

### Waarom leefstijllessen?

In oktober 2021 is Goed Bezig Oldebroek op het Agnieten College in Wezep gestart met het vak Gezondheidskunde in alle eerste klassen. Het doel van het programma is om meer samenhang aan te brengen in alle afzonderlijke lessen die rondom het thema leefstijl worden gegeven. Goed Bezig Oldebroek wil graag weten hoe dit programma verloopt en wat het effect is op de kennis en het gedrag van de leerlingen. In opdracht van Goed Bezig Oldebroek evalueert het Evaluatiebureau Publieke Gezondheid de leefstijllessen op het Agnieten College. In deze factsheet worden de resultaten van deze evaluatie beschreven.

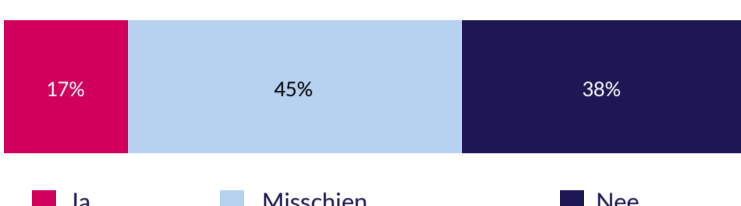


### Sport en bewegen (N=69)

#### Heeft iets nieuws geleerd



#### Denkt meer te gaan sporten/bewegen door het volgen van de les



"Omdat het veel gezonder en beter voor je is"

"Ik sport al genoeg"

"Ik wou al meer sporten maar na deze les weet ik wat ik allemaal kan doen"

#### Bij wie kun je terecht met vragen

- Gymdocent, docent, mentor, ouders, weet ik niet

#### Wat zou je nog meer willen weten?

De meerderheid van de leerlingen hoeft verder niets meer te weten. Enkele leerlingen geven aan meer te willen weten over afvallen en het trainen van spieren

#### Beoordeling leefstijllessen



#### Beoordeling (gast)docent

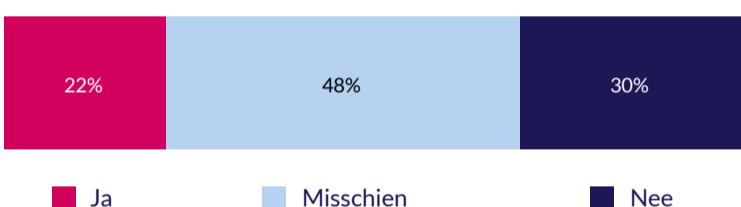


### Voeding (N=23)

#### Heeft iets nieuws geleerd



#### Denkt gezonder te gaan eten en drinken door het volgen van de les



"Ik eet eigenlijk best gezond maar ik denk dat ik meer ga letten op de ingrediënten van eten"

"Ik kan het proberen maar ik kan de ongezonde dingen misschien niet laten liggen"

"Ja ik ga niet door zo'n les in een keer anders eten"

#### Bij wie kun je terecht met vragen

- Ouders, mentor, weet ik niet, diëtist, gymdocent, gastdocent, internet

#### Wat zou je nog meer willen weten?

De meerderheid van de leerlingen hoeft verder niets meer te weten. Enkele leerlingen willen meer weten over vet verliezen, gezond eten, 'slecht' eten, suikers in eten en hoe je lichaam eten verwerkt

#### Beoordeling leefstijllessen



#### Beoordeling (gast)docent

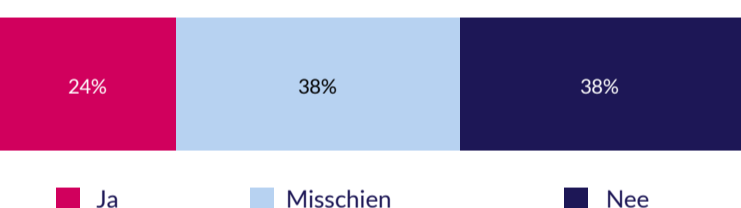


### Weerbaarheid (N=42)

#### Heeft iets nieuws geleerd



#### Denkt beter om te kunnen gaan met groepsdruk door het volgen van de les



"Ik weet het niet het is me nog niet overkomen"

"Het heeft niks met mij gedaan"

"Omdat ik meer voor mezelf dan opkom"

#### Bij wie kun je terecht met vragen

- Gymdocent, gastdocent, mentor, weet ik niet, docent, ouders

#### Wat zou je nog meer willen weten?

De leerlingen hoeven verder niets meer te weten

#### Beoordeling leefstijllessen



#### Beoordeling (gast)docent



### Roken, alcohol en drugs (N=27)

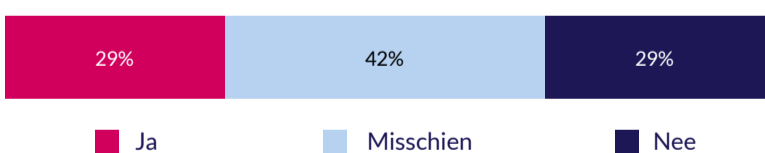
#### Heeft iets nieuws geleerd



#### Roken

3 Leerlingen roken weleens → Alle drie de leerlingen denken door de les minder te gaan roken of te stoppen  
 "Gewoon" "Omdat het niet goed voor je is"

#### Denkt helemaal niet (of minder snel) te gaan roken door het volgen van de les (N=24)



"Ik hoef dat allemaal niet"

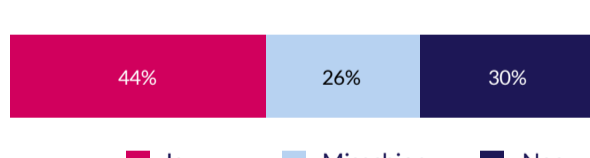
"Weet ik niet"

"Mijn ouders roken en ik heb het zelf ook al wel een keer gedaan"

#### Drugs

0 Leerlingen gebruiken weleens drugs (wiet, lachgas of andere drugs)

#### Denkt geen (of minder snel) drugs te gaan gebruiken door het volgen van de les



"Ik hoef het niet"

"Ik ga dat denk ik niet doen"

"Het is ook slecht voor je"

#### Bij wie kun je terecht met vragen

- Weet ik niet, ouders, mentor, docent, iedereen

#### Wat zou je nog meer willen weten?

Over het algemeen hoeven de leerlingen verder niets meer te weten. Een enkeling geeft aan meer te willen weten over het effect van roken op je bloed, bloedvaten en bloeddruk. Een ander geeft aan te willen leren hoe je anderen kan helpen/advies kan geven om te stoppen.

#### Beoordeling leefstijllessen



#### Beoordeling (gast)docent



### Achtergrondkenmerken

