab is dynamisch en omvat enerzijds het uitvoeren van bestaande interventies voor middelbare scholieren die zijn beschreven en opgenomen in de database Erkende leefstijlinterventies van het RIVM [1]. Anderzijds betreffen activiteiten het uitvoeren van zelfontworpen interventies of activiteiten, op basis van wensen en behoeften van leerlingen.

Een deel van de activiteiten zijn geïntegreerd in het huidige onderwijscurriculum, een ander deel vindt plaats op basis van inschrijving en vindt plaats vóór, tijdens of na schooltijd. Daarnaast zijn er ook zogenaamde 'inloopuren', waarin leerlingen terecht kunnen voor het stellen van vragen over gezondheid aan de leefstijlcoach. *Er vindt geen individuele behandeling plaats.*



1. Loket gezond leven / loketgezondleven.nl. (n.d.). <https://loketgezondleven.nl>

Activiteiten en opbrengsten

Activiteiten rondom gezonde voeding

- Schoolontbijt, twee dagen per week. Leerlingen zijn vrij om de verschillende producten te pakken, waaronder bijvoorbeeld groente, fruit, broodjes, yoghurt, (noten)repen en smoothies.
- Workshops waarvoor leerlingen zich inschrijven, zoals workshop 'etiketten lezen' en 'koken'.
- Verkrijgbaarheid van water, fruit en groentesnacks (gratis)

Activiteiten rondom beweging en sport

- Individueel of in een groep fitnessen op de apparaten in het Fitlab. Dit kan vóór de les, tijdens pauzes, tijdens tussenuren en na schooltijd.
- Individueel of in een groep bewegen of sporten met behulp van de sportcontainer. Op het schoolplein, grenzend aan het Fitlab, staat een sportcontainer: een mobiele outdoor fitnessruimte waar leerlingen in de buitenlucht kunnen bewegen.
- Deelnemen aan een Fitlab Challenge. In het Fitlab hangt een speciaal 'Challenge bord'. Elke maand kunnen leerlingen meedoen met het behalen van score bij een 'uitdaging', zoals: de verste afstand te fietsen op de hometrainer of door de meeste herhalingen op de roeimachine te behalen. Aan het einde van de maand wordt de winnaar bekend gemaakt op de Instagram van het Fitlab. Ze kunnen er een prijs mee winnen.
- Nieuwe sporten gratis ontdekken (Na schooltijd: op inschrijving). Hierbij wordt samengewerkt met externe 'clubs'. Voorbeelden van deze activiteiten zijn paardrijden, klimmen en BMX'en.

Workshops rondom ontspanning en stress

- 'Je brein de baas'
- Charge your Brainzzz.



Activiteiten en opbrengsten

Lid worden van een community

Leerlingen kunnen aansluiten bij een community, een groep leerlingen die eenzelfde doel nastreeft dat gericht is op een gezonde leefstijl. In de community motiveren de leden elkaar om de gezamenlijke doelen te bereiken. Een voorbeeld daarvan op het gebied van beweging is MondialMoves. In MondialMoves trainen een groep leerlingen samen met docenten voor hardlooppwedstrijden in (de omgeving van) Nijmegen, zoals de Stevensloop en Zevenheuvelenloop.

Sparen van Fitcoins

Middels een app worden dagelijkse activiteiten (zoals wandelen), maar ook extra activiteiten (zoals het volgen van een workshop), beloont met digitale munten. Deze noemen we Fitcoins. Fitcoins kunnen op school worden gedoneerd of ingewisseld voor beloningen. Voorbeelden zijn: een waardebon van Decathlon, een Fitbitt, een waardebon van My Jewellery.

Stevensloop 2025



Activiteiten en opbrengsten

Opbrengsten van het Fitlab

Activiteiten vanuit het Fitlab worden geëvalueerd.

Uit de vragenlijst van februari 2025, ingevuld door 109 (van de 136) leerlingen van het eerste jaar, komen onderstaande resultaten:

- 30% van de leerlingen geeft aan 1 of 2 dagen per week het Fitlab te bezoeken
- 21% geeft aan meer te gaan bewegen, door de komst van het Fitlab
- 10% geeft aan beter om te kunnen gaan met stress
- 11% geeft aan zich beter te kunnen concentreren
- 6% geeft aan beter te kunnen slapen

Door activiteiten van het Fitlab, geeft:

- 10% aan vaker te ontbijten
- 14% aan meer fruit te eten
- 13% aan meer groente te eten
- 21 % drinkt meer water
- 22% geeft aan minder drankjes met suiker/energie

Leerlingen die gebruik maken van het schoolontbijt rapporteren na het ontbijt:

- meer energie te hebben
- een betere concentratie te hebben
- tussendoor minder vaak te snacken
- meer bewust bezig te zijn met voeding
- meer gezonde dingen leren eten

