

SEEDS | wetenschap voor en door jongeren

Betrekken van tieners bij gezondheid

flashcards voor
docenten en
opvoeders



IISPV
INSTITUT
D'INVESTIGACIÓ
SANITÀRIA
PERE VIRGILI

UNIVERSITY OF
EXETER



HAROKOPIO
UNIVERSITY



ecsa

European
Citizen Science
Association



This project has received funding from
the European Union's Horizon 2020
research and innovation programme
under grant agreement 101006251



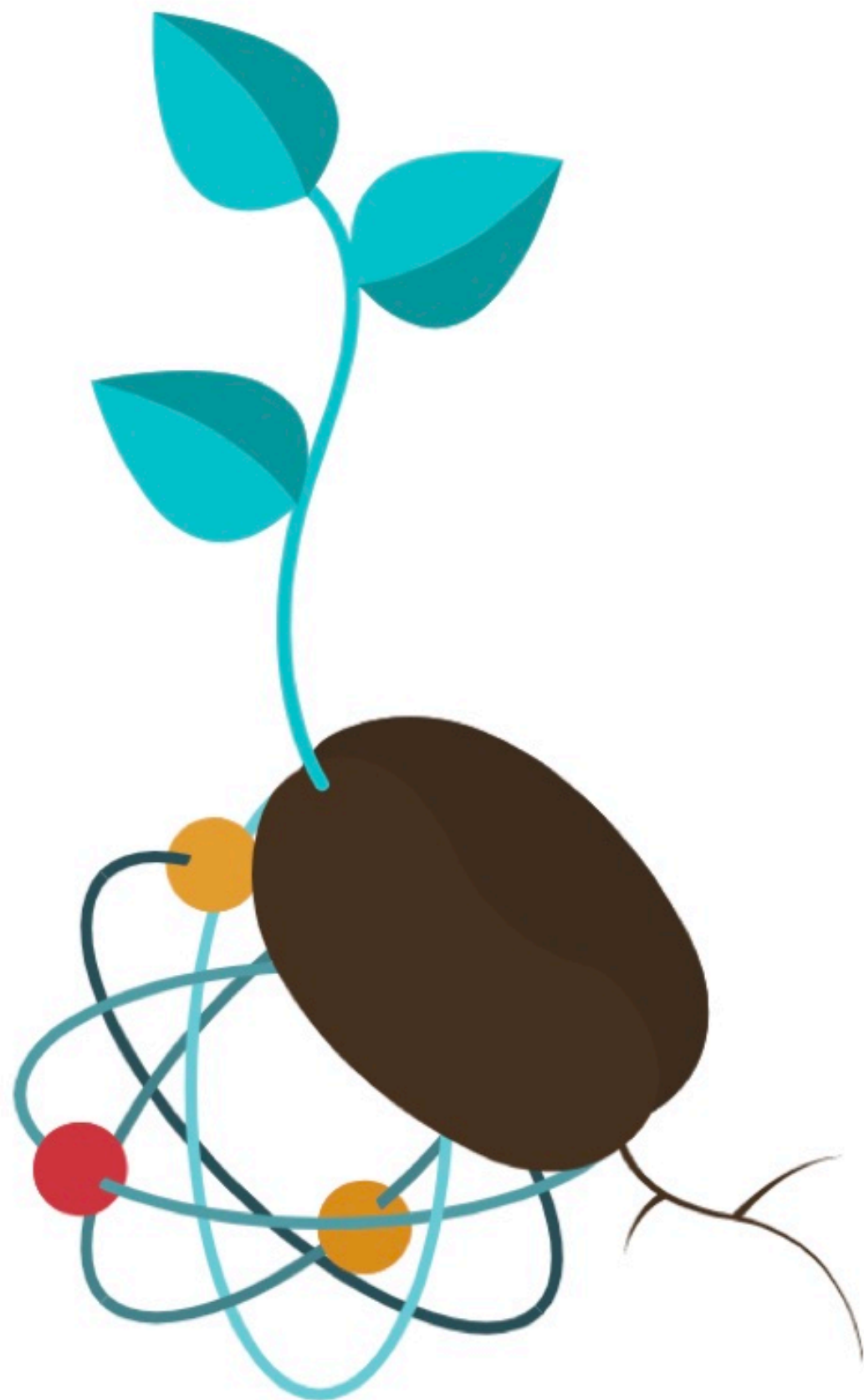
Achtergrond info

een gezonde leefstijl bij tieners bevorderen

Het lichaam van tieners maakt veel fysieke veranderingen door die ondersteund moeten worden door gezond gedrag en een gebalanceerd dieet. Volgens de World Health Organization (WHO), vertonen tieners gedragspatronen - bijvoorbeeld met betrekking tot voeding, fysieke activiteit, middelengebruik, en seksuele activiteit – die hun eigen gezondheid en de gezondheid van anderen om hen heen kunnen beschermen, of hun eigen gezondheid nu en in de toekomst in gevaar kan brengen.

de rol van docent en opvoeder

Gezondheid en onderwijs zijn inherent aan elkaar: verbeteringen in het onderwijs zijn gerelateerd aan betere gezondheidssuitkomsten en vice versa. Deze flashcards geven informatie over vier onderwerpen (gezonde snacks, fysieke activiteit, zittend gedrag en schermtijd) die van primair belang zijn in het leven van tieners. Het bevat ook praktische tips die u als docent kunt toepassen om gezonde leefstijl bij leerlingen te bevorderen.



Wat is SEEDS

wetenschap voor en door jongeren

SEEDS is een wetenschappelijk project voor en door jongeren. Het is gericht op het leiden van een gezonde leefstijl en het ontdekken hoe belangrijk en leuk wetenschap is. Tieners gebruiken citizen science om nieuwe experimenten te creëren voor een gezonde leefstijl. Deze experimenten lopen voor zes maanden op scholen in Spanje, Nederland, Griekenland en het Verenigd Koninkrijk.

Citizen science



Citizen science

een nieuwe samenwerking

Citizen science is de betrokkenheid, op verschillende niveaus, van het publiek bij wetenschappelijk onderzoek en gegevensverzameling. Bij een citizen science project kunnen één persoon of miljoenen personen samenwerken in een gezamenlijk doel. Citizen science projecten kunnen zich richten op verschillende gebieden, namelijk ecologie, astronomie, geneeskunde, informatica, statistiek, psychologie, genetica, sociale wetenschappen, geesteswetenschappen en kunst. De massale samenwerkingen die via citizen science kunnen plaatsvinden, maken onderzoek op grotere schaal mogelijk — dit leidt tot ontdekkingen die een solo wetenschapper of groep nooit alleen zou kunnen bereiken, of helpt de reikwijdte van onderzoeken te vergroten.

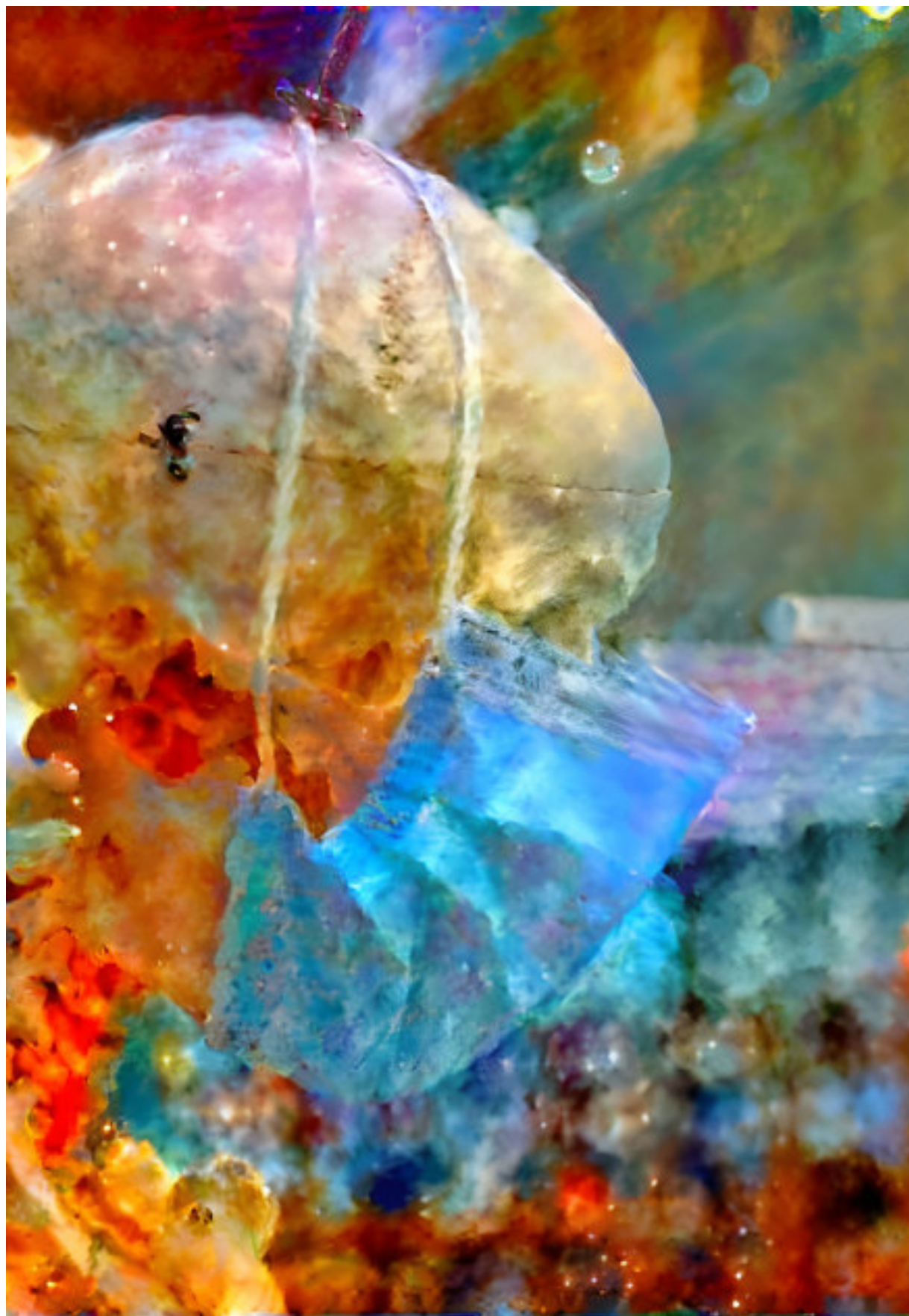
Citizen science in het onderwijs

Citizen science is een groeiende en veelbelovende methode. Het potentieel voor deze methode in het onderwijs wordt onderzocht. Door de samenwerking tussen burger en wetenschapper ontstaat nieuwe kennis en bewustwording over ervaringen en methoden van onderzoek.

Citizen science heeft veel potentie voor scholen. Het maakt directe betrokkenheid van studenten mogelijk en vergemakkelijkt de verbinding tussen wetenschap en hun levenservaring. Het ontwikkelt het vermogen om kritisch na te denken en het toepassen van de wetenschappelijke methode in de praktijk. Het legt een verbinding tussen de onderzoekswereld door middel van concrete projecten. Leraren hebben een actieve en belonende rol die het mogelijk maakt om het oude onderwijsmodel van enkel kennisoverdracht aan te passen en leerlingen als hoofdrolspelers te zien bij het creëren van een verandering naar een moderne en actieve onderwijsgemeenschap. Dit alles stelt scholen in staat een actievere rol te spelen in het onderwijsecosysteem.



Factsheets



Tieners en gezondheid

uw rol als docent

Tieners zijn zich vaak niet bewust van hun gezondheid en denken niet na over de langetermijngevolgen van hun huidige gedrag. Slaap, voeding, middelengebruik en en verslavingen en mentale gezondheid zijn slechts enkele van de onderwerpen waar aandacht voor zou moeten zijn. Als opvoeders en docenten, belangrijke personen in hun leven, kunt u veel doen om hen aan te sporen en bewuster te maken. Bewustwording is de eerste stap naar meer verantwoorde keuzes. In deze flashcards vindt u basisinformatie en enkele ideeën om toe te passen in de praktijk.

factsheet: gezonde snacks

Tieners eten onregelmatig en kiezen vaak ongezond, vetrijk en sterk bewerkt voedsel.

Snacks worden tussen de hoofdmaaltijden gegeten en voorzien ons van de voedingsstoffen en energie die ons lichaam de hele dag nodig heeft. Ook verminderen snacks het gevoel van vermoeidheid en verbeteren ze de concentratie.

Als docenten en opvoeders, is het lastig om te voorkomen dat je leerlingen ongezonde snacks of energiedrankjes consumeren.

Enkele ideeën voor de dagelijkse praktijk:

- verminder de frequentie van het consumeren van snacks;
- geef goede voorbeelden;
- lees samen met hen de ingrediënten;
- lees samen met hen de etiketten;
- reflecteer en maak het bespreekbaar.



factsheet: fysieke activiteit

Regelmatige fysieke activiteit tijdens adolescentie voorkomt en vermindert symptomen van depressie en angst, voorkomt hormonale disbalans en zorgt voor een gezonde lichaamssamenstelling en een goede lichamelijke ontwikkeling. Het heeft voordelen voor geheugen, aandacht en concentratie.

Momenteel bestaat er door academische druk de neiging om sportactiviteiten te vervangen door academische activiteiten. De negatieve effecten van deze keuze worden niet alleen weerspiegeld op de lichamelijke gezondheid, maar ook op de schoolprestaties.

Volgens de WHO zouden adolescenten gemiddeld 60 minuten per dag matig intensief moeten bewegen. Daarnaast moeten zij drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen.



factsheet: zittend gedrag

Het vermijden van zittend gedrag kan eenvoudig zijn. Fysieke activiteit verwijst naar alle beweging: manieren om actief te zijn betreffen onder meer wandelen, fietsen, wielrennen, sporten, actieve recreatie en spel. Het kan op elk niveau en voor plezier door iedereen gedaan worden.

De World Health Organization heeft berekend dat 81% van de adolescenten te weinig beweegt. Als docent kun je je leerlingen aansporen om minder te zitten, en zo ook de hoeveelheid schermtijd te verminderen.

Naast het aansporen van leerlingen om deel te nemen aan sportactiviteiten, kunt u:

- 5-10 minuten per les aan beweging besteden;
- een aantal lessen buiten geven.



factsheet: schermtijd

Schermtijd is van invloed op gezondheid. Droge en jeukende ogen, wazig zicht en hoofdpijn zijn vaak het geval. Meer schermtijd vermindert ook de tijd die aan fysieke activiteit wordt besteed en kan slaaptijd inkorten. Uiteindelijk kan het ook emoties beïnvloeden.

COVID-19 heeft de noodzaak naar voren gebracht om het concept van schermtijd te heroverwegen vanuit een gezondheidsperspectief. Internet en apparaten met internet zijn belangrijke hulpmiddelen geworden om te leren, socializen en met vrienden en familieleden contact te maken.

Als docenten kun je je leerlingen helpen bewust te worden van de doelen van het gebruik van online technologie in het leerproces en in hun leven, over de leeftijd en context, en van de noodzaak om te zorgen voor een optimale balans tussen het offline en online leven.



Info

Verder lezen

Wilt u meer weten over SEEDS of een gezonde leefstijl?

Neem een kijkje op onderstaande websites!

Praktische materialen, SEEDS project, <https://seedsmakeathons.com/nl/category/practical-tools/>

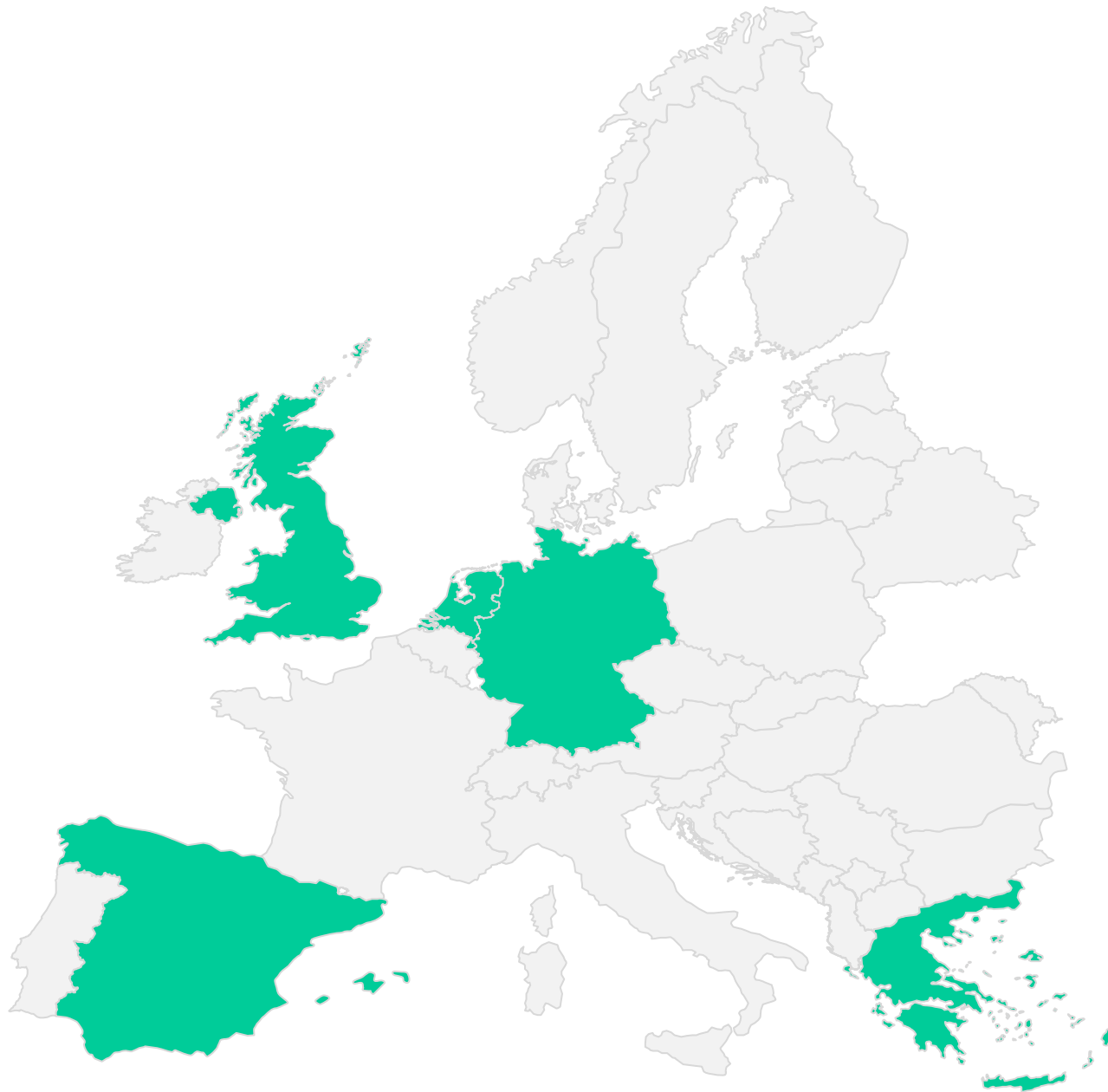
Voortgezet onderwijs, Voedingscentrum
<https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school/voortgezet-onderwijs.aspx>

Gezonde school, RIVM, <https://www.gezondeschool.nl>

Beweegrichtlijnen, Kenniscentrum Sport en Bewegen, <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/>

Bewegen in en rondom school, Kenniscentrum Sport en Bewegen, <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/in-en-rondom-school/>

Het SEEDS team



wie we zijn

Een groep deskundigen op het gebied van voeding, maatschappelijke gezondheid, fysieke activiteit en citizen science die samenwerkt in Europa om te onderzoeken hoe de SEEDS aanpak kan bijdragen aan een gezonde leefstijl en STEM-interesse bij jongeren.

Website: www.seedsmakeathons.com/nl/

Twitter: @SMakeathons

Email: a.wargers@erasmusmc.nl