

Vitaliteit in de school brengen voor medewerkers en leerlingen

Op onze school Stad en Esch te Meppel maak ik deel uit van een werkgroep die zich bezighoudt met Vitaliteit. Ik ben naast mijn werk als docent lichamelijke opvoeding ook werkzaam geweest als personal trainer. Al jaren ben ik zelf bezig met gezonde leefstijl door middel van voeding en training. In mijn lessen online heb ik bijna elke week wel een workout online gedaan. De eerste weken werd er met veel enthousiasme meegedaan. Het is niet gek dat dit op een gegeven moment minder is geworden. Mijn leerlingen gaven ook aan dat ze het lastig vonden om actief te zijn. Sommigen vroegen mij in de eerste golf al om hulp op gebied van voeding en training omdat ze merkten dat het lichaam veranderde.

TEKST DENNIS VAN OS

Invloed van corona op de lichamelijke conditie

In de coronaperiode merkte ik bij mezelf dat ik thuis al snel de neiging had om meer te eten en minder te bewegen omdat je voornamelijk online zit. Mijn trainingen deed ik nog wel maar vooral het zitten heeft mijn lichaam nadelig beïnvloed. Dit heeft mij aan het denken gezet. Wat kan ik voor mijn leerlingen betekenen? Hoe kan ik de leerlingen van Stad



▲ TRX-training aan medewerkers

en Esch bereiken om hiermee bezig te gaan? Maar ook medewerkers zijn hierin betrokken.

Medewerkers

Medewerkers kunnen via een digitaal systeem inschrijven en deelnemen aan deze training. Elke medewerker traint met een TRX die aangeschaft is door de school. Het doel van de work-out is dat ze in 30 minuten zo maximaal mogelijk belast worden. Elke medewerker probeer ik op zijn/haar eigen level te bedienen. Enkele medewerkers kiezen ervoor om aan het begin van het traject zich te laten meten. Er wordt gemeten op BMI en vetpercentage. Op die manier kunnen medewerkers heel makkelijk de progressie die ze willen maken meten.

Ik probeer mijn medewerkers op die manier fitter te maken en/of te houden. Dit wordt gedaan met behulp van H.I.I.T. work-outs (High Intensity Interval Training) van 30 minuten op 3 momenten

in de week. In de coronaperiode heb ik de H.I.I.T. workouts aangepast of buiten gegeven

Leerlingen

Ook bied ik de leerlingen van Stad en Esch de mogelijkheid om te komen trainen in tussenuren bij mij in de zaal. De afgelopen jaren had ik vier groepen leerlingen per week die hier gebruik van hebben gemaakt. Het doel van deze training was voornamelijk het trainen van het hele lichaam. Sommige leerlingen komen bij mij met een persoonlijk doel. Hier maak ik dan een persoonlijk plan voor.

De lichamelijke gesteldheid van de puber heeft mij doen besluiten om er iets mee te willen doen in mijn lessen. Ik heb een les ontwikkeld waarbij ik leerlingen op een eenvoudige manier gezondheidsbewustwording probeer mee te geven. Leerlingen zijn heel positief over de les en geven aan er wat mee te kunnen. Mijn LO-vakcollega's wilden graag dat ik deze les aan hun klassen ga geven. Op deze manier is het een les geworden die schoolbreed is gegeven.

De les 'gezondheidsbewustwording'

Hier volgt een uitwerking van de les.

Doel van de les:

Bewustwording invloed van voeding en training op je lichaam.

Benodigheden:

- digibord met laptop of iPad
- zaal

►
Uitleg



Leerlingen komen binnen en gaan zitten op 1,5 meter op de grond of op de banken. Ik begroet ze allemaal en leg uit wat we gaan doen en benoem gelijk dat de workout erg zwaar is maar dat ze niet alles hoeven te doen als het niet lukt. Op deze manier stel ik leerlingen gerust. In de uitleg geef ik duidelijk aan wat ik van ze verwacht:

- lukt het even niet? Neem dan even tijd om op adem te komen
- je bent voor jezelf bezig en hebt dus focus op jezelf.
- lukt iets niet omdat je ergens last van hebt, doe dan iets wat je wel kunt.

De work-out:

Centraal staat de 1000 calories workout. Het begint met een verhaal vooraf met de volgende aandachtspunten over een 1000 calories workout:

- 1000 calorieën opeten is zo gedaan. (Mac D, pizza...)
- pubers eten veel suikers en verzadigde vetten
- 1000 calorieën verbranden is best lastig.

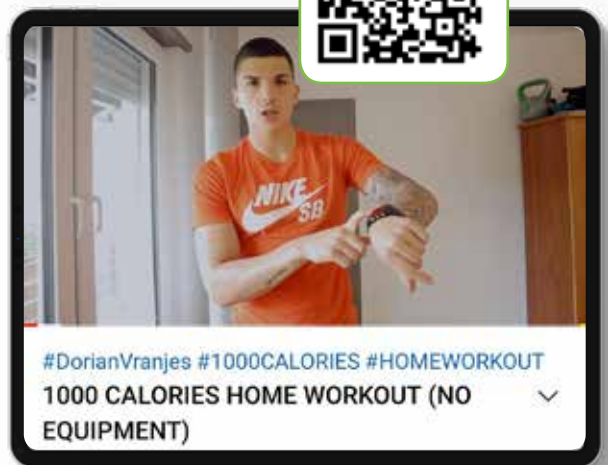


▲ Warming-up

De film:

- geen materiaal nodig, alleen scherm/digibord
- oefeningen op basis van gebruik van eigen lichaamsgewicht (bodyweight training)
- hartslagmeter om voor het bewijs van calorieën verbruik en fatburn
- aan het eind van de film worden de verbrande calorieën en fatburn getoond
- we beginnen met de work-out de duur is dertien minuten zonder rust
- de film wordt gestart (gedownload van YouTube).

YouTube Dorian Vranjes
1000 calories



Dit is een foto die ik plaats in de stories van mijn instagrampagina. Als de leerling het wil doet hij/zij hetzelfde



◀ Film / Workout

De oefeningen:

- jumping jacks
- knee taps
- push-ups (knie/tenen)
- squats
- burpees
- mountain climbers
- jump squats
- planking

De nabespreking:

Na de film/work-out vraag ik de leerlingen te schatten hoeveel calorieën ze verbrand hebben. Er wordt vaak hoog ingezet. (500, 700, 1200cal). Na dertien minuten alles te hebben gegeven blijkt dat de man op de video maar 280 calorieën heeft verbrand. Leerlingen zijn verbaasd. Hierna volgt een korte bespreking over de werking van verbranding van de calorieën.

Wat aan bod komt:

- 80% - 20% regel; voeding bepaalt voor 80% hoe je lichaam er uit ziet – bewegen 20%
- dagelijkse caloriebehoefte van een puber (rond de 2000 calorieën)
- werking van een afterburn
- verschillen in lichaamsbouw
- visceraal vet, wat is dat?
- belang van het ontbijt en wat er gebeurt als je niet ontbijt
- vijf dagen gezond, twee dagen iets meer suikers en verzadigde vetten
- relatie leeftijd en verbranding/ stofwisseling
- invloed van alcohol en junkfood op het lichaam.

Persoonlijk maken

Persoonlijke ervaringen vinden leerlingen interessant. Ik maak mijn verhaal vooral eigen door veel persoonlijke ervaringen en voorbeelden in de presentatie te verwerken. Door de korte spanningsboog van vele pubers is het belangrijk om de 'taal van de pubers' te spreken. Dit betekent dat het herkenbaar moet zijn. De leerlingen kunnen bij alle voorbeelden of verhalen die ik vertel een duidelijk beeld vormen.

Een voorbeeld

"1000 calorieën heb je zo gegeten. Je stapt vanaf school op je fiets en steekt hier de weg over en komt aan bij het bedrijf met zo'n grote gele M." Nu heb ik de aandacht van de meeste leerlingen gelijk omdat ze de Mac D herkennen. Ik benoem een Big Mac menu als 1000 calorieën bom. Dat hadden ze even niet verwacht. Als ik dan benoem dat een zakje M&M's 480 calorieën bevat als toetje in de avond, schrikken ze helemaal.



In mijn verhaal beschrijf ik mijn eigen regel; vijf dagen tegenover twee dagen. Oftewel, vijf dagen gezond en twee dagen iets meer suikers en vetten. Gelukkig mogen ze dan nog steeds ongezonde producten eten. Vijf dagen weinig suikers en verzadigde vetten eten en drinken is nog te doen voor pubers.

Zo doe ik het al 20 jaar. Een leefstijl zonder minder gezonde voeding houdt een mens, laat staan een puber, niet vol. Het gaat voornamelijk om eetwissels die door de weeks belangrijk zijn. Bijvoorbeeld een frikandelbroodje vervangen voor een bruin broodje pure pindakaas. Cola vervangen voor spa citroen, water of thee.

Aan het einde geef ik mijn instagram; personal-training.dennis aan de leerlingen. Langs deze weg kunnen ze mij inschakelen voor hulp met voeding en een work-outschema op de telefoon.

Ik heb rond 60 leerlingen geholpen in de afgelopen twee jaar. De inhoud van deze les is makkelijk over te nemen met behulp van de bijbehorende powerpoint 'Gezondheidsbewustwording'.

Er is bij ons op school in de onderbouw een keuzeprogramma waarbij leerlingen ook voor sport en gezondheid kunnen kiezen. Dit betreft ook bewustzijn en leren over voeding en sluit aan bij mijn lessen. De leerlingen kunnen al een aantal jaren bij mij komen om te trainen. Dit doe ik op persoonlijke titel door een oproep te doen via de digitale leeromgeving.

Ik ga binnenkort naar andere scholen in Meppel om een plan te introduceren dat uit dezelfde vorm bestaat als beschreven in dit artikel. Dit wordt door de gemeente Meppel gesteund. De gemeente Meppel heeft hiervoor op mijn initiatief een werkgroep gevormd in het kader van gezondheidsbewustzijn. Het gaat daarmee verder en breder dan alleen mijn lessen.



▲ *Reactie van een leerling die is gaan ontbijten na het advies om daar mee te beginnen.*

Foto's

Dennis van Os

Kernwoorden

Vitaliteit tijdens corona, H.I.I.T.

Contact

dvanos@stadenesch.nl