

# Gezonde School

Bewegingsvriendelijke speelplaats, een 'buiten'kans om te spelen, te bewegen en te leren

# Welkom

Samen op weg naar



meer gezondheid





# Check-in

*Welke momenten op de speelplaats uit je kindertijd koester je het meest?*



# Op naar een gezondheids- beleid op school



## What's in it for you?

Positief effect op concentratie, leerprestaties, onderlinge relaties, sfeer in de klas, ...

### Hoe?

- Vertrek vanuit brede definitie van gezondheid (fysiek, mentaal, sociaal).
- Kies één of meerdere thema's op basis van de noden, prioriteiten en context van jouw school.
- Werk stap voor stap.
- Zet in op een mix van strategieën: educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, zorg en begeleiding.
- Betrek leerlingen, ouders en schoolteam.

## Onderwijs



## Gezondheid

**Meer info en ondersteuning?**  
Ontdek het aanbod:



<https://preventiemethodieken.be/onderwijs>

# Beweging



Bewegingsvriendelijke speelplaats, een  
'buiten'kans om te bewegen, spelen én leren.

Gezonde School sessie



Schoolteams inspireren, motiveren en helpen bij de uitbouw van een kwalitatief gezondheidsbeleid rond meer bewegen en minder zitten



Gezonde mix van zitten, staan, bewegen & sporten doorheen de schooldag realiseren voor alle leerlingen





# Moev



Voeding



Beweging



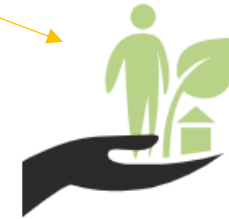
Lang stilzitten



Roken



Mentaal welbevinden



Gezondheid en milieu

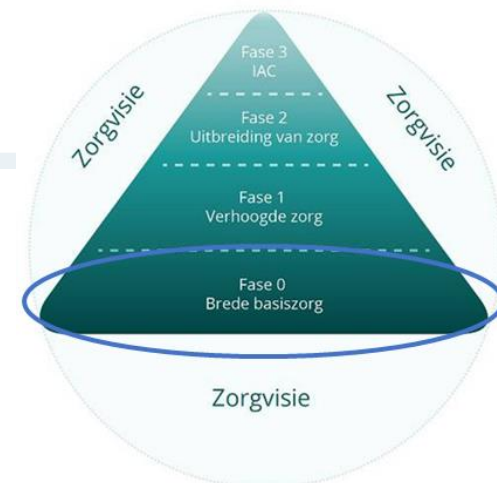


Alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken



Relaties en seksualiteit

GEZOND  
LEVEN





**EEN GEZONDE MIX  
VAN ZITTEN EN  
BEWEGEN IS  
BELANGRIJK,  
ELKE DAG.**

**ELKE  
VOORUITGANG  
TELT**

**KLEIN BEGINNEN  
EN STAP PER STAP  
OPBOUWEN GEEFT JE  
MEER KANS OP SUCCES.**

**BEWEGINGSDRIEHOEK**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**GEZOND  
LEVEN**

# Aanbeveling kleuters

**3 T.E.M  
5 JAAR**

**MINSTENS 3 UUR  
BEWEGING/DAG**  
licht, matig of hoog intensief



**WAARVAN 60 MIN**  
matig of hoog intensief





Variatie van beweging: plezierig, op ontdekking gaan, grenzen leren verleggen en volop spelen

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

# Aanbeveling kinderen en jongeren




**MEER  
BEWEGEN**

**HET GROOTSTE  
DEEL VAN DE DAG**  
licht intensief


**EN**

**VERSPREID  
OVER DE WEEK:  
GEMIDDELD  
60 MIN/DAG**  
matig tot hoog intensief

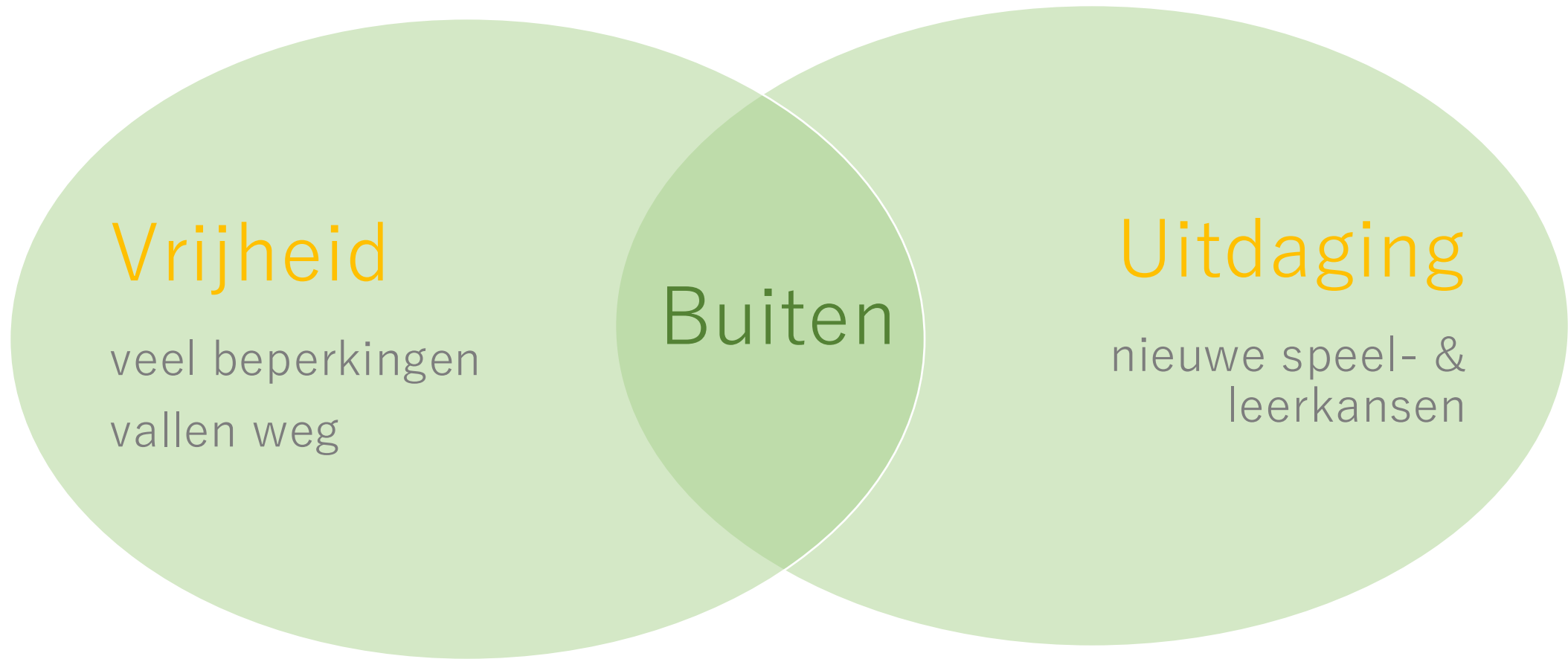
in deze 60 minuten:  
min. 3 dagen per week

**HOOG INTENSIEF** **KRACHT**

**VOOR STERKE  
SPIEREN EN  
BOTTEN**

‘Dan mag je naar buiten en dat is vrijheid.’



Buiten is er meer ruimte = er wordt meer bewogen!

En laat nu net dat **BUITEN ZIJN** zo belangrijk zijn.

**Immuunsysteem** van kinderen > in volle ontwikkeling.

Regelmatig contact met verschillende soorten bacteriën = versterken van afweersysteem

**Weerstand** verhogen > vooral in de winter, een kortere tijd in de kou

Alle weersomstandigheden > juiste kledij

**Ventilatie** > de buitenklas is het best geventileerde lokaal

**Ogen** > bijziendheid voorkomen door 2u/dag buiten te spelen + regelmatig daglicht + regelmatig in de verte kijken (20-20-2 regel)

**Natuur**contact en **Natuur**beleving > Levenslange connectie maken

Motorisch vaardiger, zelf nadenken, uitproberen, fouten kunnen maken, beter beslissingen nemen, plezier, ...  
leidt tot **betere ontwikkeling**



# CENTRALE ROL SPEELPLAATS

= plek die uitnodigt om te bewegen

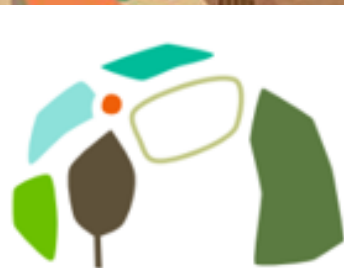
Speeltijd = speelomgeving

Speelplaats = leeromgeving



Buiten leren biedt veel  
kansen tot  
onderzoekend, zintuiglijk  
en ervaringsgericht leren.





**SPEELPLAATS  
MET TOEKOMST**



## Acht streefpunten als basis

- ① Een school met visie, vanbinnen en vanbuiten
- ② Variatie, voor ieders welbevinden
- ③ Elke dag natuurlijk
- ④ Gezond, en goed voor leefmilieu
- ⑤ Vanbuiten leren
- ⑥ (Speel)plaats voor kunst, creativiteit en techniek
- ⑦ Dynamisch en co-creatief
- ⑧ Gedeelde ruimte is méér ruimte



## Actuele thema's:

- ① Het belang van de speelplaats en schoolomgeving als jeugdruimte
- ② De speelplaats als ecosysteem in een veranderend klimaat







## Waarom?

Samen met het schoolteam, leerlingen, ouders en de buurt kom je stap voor stap al een heel eind op weg. Starten met het vormen van visie is een noodzaak.



Visie

## Wat?

Een integrale aanpak over de domeinen heen geniet de voorkeur. De bouwstenen van de toekomstvisie geven veel info & inspiratie.



Groen



Buiten leren



Beweging



Kunst, creativiteit en techniek



Participatie



Gedeeld gebruik



Ecosysteem  
in een veranderd klimaat



Schoolomgeving  
als jeugdruimte



Welbevinden

## Hoe?

Sta zeker ook stil bij



Ontwerp



Veiligheid

The background of the slide is a colorful illustration of a park. On the left, a group of people, including a woman, a man, and a child, are standing and talking. In the center, a person is playing on a blue play structure. On the right, a person is sitting on a wooden roller coaster. In the bottom right corner, a person is sitting at a desk with a computer monitor. The slide has a white rounded rectangle in the center containing the title and list.

## Stappenplan naar een bewegingsvriendelijke speelplaats



1. Visie - Draagvlak
2. Analyse
3. Idee - Ontwerp - Inspraak
4. Budget - Tijdsplan
5. Uitvoering - Gebruik - Beheer
6. Evaluatie



# Stappenplan naar een bewegingsvriendelijke speelplaats



1. Visie - Draagvlak

# Een speelplaatsvisie op beweegtijd en pauze

## *Wat is de visie van het “team”?*

- Waar droomt het team van? Wat willen zij jongeren bieden?
- Willen ze dat de speelplaats uitnodigt tot fysieke uitdaging?
- Willen ze een speelplaats die mogelijkheden geeft tot buiten lesgeven?
- Willen ze kansen geven tot bouwen, creatief zijn, ...?
- Willen ze verborgen hoekjes voor afzondering?

## *Wat is de visie van “leerlingen”?*

- Waar dromen zij van?
- Welke interesses hebben zij?
- Hoever willen, kunnen en durven ze gaan?
- Willen ze activiteiten/animatie of liever niet?



## Stappenplan naar een bewegingsvriendelijke speelplaats

1. Visie - Draagvlak
2. Analyse van de huidige situatie



- In kaart brengen
- Observeren
- Speelzones
- Looplijnen
- Knelpunten
- Sfeer





## Stappenplan naar een bewegingsvriendelijke speelplaats

- 1. Visie - Draagvlak
- 2. Analyse
- 3. Idee - Ontwerp - Inspraak

Voor elk wat wils:



Doeners Dromers Beslissers Ondernemers  
Denkers Uitvinders Onderzoekers Verzamelaars

# Alle soorten spel

- Receptief spel
- Sociaal spel
- Fantasiespel
- Explorerend spel
- Experimenteel spel
- Constructiespel
- Oefenspel
- Muzisch spel
- Regelspelen

Speelplaats =  
zoveel mogelijk soorten spel

Bedreigde soorten





Ruimte en inrichting

Aanbod activiteiten en materialen





# Ruimte

Zoveel mogelijk alle 'buiten' ruimten

- Variatie
- Verschillende zones: speelzone, sportzone, rustige zone
- Verhard & onverhard + verschillende soorten ondergrond
- Hoog & laag - een helling, heuvel, put
- Geborgenheid & avontuurlijk
- Open en vrij -let op met grote vlaktes- & verstopplekjes
- Muren gebruiken

harde ondergrond zorgt voor 'hard' spel,  
zachte ondergrond zorgt voor zachter spel



# Zonering – voorbeelden van zones



Sportzone



Spelzone –  
beweegzone



Groene zone –  
klim/klauter zone



Verloren hoekjes



Rustige/chill zone -  
creatieve zone

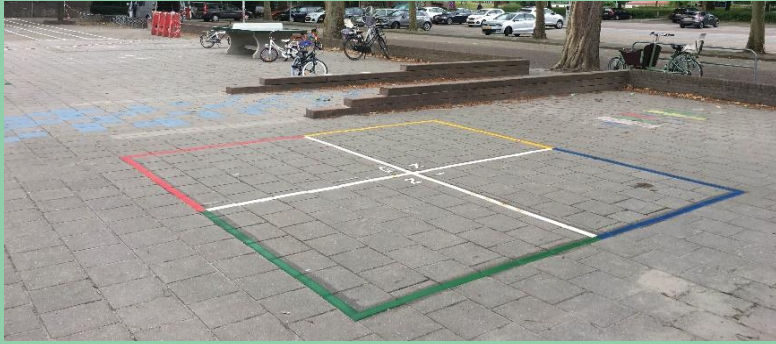
# Sportzone



# Groene zone – klim/klauter zone



# Spelzone – beweegzone



# Rustige zone – creatieve zone



# “Verloren hoekjes”



# Zonering – zones creëren





# Aanbod activiteiten en materialen



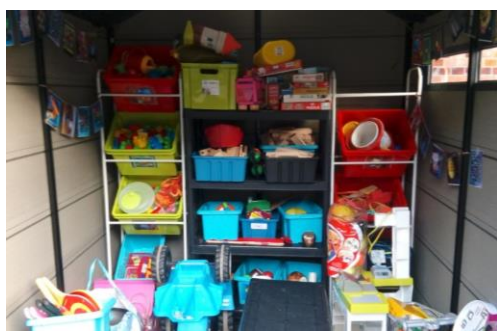
Speelplaatskoffers  
Speelothek/uitleenhuisje



Speelmaatjes



Middagsport



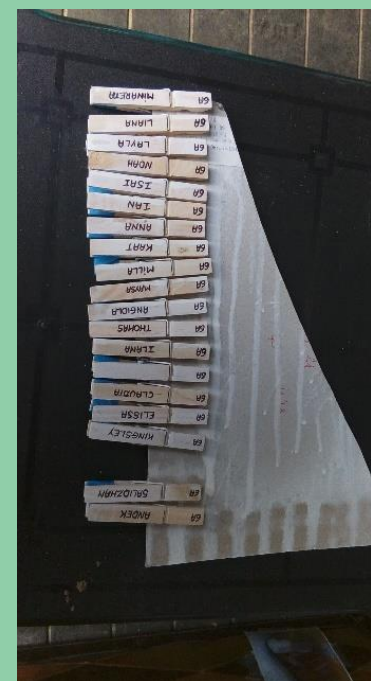
# Aanbod activiteiten en materialen

- Beurtrol (zonder verplichting)
- Periodiek – indeling ‘tijd’ > motivatie – respect materialen
- Uitleensysteem
- Materialen opbergen
- Kijkwijzers
- Infoborden

➔ Zorg voor variatie om de uitdaging en de kwaliteit te bewaken



# Organisatie speelhuisje/speelothek



# Speelmaatjes

## Het stimuleert volgende doelen:

- de leerling-participatie op school
- het welbevinden op school
- de activiteitsgraad van de kinderen tijdens speeltijd- en recreatiemomenten
- het bewegings- en sportaanbod op de basisschool
- de interactie tussen de leerlingen van de verschillende klassen
- de speelplaatswerking



# Aanbod activiteiten en materialen

## MATERIALEN

- Groot motorisch – klein motorisch
- Beschikbaarheid
- Onbestemd – bestemd
- Natuurlijke – artificiële
- Losse ('loose parts') – vaste
- Materialen uit het echte leven

Fantasie tovert alles om in wat je wilt

In de buitenruimte zijn mogelijkheden door volwassenen meestal vastgelegd in speeltoestellen en andere elementen in de omgeving. Kinderen bedenken daar zelf wel van alles bij, maar er is veel meer mogelijkheid als er meer 'losse dingen' zijn. In het bijzonder natuurrijke omgevingen waar kinderen nog iets kunnen veranderen, bieden een grote rijkdom aan losse dingen en dito spelmogelijkheden.

# Materialen 'loose parts'











Avontuur

- 'gevaarlijk'
- spannend
- ontdekking
- verrassing
- afwisseling

- 
- intimiteit
  - gezelligheid
  - rust
  - warmte
  - chillen

Geborgenheid

- behendiger worden
- motorische vaardigheden

+ uitdagingen zoeken  
= eigen grenzen leren kennen

**Risicocompetenties opbouwen**

**Risico nemen  $\neq$  Risico lopen**

Avontuur



# Risicocompetenties opbouwen

- = risico's nemen & uitdagingen opzoeken
- = risico's inschatten
- = grenzen verleggen & er veilig mee omgaan

“ieder kind  
heeft recht op  
een bult”



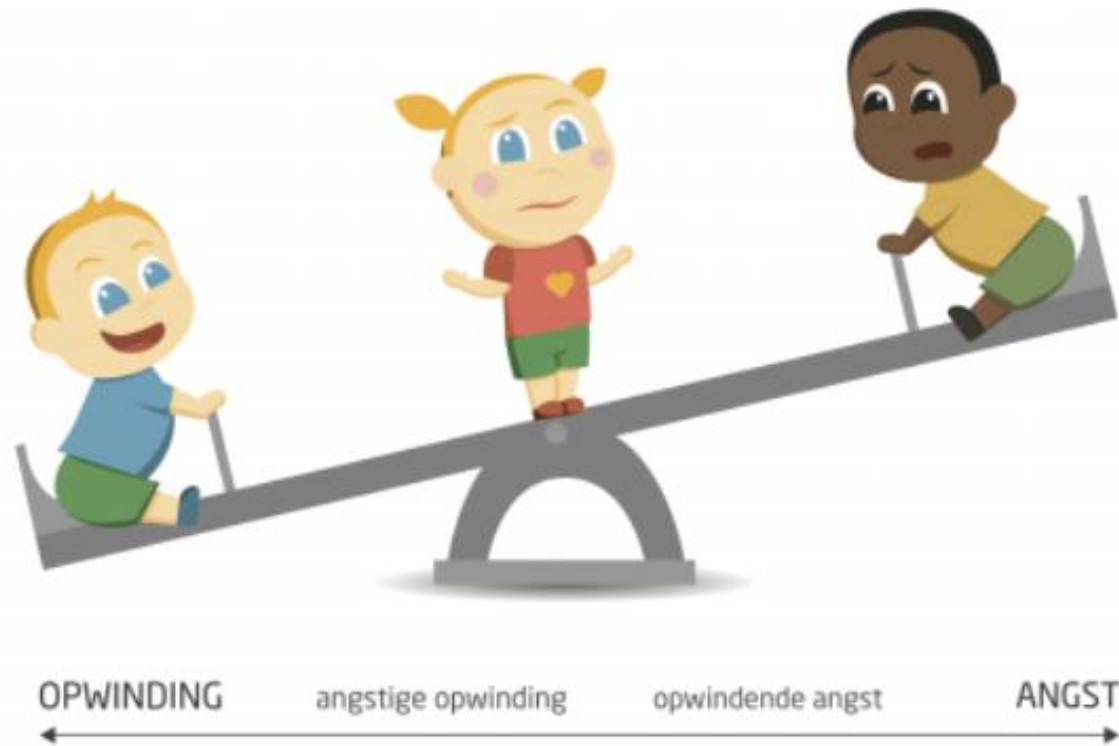
---

Aanvaardbare risico's  
geven winst & worden door kind zelf als risico gezien

Niet aanvaardbare risico's  
kunnen kinderen nog niet inschatten

---





“Het kinderebrein  
zoekt  
uitdagingen”  
Erik Scherder

## Risicovol spelen =

- vanaf het moment een spelsituatie voor iemand als risicovol aanvoelt
- risico's brengen toegevoegde waarde aan het spel
- mix van emoties > balanceren van opwinding en angst
- grens van eigen mogelijkheden ontdekken
- kan zorgen voor meer zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen



**SPELEN OP HOOGTE**



**SPELEN MET SNELHEID**



**SPELEN MET  
GEVAARLIJKE  
VOORWERPEN**



**SPELEN OP  
GEVAARLIJKE  
PLEKKEN**



**STOEISPELEN**



**SPELEN MET IMPACT**



**SPELEN UIT  
HET ZICHT**



**PLAATSVERVANGEND  
RISICO**

vuil worden = geen  
risico's

Vaak geven kinderen aan niet  
meer vuil te mogen worden??



# Oefenen, oefenen, oefenen

“pas op met pas op”

In een voldoende veilige omgeving

= zo veilig als nodig

≠ zo veilig als mogelijk



## Risicoanalyse

- speelwaarde is het uitgangspunt
- balans tussen die speelwaarde en risico's
- neem maatregelen en zoek oplossingen

Meer vrijheid en ruimte = betere risicocompetenties





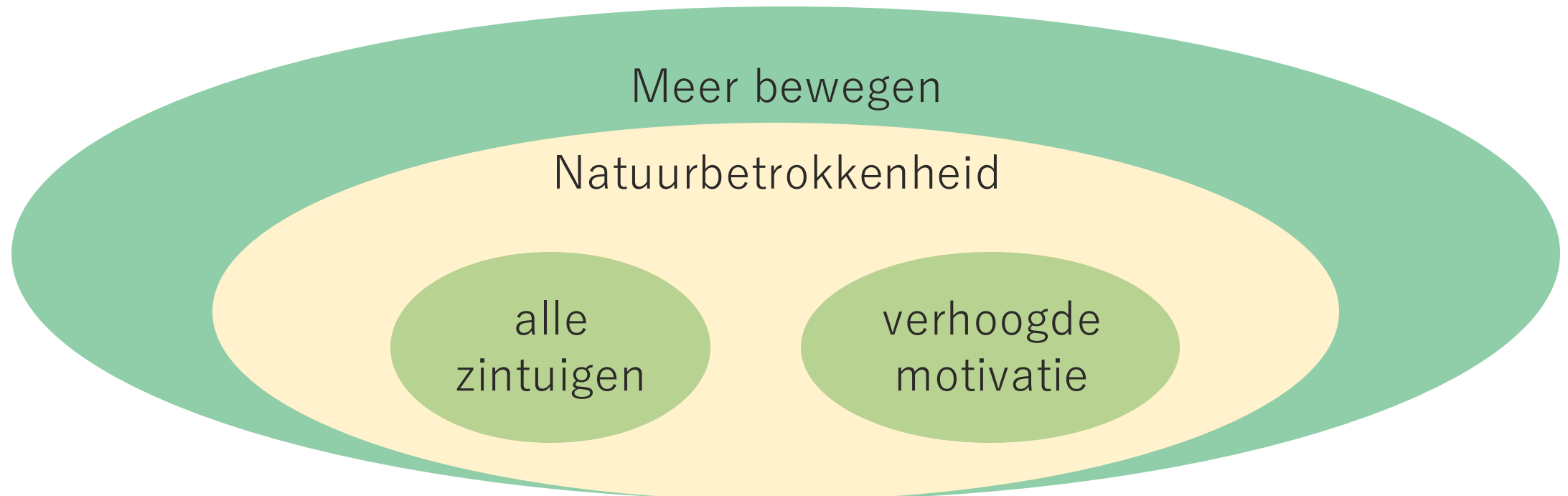
ik heb het  
nog nooit  
gedaan dus  
ik denk dat ik  
het wel kan

-Pippi Langkous-

Breng je les naar buiten

- Ter ondersteuning van het leerproces
- Leerinhoud koppelen aan beweging

- **Ervaringsgericht leren:** in het echt ervaren, zichtbaar maken d.m.v. beweging
- **Actieve werkvormen:** op een bewegende manier inoefenen / automatiseren





**UIT ONDERZOEK  
IS GEBLEKEN  
DAT ONDERZOEKEN  
VEEL LEUKER IS  
DAN ANTWOORDEN  
VINDEN**

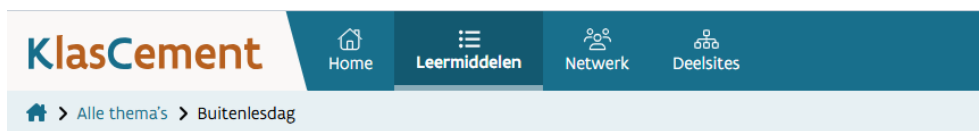


Taal

**WAAROM BINNEN  
JE COMFORTZONE  
BLIJVEN  
ALS DAARBUITEN  
VEEL MEER  
TE BELEVEN VALT**



‘Bijna iedereen is overtuigd, maar weinig leraren nemen het risico.’



## Geef je les eens buiten

Trek met je klas naar buiten en doe aan *outdoor education*«. Buiten leren is **levensecht** leren van, over en in de natuur en de omgeving. Dat doe je door samen te onderzoeken, te ervaren, te observeren en te doen. Onderstaande materialen geven je alvast een hoop ideetjes om meteen aan de slag te gaan.



# Brochure

## Stappenplan naar een bewegingsvriendelijke speelplaats

1. Visie - Draagvlak
2. Analyse
3. Idee - Ontwerp - Inspraak
4. Budget - Tijdsplan
5. Uitvoering - Gebruik - Beheer
6. Evaluatie



# Laat je ondersteunen



Vormingen



Advies op maat



Inspiratiedag: Speelplaats met Toekomst

**Datum:** dinsdag 29 april 2025

**Onderwijsniveau:** (buitengewoon) basis- en secundair onderwijs

**Doelgroep:** klas-, vak- en zorgleraren, directie en beleidsmedewerkers, preventieadviseurs

**Locatie:** OLV Pulhof, Berchem

Wil je een speelplaats transformeren tot een inspirerende leerrijke omgeving die bewegingsvriendelijk, groen én klaar is voor de toekomst? Vanuit het Netwerk 'Speelplaats met Toekomst' slaan we de handen in elkaar om met verschillende partners te zorgen voor een namiddag vol themagerichte workshops. Een algemeen deel en een rondleiding op het terrein van de school vindt plaats in de voormiddag. Schrijf alvast de datum in je agenda.

Schrijf je in

Ontdek het programma



## Take home messages

1. Betrek alle partners van in het begin.
2. Evenwichten zoeken tussen:
  - Speel-, beweeg en leerkanen
  - Alle soorten spel en bewegingsvormen
  - Vrij en georganiseerd
  - Bestemde en onbestemde materialen
  - Avontuur en geborgenheid
  - Risicovol spel en veilige omgeving
3. Zoveel mogelijk groen en evolueren naar een klimaatrobuuste speelplaats





# Vragen?



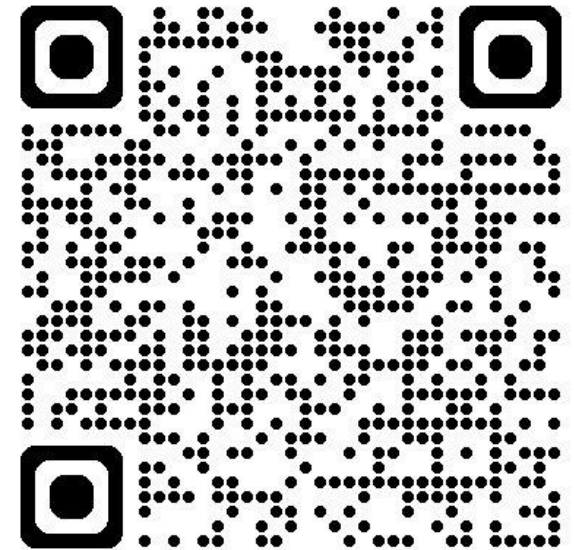
# Nog vragen? Contacteer

- MOEV – [inge.opdebeeck@moev.be](mailto:inge.opdebeeck@moev.be) en [jantien.verweire@moev.be](mailto:jantien.verweire@moev.be)
- Jouw pedagogische begeleiding/CLB
- [De Gezondheidsmakers](#)
- Contactgegevens [WegWijzer onderwijs](#) - [justine.vanlierde@gezondleven.be](mailto:justine.vanlierde@gezondleven.be)



*Je hoeft het niet alleen te doen én  
ook niet allemaal tegelijk*

[Basisonderwijs | Preventiemethodieken](#)





# Voor je agenda

- **17 maart (11:00-12:00)** = Preventief aan de slag met gamers in het basisonderwijs  
In samenwerking met CGG  
👉 [Schrijf je in](#)
- **22 april (13:30-14:30)** = Expeditie Geluk, gaat naar buiten!  
In samenwerking met Vlaams Instituut Gezond Leven  
👉 [Schrijf je in](#)
- **22 mei (10:00-11:00)** = Kom te weten hoe je kinderen al spelenderwijs leert hoe ze zich het best beschermen tegen de zon  
In samenwerking met Stichting tegen Kanker  
👉 [Schrijf je in](#)

# Evaluëren zal ons leren

1. Deel je mening over vandaag



# Evaluëren zal ons leren

1. Deel je **mening** over vandaag
2. Waar wil jij graag meer over weten tijdens de Gezonde School sessies?

Post het in de chat





# Check-out

Wat is je aha-moment van dit uurtje?

