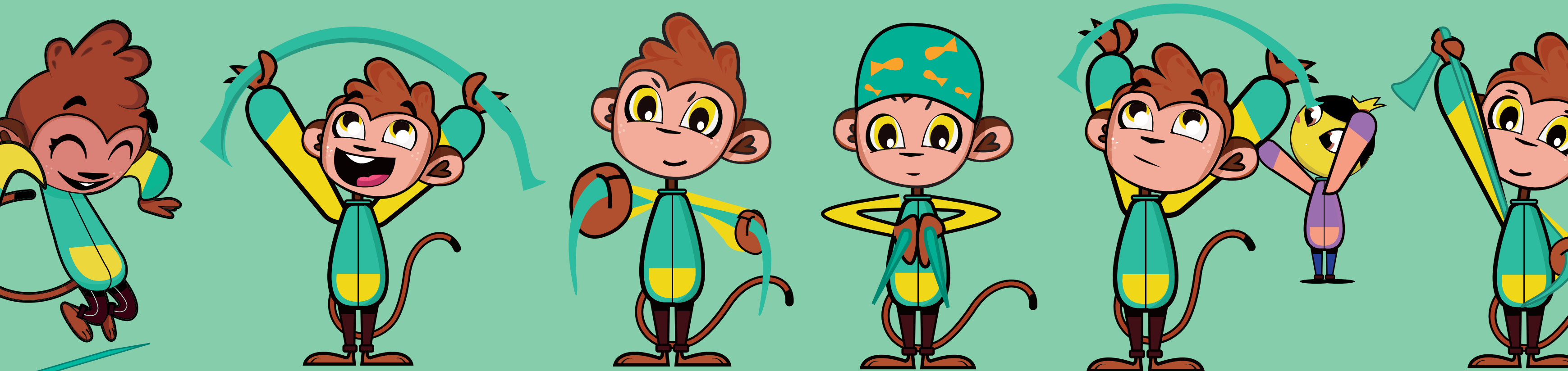


Ontdek de 'LUUK bewegingstussendoortjes'!

Laat je inspireren door 20 filmpjes.
Eenvoudige LUUK-bewegingstussendoortjes
met flexabanden om je leerlingen minder te
laten zitten in de klas!

Ga naar www.moev.be.



Sport beweegt je school is een initiatief van



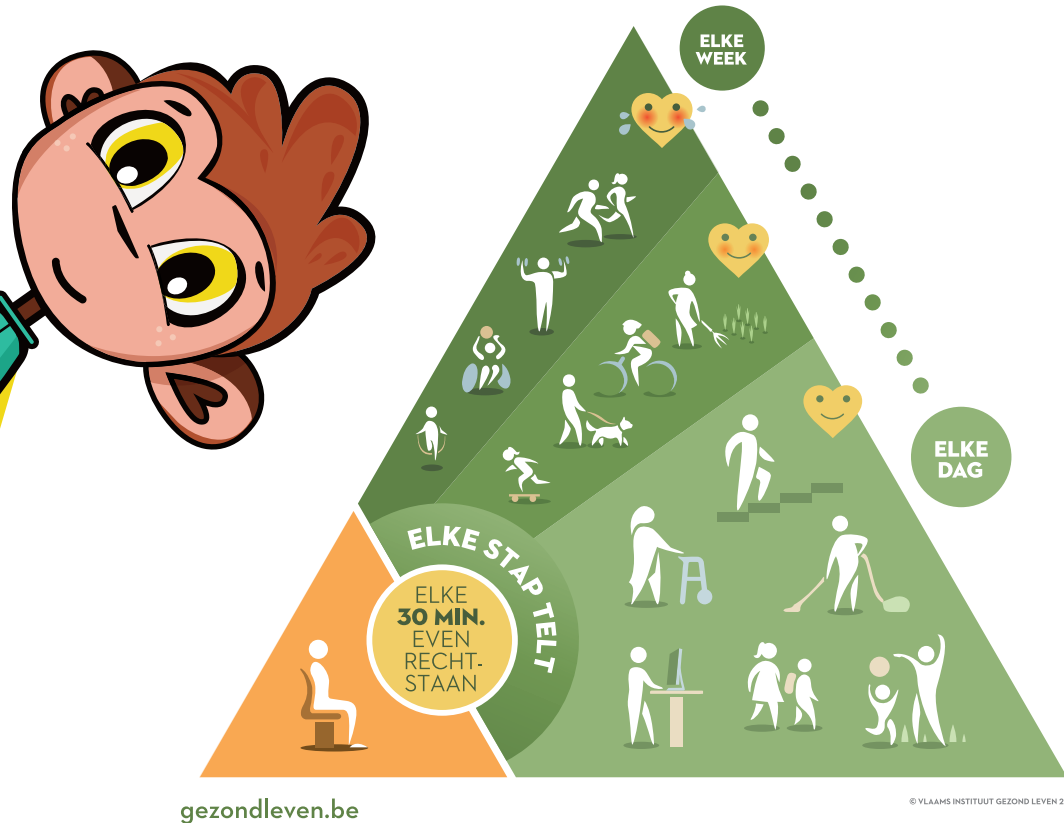
Vlaanderen
is onderwijs & vorming

SPORT.
VLAANDEREN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Waarom bewegingstussendoortjes?

Een gezonde levensstijl vraagt om een gezonde mix van bewegen, staan en zitten. Dit geldt niet alleen voor volwassenen, maar ook voor kleuters, kinderen en jongeren. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek je heel helder weer.



BEWEGINGSVLAAMS INSTITUUTDRIEHOEK GEZOND LEVEN

Bewegen is gezond. Bewegingsactiviteiten tijdens de middag-pauze/speeltijden, stimuleren van actieve verplaatsing, actieve opvang, sport na school, Het zijn allemaal mooie voorbeelden van werken aan meer beweging op school. Maar al even cruciaal is het dat je leerlingen niet te lang aan één stuk stilzitten. Zitten je leerlingen vaak lang en ononderbroken stil in de

klas, tijdens de lunchpauze, op de speelplaats of tijdens verplaatsingen? Maak daar dan geleidelijk aan komaf mee. Laat je leerlingen regelmatig even rechtstaan of bewegen – elk half uur indien mogelijk. En introduceer met mondjesmaat meer beweging.

Start in je klas met de bewegingstussendoortjes van LUUK en maak er een gewoonte van. Je zal zien dat de bewegingstussendoortjes de concentratie, de aandacht en het plezier verhogen!

Duurzaam werken aan minder lang stilzitten in de klas?

Maak van Luuk flexaband bewegingstussendoortjes geen eenmalige actie, maar een goede gewoonte! Eenmalige activiteiten hebben weinig effect: de kinderen vergeten ze snel. Neem het organiseren van bewegingstussendoortjes op in de dagelijkse werking van je school. Zo zijn de effecten duurzaam en blijven je inspanningen beloond. Minder stilzitten op school, dat lukt nog beter als je het kadert binnen een bewegingsbeleid /gezondheidsbeleid voor de volledige school 'Gezonde School' via de praktische tool 'Sport beweegt je school 2.0'.

Dat doe je door deze elementen te combineren: https://www.gezondleven.be/files/beweging/Matrix_sedentair_gedrag_2018.pdf

1. Gezondheidseducatie organiseren op school

Bijvoorbeeld:

- geef vormingen rond zitgedrag aan leerkrachten en geef leuke lesjes rond zitgedrag.
- het thema 'lang stilzitten' in jouw les kan met de tips van 'Luuk beweegt gezond met de bewegingsdriehoek' en de tips van de bewegingsdriehoek als eerste stap. <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/8-tips>

Bekijk ook de materialen rond de bewegingsdriehoek

zoals posters, postkaartjes, folders, infographics, e-learningmodules die je kan bestellen of downloaden.

2. Je school en schoolklimaat gezonder, bewegingsvriendelijker maken en focussen op minder lang stilzitten door 'omgevingsinterventies'

Bijvoorbeeld: ga voor een dynamische klasinrichting, zodat de kinderen en jij dagelijks rechtstaand kunnen bewegen of werken.

<https://www.gezondleven.be/sectoren/gezonde-school/beleid-rond-minder-lang-stilzitten-op-school/wat-is-een-beleid-rond-minder-lang-stilzitten-op-school/omgevingsinterventie>

3. Afspraken maken over stilzitten en bewegen op school

Bijvoorbeeld: maak afspraken over het afwisselend zitten en staan tijdens de lessen, hoelang kinderen aan de computer mogen zitten (bv. tijdens een groepsopdracht), over bewegingstussendoortjes.

4. Goede zorg en begeleiding voorzien, zeker voor risicogroepen

Bijvoorbeeld: sommige kinderen hebben extra aandacht, zorg en begeleiding nodig. Dat geldt voor kinderen met (zorg)behoeften en specifieke doelgroepen zoals kinderen met een beperking, kinderen met een gameverslaving, kinderen met overgewicht/obesitas, kinderen met medische problemen ...

Wil je een kwaliteitsvol, duurzaam beleid rond beweging en minder lang stilzitten op school ontwikkelen? Sport beweegt je school en Gezonde School helpen je graag verder! Lees er meer over op www.sportbeweegtjesschool.be en www.gezondeschool.be.

Ga aan de slag met je klas!

Geef je les in het basisonderwijs? LUUK laat je leerlingen minder zitten in de klas. Jij ook?

Met flexabanden krijgen je bewegingstussendoortjes vorm. Geef je les? En wil je ervoor zorgen dat de kinderen tijdens de schooluren niet te lang stilzitten? Schiet dan nu in actie! Ontdek hieronder onze verschillende educatieve materialen:

Kleuterschool

- Met het educatief pakket **'Woogie Boogie'** ontdek je aan de hand van voorbeelden, testjes en heel wat praktische info hoe je op een gemakkelijke manier lang stilzitten in jouw kleuterklas kan beperken. Meer info? <https://woogieboogie.be/nl/>

Lagere school,

- **'LUUK bewegingstussendoortjes'** op www.moev.be inspireren de leerkracht met 20 filmpjes. Eenvoudige LUUK-bewegingstussendoortjes met flexabanden om je leerlingen minder te laten zitten in de klas!
- **Dip? Dobbel. Doe!** is een leuke spelvorm dat leerlingen aan de hand van bewegingstussendoortjes aanzet om meer te bewegen in de klas. Elk speldoosje bevat een handleiding, een dobbelsteen, 80 kaartjes met bewegingstussendoortjes en 60 kaartjes met gezondheidsweetjes. Meer info: <https://www.moev.be/projecten/dip-dobbel-doe>

Praktische tips

- Maak je keuze uit de bewegingstussendoortjes. Probeer zoveel mogelijk te variëren;
- Projecteer de filmpjes via het smartboard of de beamer. Noteer hun favoriete filmpjes;
- Maak duidelijke afspraken met de leerlingen;
- Duid onder de leerlingen een 'sta-secretaris' aan die na een halfuurtje het signaal geeft om recht te staan. Even door de klas wandelen of een bewegingstussendoortje is goed voor de leerkracht en voor de leerlingen. Een gezond ritueel dat snel went, én het verhoogt de concentratie in de klas.
- Houd rekening met de klasinrichting, zorg ervoor in functie van de veiligheid bij het gekozen bewegingstussendoortje dat iedere leerling voldoende ruimte heeft;
- Maak een keuze voor een opstelling achter de bank/stoel, voor of achter in de klas, ...

Hygiëne

De flexabanden kunnen gewassen worden zoals kleding op koude temperaturen.

Allergie

De flexabanden zijn vervaardigd uit TPE materiaal en veroorzaken geen allergische reacties.

