

## Schoolgaande jongeren bewegen steeds minder: leraren moeten bewegen stimuleren.

### Quote

"In 2006/2007 haalt maar 15% van de jongeren tussen de 12-17 jaar de Nederlandse Norm Gezond Bewegen."

### De feiten

- In 2006/2007 haalt maar 15% van de jongeren tussen de 12-17 jaar de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): 60 minuten per dag matig intensief bewegen.
- De Nederlandse jeugd wordt steeds dikker: gemiddeld is 14% van de jongens tot 16 jaar en 17% van de meisjes tot 16 jaar te dik.
- Ongezonde leefstijlfactoren komen vaker voor onder laagopgeleide jongeren.
- Er zijn jongeren die niet eens meer durven te sporten: het staat te ver van hen af en ze kunnen zich niet voorstellen dat ze er plezier aan beleven.
- Het is belangrijk dat de school de leerlingen aanzet tot sport en bewegen.

### Wat is het probleem?

Nederlandse jongeren bewegen steeds minder en lijden steeds vaker aan (ernstig) overgewicht. Cijfers laten een dalende trend zien in de hoeveelheid lichaamsbeweging onder kinderen en jongeren. Als deze jongeren niet worden aangezet tot bewegen, zullen zij nog inactiever worden en in veel gevallen gaan lijden aan obesitas. Dit kan weer resulteren in een hoge bloeddruk, inspanningsastma en/of verhoogd risico op hart- en vaatziekten en diabetes.

### Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar

Omschrijving:

Met name VMBO-leerlingen (jongeren tussen de 12 en 16 jaar)

### Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Dit kan in de meeste gevallen worden voorkomen door jongeren aan te zetten tot sport en bewegen. Een actieve leefstijl verkleint de kans op overgewicht en de daarbij horende andere klachten/ziektebeelden. Deze jongeren hebben extra aandacht nodig: het gaat hierbij om leerlingen die niet reageren op het schoolbrede aanbod en waar echt iets meer bij nodig is om het plezier in bewegen te (her)vinden.

Kenniscentrum Sport heeft hiervoor Alle Leerlingen Actief ontwikkeld: een aanpak die inactieve leerlingen motiveert meer te gaan sporten en bewegen. Dit motiveren gebeurt door docenten of interne begeleiders, die individuele (motiverende) gesprekken voeren met leerlingen, maar ook met hun ouders, om zo obstakels thuis uit de weg te ruimen.

## Conclusie

- De Nederlandse jeugd beweegt steeds minder en loopt daardoor een verhoogd risico op o.a. overgewicht, hart- en vaatziekten en diabetes.
- De jongeren die niet aan de NNGB komen moeten worden aangezet tot bewegen.
- De school heeft een belangrijke taak in dit aanzetten tot bewegen.
- Jongeren die helemaal niet sporten, denken vaak dat sporten en bewegen niet leuk en vooral eng en vervelend is. Ze moeten het plezier (terug) vinden.

## Casus: Jongen wil op 'meidensport'

Een jonge leraar (mentor) voert in de klas kringgesprekken over sport en bewegen en vraagt zijn leerlingen welke sporten zij beoefenen. Hij merkt dat er een leerling is (neiging tot overgewicht, sloom en inactief in de klas) die nogal stug en gesloten reageert tijdens deze gesprekken. Hij besluit de leerling individueel te spreken en nodigt hem uit voor een gesprekje na schooltijd.

Tijdens dat gesprek blijkt dat de jongen graag wil streetdancen, maar dat zijn ouders dat geen sport vinden voor een jongen. Zij willen dat hij op voetbal gaat. Hij voelt daar echter niks voor en is hierdoor gedemotiveerd geraakt om überhaupt te gaan sporten. De leraar vraagt of hij misschien kan helpen door met zijn ouders te praten. De jongen aarzelt maar stemt toe (erger kan de situatie toch niet worden).

De leraar wint informatie in bij de plaatselijke streetdance-vereniging alvorens naar de ouders te gaan. De ouders (moeder huisvrouw, vader automonteur: wonen in achterstandswijk) reageren stug op het pleidooi van de leraar om hun kind zelf een sport te laten kiezen ('Als de contributie een probleem is: in de gemeente is een speciaal potje voor sportdeelname van jongeren zoals uw zoon'). De leraar stelt voor dat ze een keer komen kijken bij het streetdancen, zodat ze kunnen zien wat dat precies inhoudt.

De ouders gaan op deze uitnodiging in en zien met eigen ogen dat dit geen gewoon dansen is, maar vol met tricks zit. Ze zien dat het een stoere sport is, ook voor jongens, en besluiten akkoord te gaan met de wens van hun zoon. De jongen gaat op streetdance en is daar zo enthousiast over dat hij ook mee gaat doen met wedstrijden. De leraar merkt dat de jongen beter in zijn vel zit en actiever is in de klas.

## Meer informatie