

In de vierde editie van de Time-out ligt het accent in zijn geheel op het thema Sportieve Gezonde Jeugd. Ook hiervoor geldt: jong geleerd is oud gedaan! Of het nu gaat om gezonde opvoeding in de kinderopvang, gezonde schoolpleinen of het uitbreiden van het project Sportieve Gezonde School van het basisonderwijs naar het VMBO. Het draait allemaal om een duurzame ontwikkeling van een gezonde en actieve leefstijl.

Sportieve Gezonde Jeugd: dat is scoren met bewegen voor nu en voor later!

Simone Smuling, *Netwerkmanager Sportplein Groningen*



Conferentie Gezonde Schoolpleinen provincie Groningen

Hoe krijg ik leerlingen actiever in de pauze? Hoe maak ik het plein gezonder en groener? Hoe kan ik een gezond schoolplein realiseren met minimale middelen? Hoe richt ik het plein in en hoe betrek ik leerlingen, leraren en ouders hierin?

Een aantal vragen die centraal stonden tijdens de Conferentie Gezonde Schoolpleinen in de provincie Groningen op 25 oktober jl. Door middel van verschillende interactieve workshops en praktische voorbeelden ontvingen scholen informatie en deden inspiratie op om aan de slag te gaan met een gezond schoolplein.

De workshops werden verzorgd door verschillende organisaties die scholen ondersteunen in het groener en beweegvriendelijker maken van schoolpleinen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid (IVN), Jantje Beton, GGD en Huis voor de Sport Groningen.



foto: Colette Vrolijk

Show & Tell Sportieve Gezonde School tijdens DSO 2016

Tijdens de Dag van het Sportonderzoek (DSO) op 10 november jl. bij het Hanze Instituut voor Sportstudies, lieten deelnemers zich informeren over het project Sportieve Gezonde School. Een project waarbij scholen werken aan een duurzame ontwikkeling van een gezonde en actieve leefstijl van hun leerlingen.

Binnen het project krijgen kinderen 16 weken lang (extra) bewegingsonderwijs van een vakleerkracht. Daarnaast krijgen zij tijdens en na schooltijd extra beweegmomenten aangeboden. Het aanbod is veelzijdig en gevarieerd, zodat kinderen ontdekken wat hun talenten zijn en welke sport(en) ze leuk vinden. Scholen die meedoen met het project Sportieve Gezonde School erkennen het belang van bewegen voor de ontwikkeling van kinderen, hebben hier aandacht voor en stimuleren dit. Daarmee leggen zij de basis voor een gezonde jeugd. En dit doen zij niet alleen. Ook ouders, leerkrachten en sportverenigingen spelen een belangrijke rol.

Aantal Sportieve Gezonde Scholen groeit

Inmiddels hebben al 23 scholen deelgenomen aan de Sportieve Gezonde School. Dit najaar zijn er weer 7 scholen in de provincie Groningen met het project gestart. En door steun van onder meer de Provincie Groningen, GasTerra en Nijha BV. kunnen in 2017 wederom scholen met het project meedoen.

Meer informatie?

Kijk op www.hvdsg.nl/sportievegezondeschool

Gratis scholing over gezond opvoeden in de kinderopvang

Het maatschappelijk belang om kinderen vanaf heel jonge leeftijd zo gezond mogelijk te laten opgroeien is groot. Lekker bewegen, gezond eten, voldoende slapen, een pedagogisch klimaat waar warmte en geborgenheid worden geboden en waar tegelijkertijd uitdaging is en duidelijke grenzen worden gesteld: dat biedt kinderen een gezonde start. En daarmee een fundament voor gezondheid later in hun leven. Hiervoor zijn geschoolde, goed geïnformeerde beroepskrachten nodig.

Dat kan door een pedagogisch (staf)medewerker op te laten leiden tot coach Gezonde Kinderopvang. Deze maakt vervolgens alle collega's en uw organisatie vertrouwd met het gedachtegoed van Gezonde Kinderopvang via de scholing Een Gezonde Start.

U kunt zich gratis inschrijven voor de train-de-trainer cursus via www.gezondekinderopvang.nl





Sportieve Gezonde School ook op het VMBO

Jeugd moet zich optimaal kunnen ontwikkelen op cognitief, sociaal, emotioneel en motorisch vlak. Verantwoord en voldoende bewegen is een bewezen effectief middel om deze ontwikkeling te stimuleren en ondersteunen. Zij moet daarom elke dag op en rondom school kansen krijgen op het gebied van sport, bewegen en gezondheid om ontplooiing te stimuleren en om gezond te blijven. Zo wordt de basis gelegd voor fitte jongeren en uiteindelijk vitale werknemers, die de regie hebben over de eigen gezondheidssituatie.

Grootste winst te behalen op VMBO

Een belangrijke leeftijdsfase waar jongeren gestimuleerd moeten worden tot (blijven) bewegen is die van 12 tot 18 jaar. Dit is de leeftijd waarop jongeren in de pubertijd zijn, de overstap maken naar de middelbare school en meer zelf gaan beslissen. Andere bezigheden zoals vrienden, huiswerk, bijbaantjes en uitgaan krijgen een prominenter rol.

Dergelijke transitie zijn uit onderzoek naar voren gekomen als barrières voor sport- en beweggedrag. En van de groep 12-18 jarigen vormt de VMBO doelgroep de grootste risicogroep. Uit onderzoek blijkt dat VMBO-ers minder gezond eten, minder bewegen en meer roken en drinken dan hun leeftijdsgenoten (Dorselaer, S. 2010).

Gezien de winst die voor deze doelgroep te behalen is, richten we ons specifiek op deze doelgroep, genaamd 'Sportieve Gezonde School op het VMBO'. In het voorjaar 2017 starten we met pilots op twee scholen in de provincie.

Extra beweegmomenten en aandacht voor gezonde leefstijl

Naast de twee reguliere lessen bewegingsonderwijs creëren we nog drie extra momenten in de week gedurende 16 weken. Hierbij laten we jongeren kennismaken met niet-traditionele sporten (freerunning, discgolf, slackline). Maar ook pleinvacaties, of pauzeactiviteiten die het beweggedrag bevorderen zijn mogelijkheden in het geheel. Binnen de reguliere bewegingslessen is er aandacht

voor zelfregulatie. De kinderen leren om zelf sport te organiseren. Daarnaast willen we lokale sportaanbieders ook de kans geven hun tak van sport en vereniging te promoten bij deze doelgroep.

Het is van belang om, samen met jongeren, activiteiten te organiseren die aansluiten op hun wensen en behoeften. Naast extra beweegmomenten is er ook aandacht voor gezonde leefstijl. Hierbij maken we gebruik van de interventies van de "Gezonde School Methode". Gezonde voeding en actief bewegen gaan hierin hand in hand.

Het project wordt in nauwe samenwerking met het Hanze Instituut voor Sportstudies (HIS) gerealiseerd. Hierbij is Huis voor de Sport Groningen met name verantwoordelijk voor de uitvoering en het HIS voor de monitoring.

Voor meer informatie over het project Sportieve Gezonde School op het VMBO kunt u contact opnemen met Egbert Bakker van Huis voor de Sport Groningen, e.bakker@hvdsg.nl

Hoe creëer je een veilig sportklimaat voor trainers/coaches en jeugdige sporters?



Workshop Gedrag (g)een probleem! voor Groninger sportverenigingen

Workshop Gedrag (g)een probleem!

Het is vaak een hele kluit om jeugd met gedragsproblemen van de juiste begeleiding te voorzien. Het is bijna een natuurlijke reactie om uit je slof te schieten wanneer een speler voor de zoveelste keer niet oplet. Maar hoe is probleemgedrag te voorkomen? En wat doe je als het toch mis gaat? Dit zijn vragen die centraal stonden in de workshop: “Gedrag (g)een probleem!” verzorgd door Arjan Pruijm en Jan Hospes, experts op het gebied van omgaan met probleemgedrag.

Workshop voor sportcoaches Huis voor de Sport Groningen

Op dinsdag 6 september jl. volgden eerst alle sportcoaches van Huis voor de Sport Groningen, die werkzaam zijn binnen het onderwijs, de kennis/inspiratiesessie *Gedrag (g)een probleem!*.

Ook sportcoaches die werkzaam zijn binnen het basisonderwijs hebben namelijk in toenemende mate te maken met kinderen die gedragsproblemen vertonen.

Eén van de oorzaken daarvan is dat kinderen in eerste instantie zoveel

mogelijk in het reguliere onderwijs worden geplaatst (‘passend onderwijs’).

Casussen

Tijdens deze interactieve avond werden vooraf ingebrachte casussen zowel in theorie als in praktijk behandeld. Hierbij deelden sportcoaches persoonlijke ervaringen en werden vragen met elkaar besproken. Daarnaast werd ingezoomd op gedragingen die voortkomen uit gedragsstoornissen en hoe kun je deze beter herkennen en begrijpen.

Vervolgens analyseerden sportcoaches hun eigen gedrag en wijze van communiceren, met als doel om zo optimaal mogelijk de beweglessen aan te kunnen passen aan leerlingen met bijzonder gedrag. Dit leidde tot meerdere tips en tools om zo effectief mogelijk om te gaan met (ver)storend en ongewenst gedrag. Een zeer nuttige avond!

Workshop ook in trek bij sportverenigingen

Niet alleen het bewegingsonderwijs, maar ook de georganiseerde sport heeft te maken met dit thema. Daarom werd op 8 november jl. de workshop *Gedrag (g)een probleem!* ook aangeboden voor trainers/coaches van sportverenigingen uit de gemeente Groningen. De avond werd met ca. 40 deelnemers goed bezocht.

De organisatie was in handen van RENN4, SPECIAL HEROES, Hanze Instituut voor Sportstudies en Huis voor de Sport Groningen.

Netwerkagenda

Alle deelnetwerken binnen Sportplein Groningen hebben hun eigen netwerkagenda. Via e-mail ontvangt u gerichte uitnodigingen.

Staat u nog niet op onze mailinglist, geef uw gegevens dan door: info@sportpleingroningen.nl en vermeld in welk deelnetwerk u interesse heeft. De netwerkagenda vindt u op www.sportpleingroningen.nl