

GROEN EN GEZONDHEID

**ANNEMARIE BROUWERS
GEZONDE SCHOOLADVISEUR**



PROGRAMMA OP REIS NAAR:

- Groen en gezondheid
- Gezonde school
- Tilburgse aanpak

Kinderen

Het blijkt dat kinderen die meer gaan bewegen minder overgewicht hebben als zij natuurlijke speelplekken in hun omgeving hebben op een afstand van minder dan 500 meter van hun huis. Ze zijn ook beter bestand tegen grote levensgebeurtenissen en hebben minder angst, boosheid, verdriet en zorgen.

Inactiviteit Bewegingsarmoede

Van 12- tot 16-jarigen voldoet 44% van de jongens en 58% van de meisjes niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.



- Kinderen vertonen meer matig tot intensieve lichamelijke activiteit op natuurlijke speelplekken.
- Onderzoeken tonen aan dat natuur een positieve invloed heeft op de energiebalans en bij kan dragen aan een betere gezondheid onder jongeren.

Obesitas

Van westerse jongeren tussen 4 en 20 jaar is het percentage overgewicht tussen 1985 en 2011 gestegen van 10% naar 13%.

Van niet-westerse jongeren van 10% naar 20%.

- Meer parkgebied in een straal van 500 meter van de woning geeft minder kans op overgewicht op 18e levensjaar.
- Ten minste 5 ha. groen (park, bos, gras) geeft 18% minder overgewicht onder jongeren.

Sociale en psychische problemen

- Kinderen zijn beter bestand tegen de gevolgen van stressvolle levensgebeurtenissen naarmate er meer groen in en om de woning aanwezig is.
- Kinderen blijken minder angst, boosheid, verdriet en zorgen te hebben na afloop van een driedaags natuurbelevingsprogramma.

Gezondheidsproblemen en kansen die de natuur biedt

In Nederland zijn diverse gezondheidsproblemen te constateren bij zowel kinderen, volwassenen als ouderen. Bij kinderen zijn dit vooral te weinig bewegen, overgewicht/obesitas en psychische klachten. Bij volwassenen wordt dit aangevuld met diabetes en depressie. Voor ouderen komt daar dementie nog bij.

Middels literatuuronderzoek is op een rij gezet hoe de natuur gezondheid bij de diverse doelgroepen positief kan beïnvloeden.

Volwassenen

Volwassenen die groen in hun omgeving hebben, blijven langer actief, ze hebben minder kans op overgewicht en halenvaker de beweegnorm van een half uur matig tot intensief bewegen per dag. Ook hebben volwassenen minder psychische klachten naarmate er meer groen in de buurt van de woning is.

Bewegingsarmoede

45% van de volwassenen voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.



Wonen binnen een straal van 830 meter van een park geeft meer kans op het halen van de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

Er is 40% minder kans op overgewicht in groene buurten

Wonen binnen een straal van 830 meter van een park geeft meer kans op het halen van de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Met voldoende beweging blijven mensen op gewicht of kunnen afvallen. Dit is belangrijk om de negatieve lichamelijke gevolgen van diabetes te voorkomen of te beperken.

Er is minder kans op psychische klachten zoals angst en depressie naarmate er meer groen in de buurt van de woning is.

Depressie

40% van de volwassenen heeft weleens last gehad van een psychische aandoening (bv. angst, depressie).



Tu:
2011
aan
volv
33'

D
Tu
20
aa
I

GROENE SCHOOLPLEINEN & GEZONDE SCHOOL

Een Gezonde School (PO, VO, MBO) is een school die:

- De gezondheid van de leerlingen en leerkrachten stimuleert
- Educatieve activiteiten uitvoert
- Werkt aan een gezonde schoolomgeving
- Oog heeft voor signaleren en doorverwijzen
- Gezondheid onderdeel maakt van het schoolbeleid

PO RAAD

VO raad

MBO Raad

Onderwijsagenda Sport, Bewegen en een
Gezonde Leefstijl



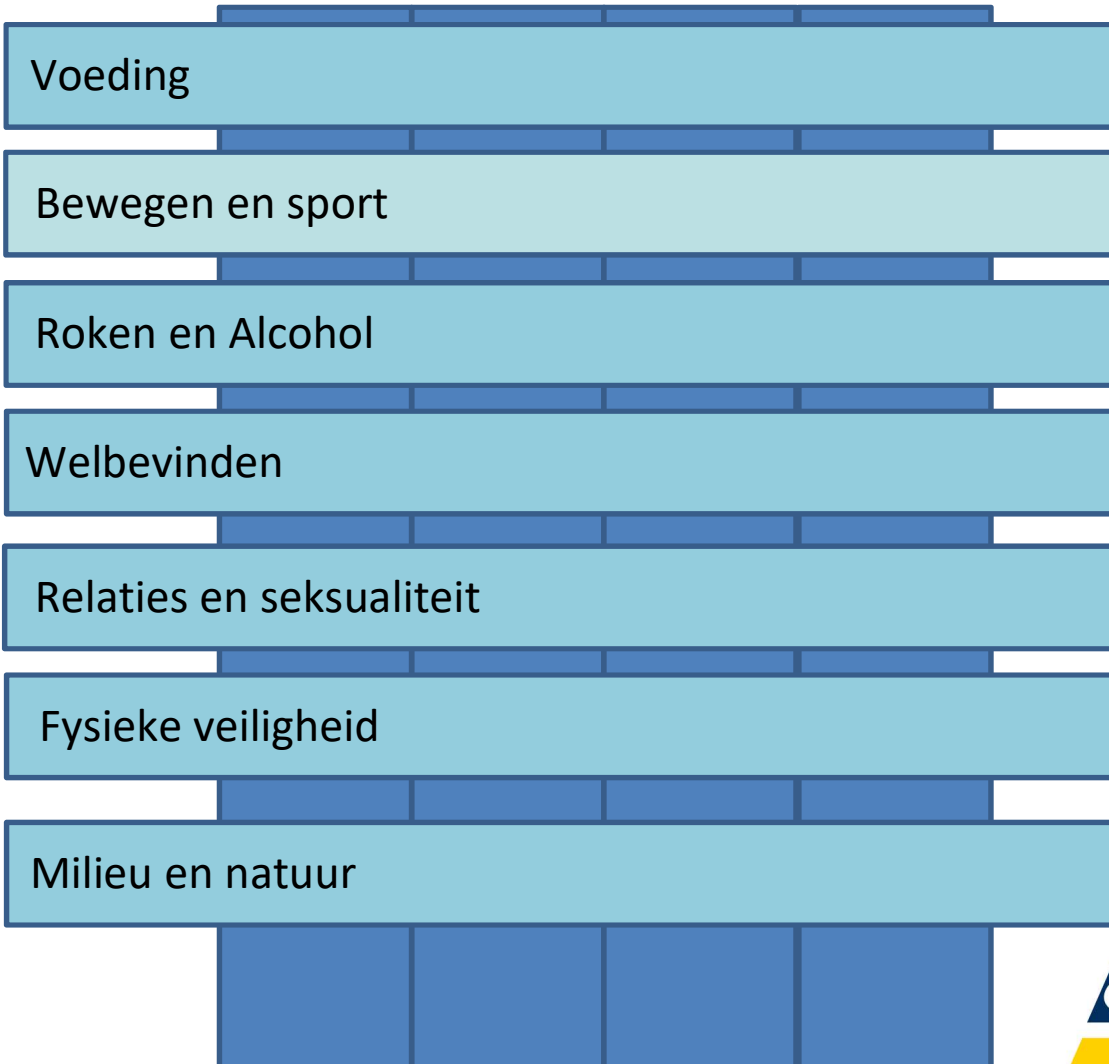
GEZONDE
SCHOOL

BASISSTRUCTUUR PO



GEZONDE
SCHOOL

Signaleren Omgeving Beleid Educatie



KENNISCENTRA

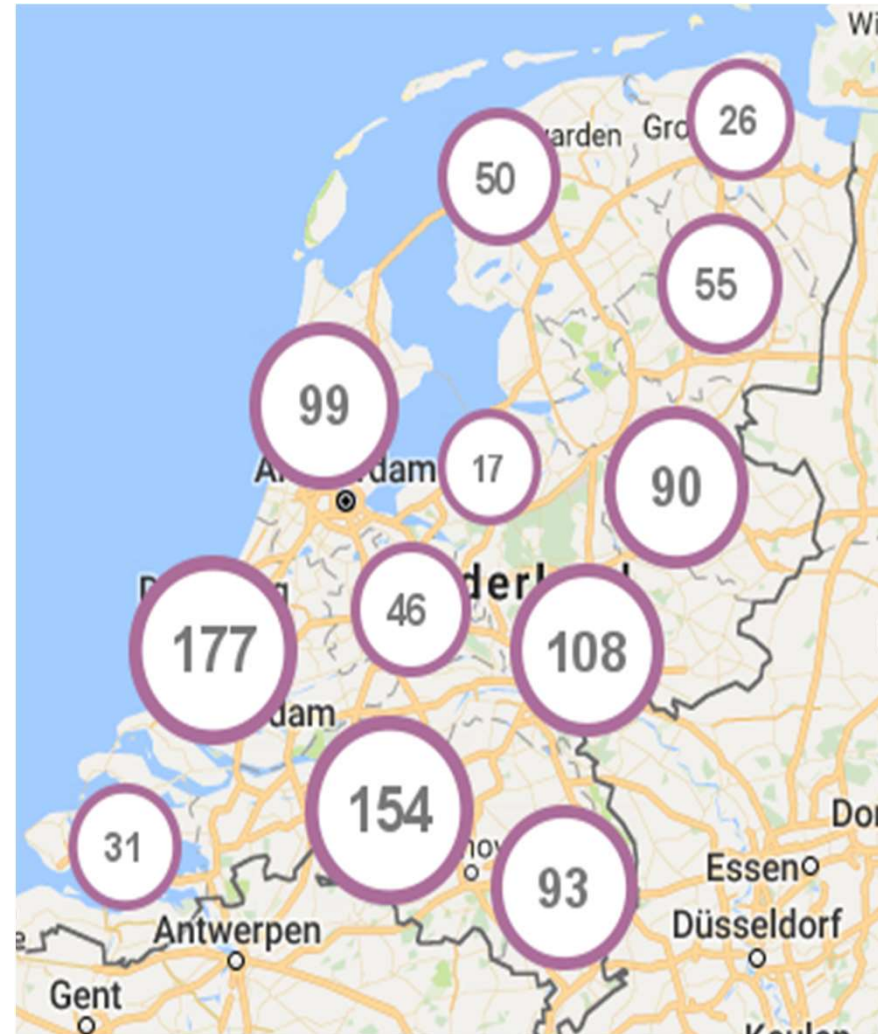
www.gezondeschool.nl

https://www.gezondeschool.nl/sites/default/files/o21873_Factsheetgezondeschoolpleinen1.pdf

<https://www.gezondeschoolpleinen.nl/files/pdf/infographic-gezonde-school.pdf>

VIGNET GEZONDE SCHOOL

Erkenning voor scholen die werken aan het verbeteren van de gezondheid van leerlingen, per thema.



ADVIES OVER GEZONDE SCHOOL

Gezonde school/gezonde wijkadviseur
GGD medewerkers

TILBURGSE AANPAK

Platform speelnatuur opgericht: GGD, onderwijs, groenaannemers, architecten, ZZPer etc

Ambitie 30 % Tilburgse schoolpleinen vergroenen.

NME medewerker bij T primair aangesteld, specialist voor groene speelpleinen

Samenwerking gezonde school en T primair voor groene schoolpleinen.

Gezonde schooladviseur verwijst.

Ambitie 100 % van de Tilburgse schoolpleinen kleurt groen

CRITERIA VOOR GROENE SCHOOLPLEINEN IN TILBURG (PROVINCIE), DOOR

1/3 tegels eruit

Bepanting: bomen en speelbaar groen

Natuurlijke speelaanleiding

Educatie en buitenlesplek

Gezondheid/gezonde leefstijl

Sport en motoriek

Participatie

Duurzaamheid

Scholing leerkrachten

Onderhoudsplan

FILM: TILBURGSE SCHOOLPLEINEN KLEUREN GROEN

Tilburgse schoolpleinen kleuren groen



SCHOLING LEERKRACHTEN: 3 DAAGSE NME-CURSUS



Leerkrachten en
pedagogisch
medewerkers leren
de
(stedelijke)school
omgeving in te
zetten voor
educatie.