



**Healthylife.nu**

*"The power of being healthy"*

**Fit@School**

## Fit@School



### **Waarom Fit@School:**

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.

## Fit@School



### 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

### Investering:

- 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.