





Weet wat je eet!



Product	Beweging man lopen/fietsen	Beweging vrouw lopen/fietsen	Product	Beweging man lopen/fietsen	Beweging vrouw lopen/fietsen	Product	Beweging man lopen/fietsen	Beweging vrouw lopen/fietsen
Big Tasty met bacon		905 kcal	Zak paprika		224 kcal	Mars 51 gram		228 kcal
	2 uur 24 min.	2 uur 42 min.		40 min.	40 min.		36 min.	41 min.
	1 uur 16 min.	1 uur 36 min.		21 min.	24 min.		22 min.	24 min.
Patatje met mayo		590 kcal	Cashewnoten 28 gram		163 kcal	Cheesecake 100 gram		308 kcal

Healthylife.nu

“The power of being healthy”

Lifestyle Borden

Lifestyle Borden



Waarom Lifestyle Borden:

De meeste docenten zijn op het voortgezet onderwijs dolgelukkig als kinderen eindelijk eens stil op hun stoel zitten. Maar als het aan het Healthylife.nu ligt gaan in de toekomst de leerlingen lekker springen en rennen in de klas. Daardoor leren ze beter.

Healthylife.nu heeft een onderzoek van het primair onderwijs als basis gebruikt om bewegend leren te kunnen aanbieden aan het voortgezet onderwijs. Uit een driejarig onderzoek van het Universitair Medisch Centrum Groningen en de Rijksuniversiteit in die stad in opdracht van het ministerie van Onderwijs blijkt namelijk dat naast de leerwinst van vijf maanden de leerlingen na een beweegles zich ook beter konden concentreren op de vakken daarna. En ze zijn ook gezonder: ze bewegen immers tijdens het leren, een win-win-win situatie.

Healthylife.nu heeft na een pilot op een voortgezet onderwijs school in Amsterdam zelf de positieve effecten ervaren en ziet dan ook de kansen voor andere voortgezet onderwijs scholen.

Voor wie:

- Voor alle voortgezet onderwijs scholen.

Wat is Fit@school

Een programma voor het voortgezet onderwijs dat docenten en leerlingen laat ervaren dat bewegend onderwijs leuk en effectief is. Er worden verschillende workshops gegeven voor de docenten van verschillende vakken en verschillende leerjaren. Daarnaast wordt er dieper ingegaan hoe het een standaard onderdeel kan worden van het lesprogramma binnen een jaar, en de jaren erop.

Lifestyle Borden



Doelstellingen:

1. Docenten en leerlingen weten hoe ze bewegend kunnen leren en zien er de meerwaarde van in
2. Leerlingen zijn na het bewegen beter geconcentreerd
3. Bij erg vermoeiende uren (einde dag of week) kan beweging weer motivatie geven en daarna rust
4. Docenten maken hun eigen vak leuker en de delen de ervaringen met andere docenten
5. Leerlingen kunnen bewegend leren ook zelf gebruiken bij het huiswerk

Een workshop op maat:

- Periode en omvang van leerjaren, vakken en aantal workshops is volledig af te stemmen
- Healthylife.nu heeft ervaren workshop docenten die al eerder Fit@School hebben gegeven
- Er zijn goede voorbeelden van bewegend leren voorhanden

Investing:

- Afhankelijk van de gekozen interventies en periode
- Intrinsieke motivatie bij de docenten en leerlingen geeft een vervolg aan de workshop

Referenties:

Uitvoering is op een voortgezet onderwijs school in Amsterdam

U kunt het uitgebreide projectplan met het programma, interventies, resultaatmetingen, kosten en andere zaken die van belang zijn opvragen bij Healthylife.nu.