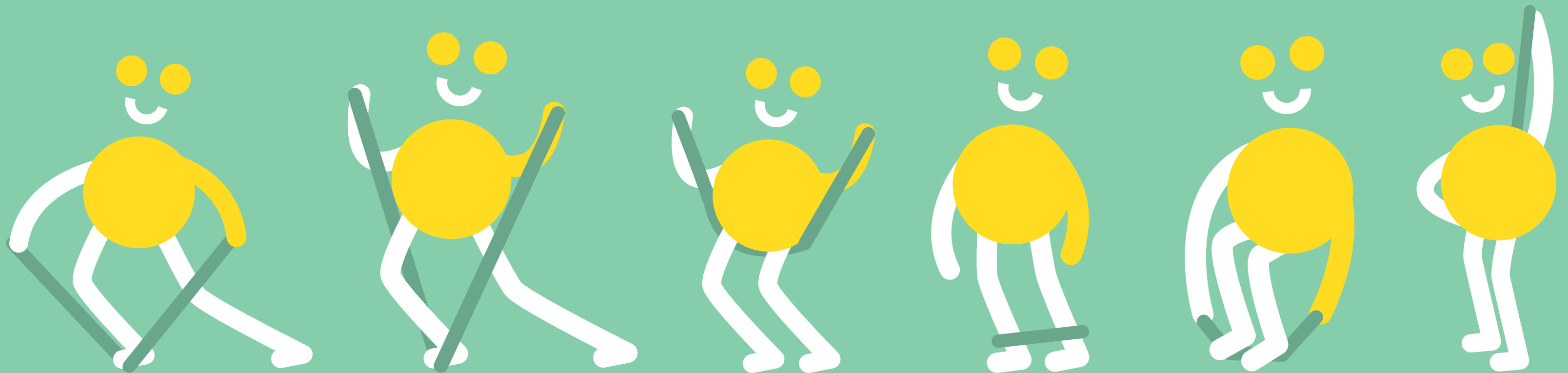


# MOEV'S I <3 to move it

Laat je inspireren met 20 filmpjes.  
Eenvoudige MOEV'S met flexabanden om je leerlingen  
minder te laten zitten in de klas!

Ga naar [www.moev.be](http://www.moev.be).

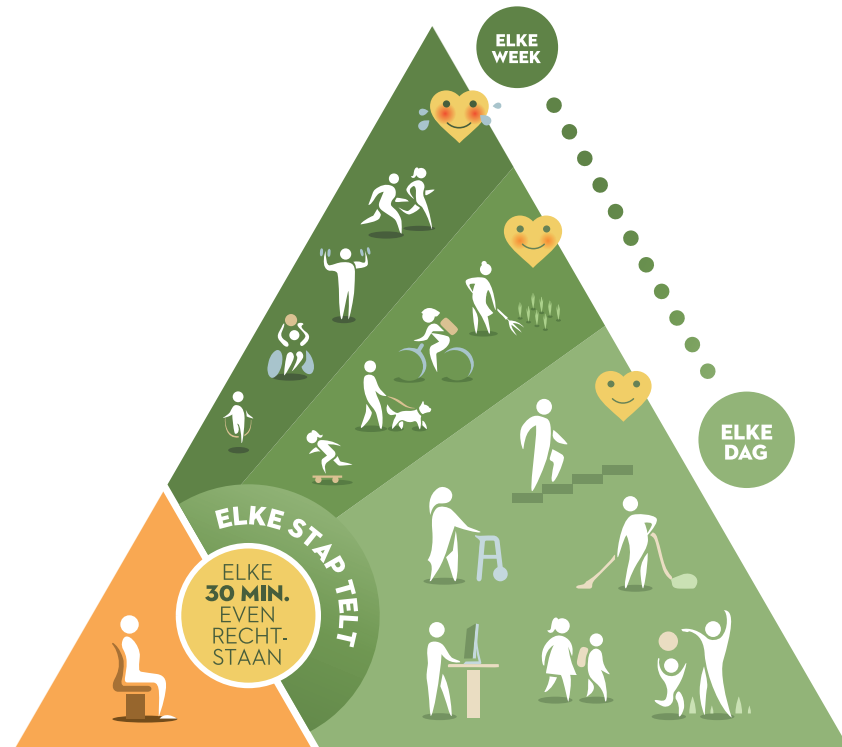


*Sport beweegt je school is een initiatief van*



## Waarom MOEV'S?

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



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT 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 deze korte bewegingstussendoortjes en maak er een gewoonte van. Je zal zien dat de MOEV'S de concentratie, de aandacht en het plezier verhogen!

## Duurzaam werken aan minder lang stilzitten in de klas?

Maak van de MOEV'S geen eenmalige actie, maar een goede gewoonte! Eenmalige activiteiten hebben weinig effect: de leerlingen vergeten ze snel. Neem het organiseren van MOEV'S 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 **via de praktische tool 'Sport beweegt je school 2.0'.** Zo werk je een samenhangend bewegingsbeleid uit dat kadert binnen het gezondheidsbeleid.

Dat doe je door deze elementen te combineren: [https://www.gezondleven.be/files/beweging\\_Matrix\\_sedentair\\_gedrag\\_2018.pdf](https://www.gezondleven.be/files/beweging_Matrix_sedentair_gedrag_2018.pdf)

### 1. Gezondheidseducatie organiseren op school

Bijvoorbeeld:

- geef vormingen rond beweging en zitgedrag aan leerkrachten en integreer het thema 'beweging en lang stilzitten' in je les. Het informatiedossier over (te) lang stilzitten en voldoende beweging geeft je inspiratie om de thema's te integreren in je lessen.

Meer info en downloads: <https://vigez.wetransfer.com/downloads/64dd45ccf995ebbe528c1c832bd556f220180323104734/853181>

Bekijk ook de materialen rond de bewegingsdriehoek zoals posters, postkaartjes, folders, infographics, e-learningmodules die je kan bestellen of downloaden op: <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/materialen>

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

Bijvoorbeeld: ga voor een dynamische klasinrichting, zodat de jongeren 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 leerlingen aan de computer mogen zitten (bv. tijdens een groepsopdracht), over een klas- en vakoverstijgende implementatie van MOEV'S

### 4. Goede zorg en begeleiding voorzien, zeker voor risicogroepen

Bijvoorbeeld: sommige leerlingen hebben extra aandacht, zorg en begeleiding nodig. Dat geldt voor leerlingen met (zorg)behoeften en specifieke doelgroepen zoals leerlingen met een beperking, leerlingen met een gameverslaving, leerlingen met overgewicht/obesitas, leerlingen 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.sportbeweegtjeshool.be](http://www.sportbeweegtjeshool.be) en [www.gezondschool.be](http://www.gezondschool.be).

## Ga aan de slag met je klas!

### Geef je les in het secundair onderwijs? MOEV'S laten je leerlingen minder zitten in de klas

Wil je ervoor zorgen dat de leerlingen tijdens de schooluren niet te lang stilzitten? Schiet dan nu in actie! Met flexabanden krijgen je MOEV'S vorm.

Laat je inspireren met **20 filmpjes van eenvoudige MOEV'S met flexabanden** om je leerlingen minder te laten zitten in de klas!

Ontdek ze op [www.moev.be](http://www.moev.be)

## Praktische tips

- Projecteer de filmpjes via het smartboard of de beamer. Probeer zoveel mogelijk te variëren;
- Duid onder de leerlingen een 'sta-secretaris' aan die na een halfuurtje het signaal geeft om recht te staan en een MOEV te kiezen. Even het zitten onderbreken is goed voor de voor de leerlingen en de leerkracht. 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 de gekozen MOEV'S dat iedere leerling voldoende ruimte heeft.

## Hygiëne

De flexabanden kunnen gewassen worden zoals kleding op koude temperaturen

## Allergie

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

