

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



Theoretische achtergrond en onze praktijk

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.

De gezondheid van jongeren

Theoretische achtergrondinformatie

Een gezonde leefstijl bij jongeren zorgt ervoor dat zij langer gezond en fit blijven en minder snel zorg nodig hebben. Veel ziekten ontstaan namelijk door ongezond eten, te weinig bewegen en roken [1].

Gezondheid en leefstijl wordt door Lemmers & de Greef [2] benaderd vanuit een levensloopperspectief.

Zij beschrijven dat de invulling en de waarde van gezondheid en leefstijl gedurende de levensloop verandert. Er zijn breuklijnen te zien die een overgang in levensfasen markeren (critical life events) welke breuklijnen, of levensgebeurtenissen, ook gevolgen voor de gezondheid.

Een belangrijke breuklijn is zichtbaar op het moment dat leerlingen van de lagere school naar het voortgezet onderwijs gaan. Op dat moment kan de start plaatsvinden van het ervaren van onafhankelijkheid van hun ouders. Bijvoorbeeld economische onafhankelijkheid, omdat zij financiële middelen krijgen waarmee ze (on)gezonde aankopen kunnen doen. Ook doen zij nieuwe en meer sociale contacten op [2].

Onderzoek van het Nederlands Jeugd Instituut en van de Universiteit Utrecht bevestigen dat de leefstijl van middelbare scholieren verslechterd, vergeleken met hun leefstijl op de lage school. Dit komt omdat zij minder gaan bewegen, minder gaan ontbijten, minder groente en fruit eten, meer frisdrank drinken en minder nachtrust hebben [3,4].

De gezondheid van jongeren

Het Nederlandse Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) onderzoek geeft inzicht in de ontwikkelingen in de gezondheid van Nederlandse schoolgaande jongeren van leerlingen in groep 8 van de basisschool en in het voortgezet onderwijs (11-16 jaar) [5]. Uit het HBSC-onderzoek blijkt dat leerlingen in het voortgezet onderwijs (VO) meestal ongezondere eet- en drinkpatronen rapporteren dan leerlingen in het basis onderwijs (BO).

Belangrijke resultaten uit het HBSC-onderzoek [5] rondom *eetpatronen* zijn dat leerlingen uit het VO:

- Minder vaak elke doordeweekse dag ontbijten (68 versus 85%)
- Minder vaak minstens één keer per dag fruit eten (31 versus 42%)
- Vaker minstens één keer per dag frisdrank drinken (17 versus 13%)

Daarnaast blijkt ook dat:

- Het percentage leerlingen dat dagelijks ontbijt in het VO in 2021 lager is dan in eerdere jaren.
- Leerlingen in het VO met een hoge gezinswelvaart vaker ontbijten dan leerlingen met een lagere gezinswelvaart.
- VMBO-b- en VMBO-t-leerlingen meestal ongezondere eet- en drinkpatronen rapporteren dan VWO-leerlingen.

Belangrijke resultaten rondom *beweging en sport* zijn dat [5]:

- Leerlingen in het VO minder vaak rapporteren dat zij minstens twee keer per week intensief sporten of spelen dan leerlingen in het BO (81 versus 89%).
- De hoeveelheid beweging afneemt met de leeftijd.
- VWO-leerlingen een hoger gemiddeld aantal dagen rapporteren waarop minstens één uur wordt bewogen, dan VMBO-b- en VMBO-t-leerlingen.
- VWO-leerlingen vaker lid zijn van een sportclub dan VMBO-b-leerlingen.

De gezondheid van jongeren

Onze praktijk

Gelukkig kunnen middelbare scholen van positieve invloed zijn op de leefstijl van leerlingen, bijvoorbeeld door middel van het schoolklimaat, educatie (van gezondheidsvaardigheden) en voorbeeldgedrag van leraren [6,7,8].

Bovendien zijn leerlingen hier een groot deel van hun dagen.

Met behulp van het Fitlab wordt gepioneerd met het stimuleren van een gezonde leefstijl van hun leerlingen door verschillende activiteiten.

Een overzicht van de activiteiten is beschreven in een ander informatieblad.

Bij het (duurzaam) uitvoeren van activiteiten of interventies op het gebied van gezondheid op scholen spelen factoren een rol die de implementatie ervan goed doen en factoren die belemmerend zijn. In de literatuur zijn daarvan voorbeelden en verklaringen beschreven [9,10].

Het is door ons, in de praktijk, als niet eenvoudig ervaren om bestaande interventies (goed onderbouwde of bewezen effectief) op een duurzame manier te implementeren in de dagelijkse schoolpraktijk van het Mondial College.

Wij ervaren dat het belangrijk is dat:

- De schoolmedewerkers eigenaarschap ervaren
- De leerlingen actief betrokken worden bij het ontwikkelen van activiteiten die een gezonde leefstijl stimuleren
- Er expertise aanwezig is om interventies uit te voeren en zo nodig aan te passen voor de specifieke populatie van de vmbo-leerlingen
- Een intern netwerk (zoals het zorgteam en ondersteuningsteam) en een extern netwerk (buurtsportcoaches, gemeente) betrokken is
- Een schoolomgeving aanwezig is die een gezonde leefstijl stimuleert

Referentielijst

1. Ministerie van Algemene Zaken. (2024, April 22). *Gezonde leefstijl*. Gezondheid En Preventie | Rijksoverheid.nl.
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/gezonde-leefstijl>
2. Lemmers, L., & Greeff, J. de (2018). *Gezondheidsbevordering en leefstijl: een praktische inleiding*. Amsterdam: Lex Lemmers, Jeroen de Greeff & Boom uitgevers.
3. *Cijfers over eten | Nederlands Jeugdinstituut*. (2025, April 9).
<https://www.nji.nl/cijfers/eten>
4. *Nederlandse jeugd beweegt nog steeds niet genoeg*. (2019, Maart 5). Universiteit Utrecht. <https://www.uu.nl/nieuws/nederlandse-jeugd-beweegt-nog-steeds-niet-genoege>
5. Boer, M., Van Dorsselaer, S., De Looze, M., De Roos, S., Brons, H., Van Den Eijnden, R., Monshouwer, K., Huijnk, W., Ter Bogt, T., Vollebergh, W., Universiteit Utrecht, Trimbos-instituut, & Sociaal en Cultureel Planbureau. (2022). *HBSC 2021 gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*.
6. Bos, V., De Jongh, J. D., & Paulussen, T. G. W. M. (2010). Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs. Stand van zaken, effectiviteit en ervaringen van GGD'en en scholen. In rivm.nl. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
<https://rivm.openrepository.com/handle/10029/261968>.
7. Viner RM, Ozer EM, Denny S, Marmot M, Resnick M, Fatusi A, Currie C. Adolescence and the social determinants of health. *Lancet*. 2012 Apr 28;379(9826):1641–52.
8. Katz, DL, O'Connell, M, Njike, VY et al. (2008) Strategies for the prevention and control of obesity in the school setting: systematic review and meta-analysis. *Int J Obes (Lond)* 32, 1780–1789.
9. van Nassau, F., Singh, A. S., van Mechelen, W., Brug, J., & Chinapaw, M. J. M. (2015). Implementation evaluation of school-based obesity prevention programmes in youth; how, what and why? *Public Health Nutrition*, 18(9), 1531–1534.
10. Renders, C., van Dongen, B., de Vries, I. et al. FLASH: vmbo-leerlingen over het creëren van een gezonde schoolgemeenschap. *TSG Tijdschr Gezondheidswet* 98 (Suppl 2), 52–61 (2020).