

Titel: Aanbevelingen over sedentair gedrag op school voor kinderen en jongeren

Voorwoord:

Deze aanbevelingen richten zich op kinderen en jongeren die naar school gaan (normaal gesproken tussen de 5-18 jaar oud), en houden rekening met geslacht, cultuur, nationaliteit en sociaaleconomische status.

Deze aanbevelingen zijn gebaseerd op het beste beschikbare bewijs, consensus van deskundigen en input van belanghebbenden, om zo scholen te helpen met gezondheidsbevordering. Ze erkennen dat leerlingen baat hebben bij een gebalanceerde selectie aan leeractiviteiten. Hieronder valt tijd die binnen en buiten wordt doorgebracht en ook een verscheidenheid aan sedentaire en bewegende activiteiten.

Opvoeders, schoolbestuurders, beleidsmakers, ouders / voogden, zorgverleners, artsen en andere zorgverleners zouden leerlingen moeten ondersteunen om deze aanbevelingen te volgen. De toepassing van deze aanbevelingen moet worden afgestemd op de sterktes, behoeften en interesses van individuele studenten.

Het achtergrondonderzoek dat leidde tot deze aanbevelingen, net als de aanbevelingen voor vervolgonderzoek, zijn beschikbaar op www.sedentarybehaviour.org.

Termen:

Kinderen: leerlingen van 5-11 jaar oud

Gezondheidsbevorderende scholen: een gezondheidsbevorderende school bevordert de gezondheid en het leren met alle beschikbare maatregelen (WHO, 2021)

Huiswerk: een opdracht die aan studenten wordt gegeven om buiten de reguliere schooltijd te worden voltooid (Merriam-Webster, n.d.); dit kan ook opdrachten van externe instellingen omvatten met het oog op het verbeteren van de academische prestaties (bijles).

Media-multitasking: het gebruik van twee of meer soorten schermgebaseerde media tegelijkertijd (bijvoorbeeld tv kijken tijdens het sms'en), of het gebruik van schermgebaseerde media terwijl men zich bezighoudt met niet-schermgebaseerde activiteiten (bijvoorbeeld sms'en of sociale media gebruiken tijdens het studeren of wandelen) (van der Schuur et al., 2015)

Mentaal actieve schermtijd: schermgedrag dat cognitieve inspanning vereist, zoals lezen of probleemoplossing (Hallgren et al., 2020)

Mentaal passieve schermtijd: schermgedrag waarbij weinig cognitieve betrokkenheid of participatie betrokken is, zoals het bekijken van recreatieve video's (Hallgren et al., 2020)

Bewegingsonderbrekingen: een periode van fysieke activiteit van elke intensiteit (d.w.z. staand, licht, matig of krachtig) tussen twee perioden van sedentair gedrag (Tremblay et al., 2017)

Fysieke activiteit: elk gedrag, terwijl de persoon wakker is, dat niet sedentair is (bijv. staan, lopen, spelen) (Tremblay et al., 2017)

Schoolgerelateerd: gebeurt tijdens schooluren (bijv. klaslokaal, pauze) of buiten schooltijd, maar wordt beïnvloed door de school (bijv. huiswerk, studeertijd)

Schermtijd: tijdsbesteding met deelname aan digitaal schermgedrag, waaronder smartphones, smartboards, tablets, computers, televisie en videogames; dit omvat zowel educatief als recreatief gebruik van schermgebaseerde apparaten (Tremblay et al., 2017)

Sedentair gedrag: elk gedrag, in wakkere staat, met een zeer laag energieverbruik tijdens het zitten, leunen of liggen (bijv. zitten, lezen, tv kijken) (Tremblay et al., 2017)

Jongeren: leerlingen van 12-18 jaar oud

Aanbevelingen:

Een gezonde schooldag omvat:

Het opbreken van periodes van verlengd sedentair gedrag met zowel geplande als ongeplande bewegingspauzes

- o Ten minste eenmaal per 30 minuten voor de leeftijd van 5-11 jaar.
- o Minstens één keer per uur bij de leeftijd van 12-18 jaar.
- o Overweeg een verscheidenheid aan intensiteiten en duur (bijv. staan, rek en strek pauzes, verplaatsen naar een ander klaslokaal, actieve lessen, actieve pauzes).

Het opnemen van verschillende soorten beweging (bijv. lichte activiteiten die beweging van lichaamsdelen vereisen, en matige tot krachtige activiteiten die meer fysieke inspanning vereisen) in huiswerk waar mogelijk, en het beperken van zittend huiswerk tot niet meer dan 10 minuten per dag, per leerjaar. In België betekent dit bijvoorbeeld meestal niet meer dan 10 minuten per dag in het eerste leerjaar (leeftijd 6-7), of 60 minuten per dag in het zesde leerjaar (leeftijd 11-12). In Nederland betekent dit bijvoorbeeld meestal niet meer dan 10 minuten per dag in groep 3 (leeftijd 6-7), of 60 minuten per dag in groep 8 (leeftijd 11-12). [zie verder: Saunders, 2021]

Ongeacht de locatie moet schoolgerelateerde schermtijd zinvol zijn, mentaal of fysiek actief, en een specifiek pedagogisch doel dienen dat het leren verbetert in vergelijking met alternatieve methoden. Wanneer schoolgerelateerde schermtijd gerechtvaardigd is:

- o Beperk de tijd op apparaten, vooral voor studenten van 5-11 jaar oud.
- o Neem minstens één keer per 30 minuten een apparaatpauze.
- o Ontmoedig media-multitasken in de klas en tijdens het maken van huiswerk.
- o Vermijd schermgebaseerd huiswerk binnen een uur voor het slapen (bedtijd).

Het vervangen van sedentaire leeractiviteiten door op beweging gebaseerde leeractiviteiten (inclusief staan) en het vervangen van schermgebaseerde leeractiviteiten door niet-schermgebaseerde leeractiviteiten (bijvoorbeeld buitenlessen), kan de gezondheid en het welzijn van studenten verder ondersteunen.

Implementeren van deze aanbevelingen [*]:

Opvoeders, schoolbestuurders, beleidsmakers, ouders/verzorgers, zorgverleners, artsen en zorgverleners kunnen deze aanbevelingen implementeren met behulp van de **vier M's aanpak**:

Managen van sedentair gedrag.

o Zie aanbevelingen hierboven.

Stimuleer **Meer betekenisvol** schermgebruik.

o Geef prioriteit aan face-to-face interacties boven schermgebruik.

o Gebruik schermen wanneer ze het beste pedagogische hulpmiddel voor de taak zijn en waarschijnlijk het leren zullen verbeteren.

o Geef prioriteit aan schermen voor mentale en fysieke betrokkenheid, in plaats van voor passief kijken.

o Schakel schermen uit wanneer ze niet in gebruik zijn, inclusief tv op de achtergrond of video's tijdens het maken van school of huiswerk.

o Vermijd schermgebruik tijdens maaltijden en snacks.

o Vermijd het gebruik van schermen als de standaardmethode voor het leveren van lesinhoud of klasbeheer.

o Moedig studenten aan om hun schermgebruik te herzien en zelf te reguleren en tijd te plannen voor buitenspelen en fysieke activiteit.

Modelleer voorbeeldgedrag: Opvoeders, zorgverleners, ouders en verzorgers moeten gezond en zinvol schermgebruik laten zien

Monitor tekenen van problematisch schermgebruik goed: organiseer vervolcontact met een arts of zorgverlener als er zorgen zijn. Tekenen van problematisch schermgebruik kunnen zijn:

o Klachten over verveling of ontevreden zijn zonder toegang tot technologie.

o Problemen met het accepteren van schermtijdlimieten.

o Schermgebruik dat interfereert met school, gezinsactiviteiten, slaap, fysieke activiteit, offline spelen of face-to-face interacties.

o Negatieve emoties na tijd besteed aan het spelen van videogames, appen/sms'en of het gebruik van sociale media.

[* Aangepast met toestemming van de Canadian Paediatric Society (Canadian Paediatric Society, 2019).]

Referenties

Health Promoting Schools. World Health Organization, 2021, https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1. Accessed September 17, 2021.

"Homework." Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/homework>. Accessed 15 Sep. 2021.

Hallgren, Mats, et al. "Cross-sectional and prospective relationships of passive and mentally active sedentary behaviours and physical activity with depression." *The British Journal of Psychiatry* 217.2 (2020): 413-419.

Van Der Schuur, Winneke A., et al. "The consequences of media multitasking for youth: A review." *Computers in Human Behavior* 53 (2015): 204-215.

Tremblay, Mark S., et al. "Sedentary behavior research network (SBRN)—terminology consensus project process and outcome." *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 14.1 (2017): 1-17.

Saunders, Travis S., et al. "School-Related Sedentary Behaviour Recommendations for Children and Youth." *International journal of behavioural nutrition and physical activity*.