

Vanuit de samenleving neemt de druk op het onderwijs toe om meer aandacht te besteden aan een gezonde leefstijl. Maar wat, hoe en wanneer? Om scholen te helpen bij het vormgeven aan onderwijs in gezonde leefstijl heeft SLO in opdracht van de ministeries van OCW en VWS en samen met een groot aantal partners het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl ontwikkeld, van 2 tot 24 jaar.

Niet meedrinken in de keet

TEKST: RENÉ LEVERINK

De kerndoelen zijn bepaald niet uitvoerig als het gaat om het aanleren van een gezonde leefstijl. Kerndoel 34 van het leergebied Mens en natuur luidt bijvoorbeeld: *De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam, verbanden te leggen met het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid, en daarin een eigen verantwoordelijkheid te nemen.* Het leerplankader is volgens projectleider Berend Brouwer bedoeld als een voorbeeldmatige uitwerking van wat er met de kerndoelen bedoeld zou kunnen zijn: 'Gezondheid is een zeer breed begrip. Het gaat van 'niet ziek zijn' tot het algehele welbevinden. Uiteindelijk hebben we wat betreft de invulling besloten aan te sluiten bij de Gezonde School-aanpak. Deze ondersteunt scholen bij het structureel werken aan gezondheid op school. Daarbij gaat het erom dat leerlingen in staat zijn goed om te gaan met de kansen en risico's die er zijn met betrekking tot een gezonde leefstijl. In het leerplankader werken we met zeven thema's: sociaal-emotionele ontwikkeling, bewegen en sport, fysieke veiligheid, genotmiddelen, persoonlijke verzorging, relaties en seksualiteit en voeding (zie kader). De doorlopende leerlijn in het leerplankader is erop gericht dat leerlingen aan het eind van het onderwijssysteem in staat zijn zelf verantwoorde beslissingen te nemen over hun leefstijl. Daarvoor moeten ze zich van hun eigen opvattingen bewust zijn en beseffen door wie of wat hun gedrag medebepaald wordt. Het vraagt nogal wat van een jongere om weerstand te bieden aan de groepsdruk dat je 'mee moet drinken in de zuipkeet'.

Overzicht

Het leerplankader geeft aan welke onderwerpen voor welke leeftijdscategorie aan de orde zouden kunnen komen. Het is aan de scholen zelf om te bepalen hoe die thema's in het onderwijsprogramma worden ingevlochten. Brouwer: 'De onderwerpen komen nu in het voortgezet onderwijs onder meer aan bod bij biologie, maatschappijleer, verzorging, lichamelijke opvoeding, in het leergebied Mens en natuur en in de mentorlessen. Dat kan nogal onoverzichtelijk zijn; is het wel duidelijk wie wat doet? Het leerplankader zorgt voor het overzicht op basis waarvan er afspraken gemaakt kunnen worden. Zo voorkom je doublures en hiaten. We zijn er bij het schrijven van het leerplankader ook niet van uitgegaan dat er meer tijd vrijgemaakt moet worden voor lessen gezond leven. Juist door afspraken te maken over het voorkomen van overlap zou je zelfs tijd kunnen besparen of meer kunnen doen in dezelfde tijd.' Brouwer wil graag benadrukken dat het leerplankader geen verplichtend karakter heeft: 'Je moet het zien als een handreiking, een advies waar scholen, uitgevers van leermiddelen en andere betrokkenen gebruik van *kunnen* maken. Ze moeten niets. Er is ook geen sprake van toezicht van de inspectie of van verplichte referentieniveaus.'

Kies voor structuur

Wat zijn voor scholen beweegredenen om serieus werk te maken van het thema gezonde leefstijl? Brouwer: 'Jongeren met een gezonde leefstijl zijn weerbaarder, kunnen weerstand bieden aan de verleidingen die onze fysieke en sociale omgeving kent. Ze doen het vaak in alle opzichten beter, zowel privé als





op school. Dat is voor de school ook goed. Daarom kiezen scholen voor een programma dat gericht is op een structurele, preventieve aanpak voor alle leerlingen, op basis van duidelijke leerdoelen per leeftijdsgroep.'

Gezonde School

Scholen die structureel en zichtbaar aandacht besteden aan het thema gezonde leefstijl, schromen uiteraard niet zich daarmee te profileren. Prima, vindt Brouwer: 'Er zijn nu al veel scholen die zich mogen afficheren als Gezonde School. De Gezonde School-aanpak, die voor ons zoals gezegd leidend is geweest bij de ontwikkeling van het leerplankader, gaat uit van wat de school al doet, en bouwt hierop verder. Dat kan specifieke problematiek op het terrein van fysieke gezondheid zijn, maar ook de wens om alles wat die school doet op het gebied van gezond leven in kaart te brengen en waar nodig verder te versterken. Denk aan het aanbieden van gezonde producten in de kantine of het veiliger maken van de schoolomgeving. Een school die voldoet aan een aantal criteria, komt in aanmerking voor het Gezonde School-vignet. Maar je kunt als school natuurlijk ook zonder dat vignet uitdragen dat je een gezonde leefstijl hoog in het vaandel hebt en daar serieus en consistent aandacht aan besteedt. Het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl is bedoeld als richtsnoer daarvoor.' ●

► **Meer informatie:** SLO, Berend Brouwer, b.brouwer@slo.nl, gezondeleefstijl.slo.nl

Thema's gezonde leefstijl

Het *Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl* gaat uit van zeven thema's. Hieronder een korte omschrijving:

Sociaal-emotionele ontwikkeling

Dit thema heeft betrekking op de verwerving door jongeren van de fundamentele levensvaardigheden die nodig zijn bij het ontwikkelen van een persoonlijke identiteit, het opbouwen van relaties met anderen en het omgaan met verwachtingen van hun omgeving. De sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren is een belangrijke factor bij de uitwerking van de andere thema's in dit leerplankader. Immers, in alle thema's wordt een beroep gedaan op persoonlijke weerbaarheid, persoonlijke effectiviteit en zelfsturing van de individuele leerling in situaties waarin anderen ook invloed uitoefenen.

Voeding

Onderwijs zou moeten stimuleren dat jongeren kiezen voor een gezonder en duurzamer voedingspatroon. Het is van belang dat jongeren het verschil tussen gezond en minder gezond kennen en weten waar ons voedsel eigenlijk vandaan komt. Welke processen zijn nodig om het te maken? Wat is een duurzame voedselproductie en hoe zit het met de kwaliteit van ons voedsel?

Bewegen en sport

Actief zijn is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl en draagt bij aan de kwaliteit van leven of gezondheid in de breedte zin van het woord. School kan op diverse manieren een bijdrage leveren aan het doen ontwikkelen en benutten van een actieve leefstijl. Vooral door jongeren goed te leren deelnemen aan bewegen en sport en hen te laten ervaren wat de meerwaarde daarvan kan zijn.

Persoonlijke verzorging

In dit thema is er aandacht voor het kennen en verzorgen van je lichaam, herkennen wat gezond en ongezond is, regels en gebruiken rond hygiëne toepassen, je huid, je gebit en je gehoor gezond houden en zicht hebben op hoe je je presenteert op school, op je werk en tijdens stage-activiteiten.

Genotmiddelen

In het thema genotmiddelen is de standaard dat 'Het niet normaal is om middelen te gebruiken'. Doel is het drinken van alcohol uit te stellen tot in elk geval 18 jaar en roken en drugsgebruik totaal te ontmoedigen. Dit door te wijzen op de effecten van genotsmiddelen op de gezondheid en op factoren die invloed uitoefenen op de weerbaarheid.

Relaties en seksualiteit

Door jonge mensen van jongs af aan kennis, waarden, normen en vaardigheden bij te brengen, zijn ze beter in staat positieve relaties aan te gaan, te genieten van seksualiteit, zorg te dragen voor anti-conceptie en gezinsplanning en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen en andermans seksuele gezondheid.

Fysieke veiligheid

Onderwijs wil ervoor zorgen dat jongeren op een verantwoorde wijze leren omgaan met risico's, zonder te vervallen in risicomidgend gedrag. Leren betekent je mogelijkheden vergroten, onbekend terrein verkennen, risico's nemen. Risico's nemen hoort bij het leven, maar er zijn grenzen.