

# WOOGIE BOOGIE

Flemish Institute for Healthy Living



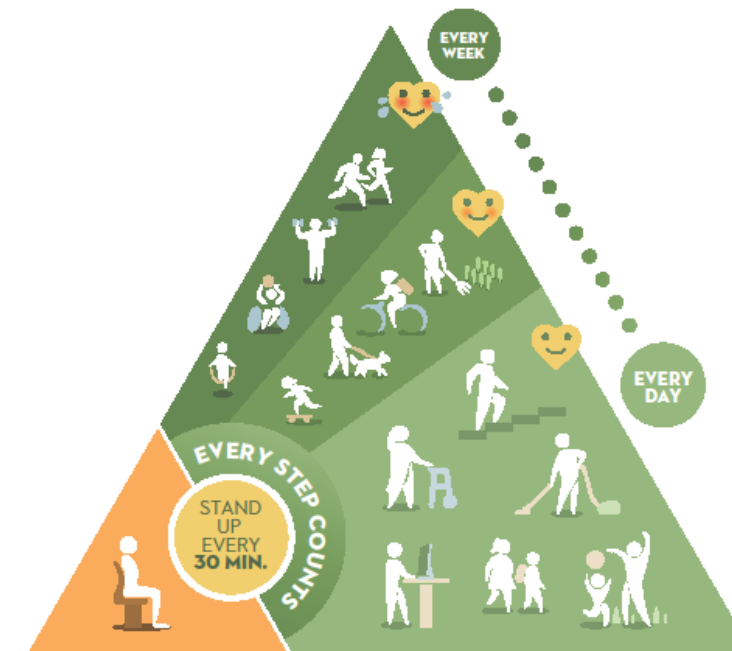
GEZOND  
LEVEN

# BACKGROUND

- ❑ The preschool years = important for the foundation of their future health and well-being
  - Development of habits and behaviors like physical activity and sedentary behavior
- ❑ High levels of sedentary behavior and screen-related behaviors in preschoolers (3–6 year)
- ❑ Important settings for preschoolers:
  - Preschoolers spend a large amount of their time at home and at school
- ❑ Multicomponent intervention to tackle the most important influencing factors

# GOAL

- ❑ Goal: an intervention to decrease preschoolers' sedentary behavior that involves the school and home context.



gezondleven.be

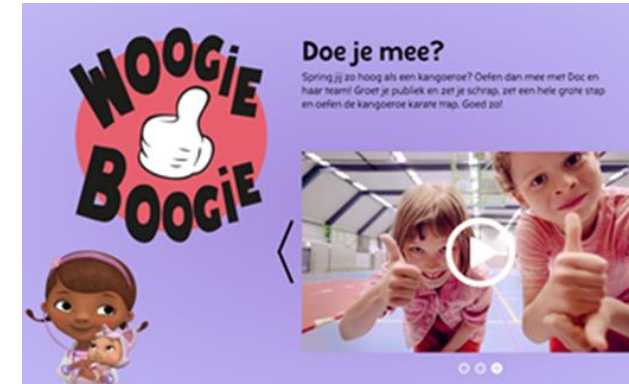
PHYSICAL ACTIVITY TRIANGLE

VIAGAME INSTITUTE  
GEZOND  
LEVEN

GEZOND  
LEVEN

# WOOGIE BOOGIE: EXERCISE SNACKS

- ❑ GOAL
  - To interrupt the sitting of toddlers on a regular basis
  
- ❑ SETTING:
  - School or after-school care: [www.woogieboogie.be](http://www.woogieboogie.be)
  - Home: YouTube and Disney junior
  
- ❑ WHAT:
  - Exercise snacks to interrupt the sitting behavior:
    - Short videos
    - Technical sheets for the teachers or supervisors
    - Poster and sticker package



Wisten jullie dat... er nog veel meer bewegingen en educatief materiaal te vinden is op [www.woogieboogie.be](http://www.woogieboogie.be)? Surf snel naar de website en ontdek het allemaal!

Maak deze oefening moeilijker! Laat de kinderen op één been springen.

©Disney Viqoz



# WOOGIE BOOGIE: EDUCATIONAL PACKAGE

- ❑ MULTICOMPONENT INTERVENTION
  - with inspiration and tips to make preschoolers sit less at school
- ❑ SETTING:
  - School
  - + involvement of the parents
- ❑ WHAT:
  - Toolkit that teachers challenges to:
    1. Adapt the classroom (e.g., put computers on a raised desk),
    2. Integrate movement breaks in the school day,
    3. limit and interrupt prolonged sitting in front of TV or computer,
    4. learn content in an active, non-sedentary manner and
    5. Tackle sitting on the playground.



# WOOGIE BOOGIE: EDUCATIONAL PACKAGE

## TOOLKIT

- The toolkit includes:

### 1. A roadmap with tips to help teachers/schools to

- map the initial situation
- choose a challenge to start with
- encourage the children to be more active
- involve the parents
- take Woogie Boogie into the daily operation of the class or school.

**Woogie Boogie Stappenplan**

**Wat is Woogie Boogie?**  
Kleuters moeten zich kunnen uitleven, daar is iedereen het over eens. De wereld spelend ontdekken sluit aan bij hun jonge, nieuwsgierige natuur. Maar jonge kinderen zitten vaker stil dan je denkt, thuis en op school:

- Wanneer ze eten
- Wanneer ze knutselen
- Wanneer ze tv-kijken
- Wanneer ze de tablet of smartphone ontdekken
- Wanneer ze in de auto zitten
- ...

**Daarom ontwikkelden wij Woogie Boogie!**

Woogie Boogie:

- Geeft scholen handige tips om kleuters meer te laten rechtaan en bewegen.
- Kan het begin of vervolg zijn van een kwaliteitsvol en duurzaam beleid rond minder lang stilzitten op school.

Kortom, **Woogie Boogie daagt je uit** om je kleuters op school:

- Minder te laten stilzitten
- Meer te laten rechtaan
- Meer te laten bewegen

**De 5 doelen van Woogie Boogie:**

- Doel 1: Een klasrichting die rechtaan en bewegen stimuleert.
- Doel 2: Lang stilzitten wordt onderbroken met bewegingstussendoortjes.
- Doel 3: Lang stilzitten voor tv of computer wordt beperkt en onderbroken.
- Doel 4: Leerinhouden worden op een actieve, niet-zittende manier aangebracht.
- Doel 5: Bewegingsuitdagingen en actief toezicht op de speelplaats.

Dit stappenplan legt bondig uit hoe je met Woogie Boogie aan die vijf doelen werkt. Lees dus snel verder.

Meer tips op [www.gezondschool.be/lang-stilzitten](http://www.gezondschool.be/lang-stilzitten) waar je:

- Alles leest over lang stilzitten bij kleuters.
- Handige tips krijgt om kleuters op school en in de klas minder lang te laten stilzitten.

© DISNEY GEZOND LEVEN

## STAP 1: Sta stil!

Voor je met Woogie Boogie begint, sta je best nog even stil bij deze drie punten:

- Breng de beginsituatie in kaart.** Hebben er al acties rond lang stilzitten plaatsgevonden op je school of in je klas? Wat doet je school al goed? Wat kan nog beter? Tip! Gebruik de checklist op [www.gezondschool.be/lang-stilzitten/kwaliteitsdoel](http://www.gezondschool.be/lang-stilzitten/kwaliteitsdoel).
- Maak een plan.** Welke van de 5 Woogie Boogie-doelen wil je klas of school bereiken? Leg de lat niet te hoog! Kies haalbare doelen en stel een reële timing voorop. Tip! Makkelijke doelen op korte termijn halen, motiveert je!
- Overleg.** Bespreek de beginsituatie en het plan met je directie, je collega's, de ouders van je kleuters (en je kleuters zelf). Zo betrek je hen bij Woogie Boogie.

## STAP 2: Kom in actie!

Voor elk doel is er een actieve. Ga stap voor stap te werk en neem voldoende tijd voor elke actieve.

- Elke actieve telt zeven elementen.**
- Waarom? Daarom!** Wat is de context bij deze actieve?
- Doel!** Wat willen we bereiken met deze actieve?
- Inspiratie nodig?** Welke activiteiten kunnen je helpen bij dit doel?
- Didactische tips nodig?** Welke tips helpen je om de activiteiten uit te voeren?
- Samen aan de slag!** Wat kan je doen om je doel te bereiken?
- Zet de ouders in beweging!** Hoe kan je ouders bij de activiteit betrekken?
- Jouw materiaalendos.** Welke extra materialen kunnen je helpen?

## STAP 3: Gebruik materialen!

Verteplaten met verhaallijn.

- Er zijn 15 verteplaten bij de 5 actieves. Die vertellen over hoe hoe o.a. Miles en Sofia het lang stilzitten beperken en onderbreken. Leid elke actieve in met de bijbehorende 3 verteplaten.
- Op de achterkant van de verteplaten, vind je de verhaallijn. Deze verhaallijn is beknop. Zo kan je eigen inbreng toevoegen en het verhaal afstemmen op het ontwikkelingsniveau van je klas.
- Op de achterzijde van elke verteplaat staan ook enkele richtvragen waarmee je het gesprek met de kleuters kan sturen. De formulering en de inhoud van de vragen kan je aanpassen aan je eigen klas.
- Combineer de verteplaten met een kamishibai (vertelkastje).
- Laat de kleuters rechtaan herwij je vertelt! Achteraf kunnen de kleuters al staand een knutselwerk van het verhaal maken, het verhaal naspelen...

**Actieve 1: Miles zit niet stil**  
Richt je klas slim in, zo gaan kleuters vanzelf meer rechtaan en bewegen. Actieve 1 toont dat kleine aanpassingen een groot verschil maken!

**Actieve 2: Sofia strekt de benen**  
Lang stilzitten doorbreken? Dat doe je met eenvoudige, veilige en haalbare bewegingsnormentjes. De houden je kleuters fris en alert. Actieve 2 geeft je de leukste bewegingstussendoortjes.

**Actieve 3: Mickey plakt niet te lang voor een scherm**  
Naar een scherm kijken - tv, computer, tablet of smartphone bijvoorbeeld - doen kleuters meestal zitterend en aan één stuk door. Actieve 3 geeft tips om de schermtijd te beperken en te onderbreken.

**Actieve 4: Donald ontdekt de wereld met een zwier**  
Als leerkracht moet je kleuters zaken aanleren, dat spreekt voor zich. Dat kleuters daarbij niet hoeven te zitten, is minder vanzelfsprekend. Maar bewegend leren is makkelijker dan je denkt! Actieve 4 biedt jou werkvormen en tips die kleuters stimuleren om rechtop te staan en te bewegen terwijl je ze zaken aanleert.

**Actieve 5: Kion zet de speelplaats op zijn kop**  
Of kleuters zitten, staan of bewegen op de speelplaats, heb je als school voor een deel zelf in de hand. Actieve 5 geeft tips voor een bewegingsvriendelijke speelplaats, biedt bewegingsuitdagingen en legt het succes van actief toezicht uit.

In elke actieve wordt de link met bestaande ontwikkelingsdoelen aangegeven.

- Kleurplaten**
- Bij elke actieve zijn er verschillende kleurplaten met variërende moeilijkheidsgraad. Deze kleurplaten kan je downloaden via [www.woogieboogie.be/tril/download](http://www.woogieboogie.be/tril/download)
- Laat je kleuters de kleurplaten bij het project inkleuren, terwijl ze rechtaan. Je kan de platen ook laten bestempelen of beklevan. Daarna kan je de kleurplaten in puzzelstukken (laten) knippen. Het aantal stukken en de vorm kan je vrij kiezen in functie van het niveau van de kleuter.
- Geef de kleurplaten of puzzelmee naar huis. Zo informeer je de ouders over het project.
- De kleurplaten geven tips voor de ouders en uitleg bij het project op de achterkant.
- Extra materialen**
- Per actieve voorzien je extra materialen. Je leest erover in de actieves zelf.

# WOOGIE BOOGIE: EDUCATIONAL PACKAGE

## TOOLKIT

- The toolkit includes:
  - For each of the challenges:
    - A story plate
    - Inspiration, didactic tips and materials
    - Tips to involve the parents

-> raises the awareness, knowledge and skills of the teachers

**Miles zit niet stil**  
Actiefiche 1



**Waarom? Daarom!**

Zet je stoelen in een kring of op een rijtje tegen de muur? Je kansten in het midden van de klas of toch eerder aan de kant? Met de inrichting van je klas kun je het gedrag van je kleuters voor een groot stuk sturen. Hoe vaak gaan ze zitten? En wanneer bewegen ze vaker door de klas? Door de opstelling van je klas te veranderen, spoor je kleuters aan om minder lang stil te zitten.

Deze actiefiche geeft je enkele handige tips. Met enkele kleine aanpassingen creëer je al een gezonde leef- en leeromgeving.

**MAAK KENNIS MET MILES. HJ TOVERT JOUW KLAS ZO OM TOT EEN LEUKE SPEEL- en LEEROMGEVING!**

**Doel?**

De inrichting van je klas stimuleert kleuters om meer recht te staan en te bewegen tijdens de schooluren.

**Inspiratie nodig?**

- Bekijk het meubilair in je klas. Wees niet bang om stoelen of banken aan de kant te schuiven. Zo hebben je kleuters meer plaats om te spelen of recht te staan.
- Haal de stoeljes in het midden van de klas weg.
- Verwijder overmatig een aantal stoeljes uit de klas.
- Verhoog de tafels die je hebt (bijvoorbeeld met bed blocks).
- Koop hogere tafels waaraan de kleuters staan kunnen knutselen.
- Gebruik hoge kistjes om strand te kleuren.
- Zet schildersezel in de klas of maak ruimte vrij op de muur zodat de kinderen staan kunnen schilderen.
- Gebruik een statief om rechtaand een boek voor te lezen.
- Beweeglijk hoge en lage planken aan de muur waaraan de kleuters staan in een boek kunnen kijken.
- Zet de computer op ooghoogte.
- Bestel de zandbak op pootjes of op een tafel.
- Creër meer bewegingsruimte in je klas. Zorg voor plekken waar kleuters vrij kunnen bewegen en rondlopen.
- Zet de tafels niet in het midden van de klas.
- Gebruik ook de gang voor activiteiten.
- Verglaats of verwijder banken en stoelen.
- Zorg voor een extra verdieping in de klas die bereikbaar is met een trapje.

Maak een beweeghoek, een hoek die kleuters stimuleert om te bewegen.

- Hang afbeeldingen aan de muur van houdingen die de kleuters kunnen nadoen.
- Voorzie een wiebelplankje waarop de kleuters hun evenwicht mogen houden.
- Zet een karton met gaten schuin tegen de muur. De kleuters proberen een prop krantenpapier in de gaten te spuien.



Meer tips? [www.gezondschool.be/lang-stilzitten/gezondheidsmatrix](http://www.gezondschool.be/lang-stilzitten/gezondheidsmatrix)



### Didactische tips nodig?

- Bekijk je kleuters bij de inrichting van de klas. Op die manier werk je hun interesse en voelen ze zich samen met jou verantwoordelijk voor het resultaat.

### Samen aan de slag!

- Go op speurtocht in je klas. Zoek zaken die uitnodigen om recht te staan en te bewegen.
- Denk aan meubilair, speelhoeken en activiteiten.
- Zoek daarna zaken die uitnodigen tot lang zitten. Plak op deze zaken een 'duim omlaag'-sticker.
- Zoek een oplossing voor deze zaken.
- Richt je klas opnieuw in.
- Plak een 'duim omhoog'-sticker op de aangepaste zaken.

- Sluit o.a. aan bij ontwikkelingsdoel mens en maatschappij - ruimte 4.9 en 4.7

Toer de nieuwe klassenrichting een tijdje uit. Evalueer dan: kan het nog beter? Wees niet bang om de klas nu en dan opnieuw in te richten. Zo blijft de omgeving je kleuters uitdagen.

### Zet de ouders in beweging!

- Haal de 'duim omhoog'- en 'duim omlaag'-stickers nog niet meteen weg. Vraag de ouders tijdens een informent. oudercontact of evenement om een kijkje te nemen in de klas. Leid hen rond in de klas en vertel over het project.
- Geef de kleuters ook stickers mee naar huis samen met de begeleidende brief.
- Laat de kleuters in de klas vertellen wat ze thuis gedaan hebben met de stickers.

### Jouw materialendoos

- Verstelplaat met verhaal
- Kleurplaten [www.woogieboogie.be/nl/download](http://www.woogieboogie.be/nl/download)
- Stickerblad
- Begeleidende brief voor de ouders [www.woogieboogie.be/nl/download](http://www.woogieboogie.be/nl/download)





© Disney GEZOND LEVEN




© Disney GEZOND LEVEN

**Miles zit niet stil**  
Vertelplaat 1







**Doel**

De inrichting van de klas stimuleert kleuters om tijdens de dag meer recht te staan en te bewegen. Neem samen met Miles de klas onder handen!

**Verhaallijn**

Miles heeft een heel belangrijk en grappig avontuur. En hij doet het graag zelf. Op een dag komt hij op een planet waar nog nooit iemand is geweest. 'Wow Miles', roept Miles naar zijn vriend de emu-voegel. 'Zij is daar square rundering in de center'! Hier, we gaan emu-voegel Miles vertellen hoe zij het met Miles. Miles zal de runderen vertellen. En met zijn vriend zal hij in de klas. Miles wil het bijna zeggen en zich naar buiten.

Miles dan gaat de emu-voegel een weg waar ze makkelijk over kunnen. Op de grond liggen geen stenen meer en Miles en zijn vriendje kunnen nu veel beter bewegen. Omdat ze kunnen tegen de stenen!

Ze kunnen op een nieuwe plek waar ze hobbelsloper kunnen lopen, glijden en springen. Delf van de ene rok naar de andere. Zowel plant! En niet dat in de weg staan jouzet!

**Richtvragen**


- Waarom komen Miles tegen de runderen en ook hij met zijn vriend in de klas?
- Waarom wil hij het bij zeggen en zich later meer laten? Omdat er te veel stenen liggen die hij verhoogt heeft. Hoeveel kan hij mogelijk bewegen?
- En met zijn vriend zal hij in de klas. Miles wil het bijna zeggen en zich naar buiten.
- Maak dan gaat de emu-voegel een weg waar ze makkelijk over kunnen. Op de grond liggen geen stenen meer en Miles en zijn vriendje kunnen nu veel beter bewegen. Omdat ze kunnen tegen de stenen!
- Ze kunnen op een nieuwe plek waar ze hobbelsloper kunnen lopen, glijden en springen. Delf van de ene rok naar de andere. Zowel plant! En niet dat in de weg staan jouzet!

**Uitnodiging**

Begeef de situatie uit het verhaal in de vertelplaat en je eigen klassenruimte.

- Gebruik meubilair omgevingsruimte die er in de klas niet kan worden, maar gaan staan of bewegen? De vertelplaat, de verhoogde zandbak, de tafel zonder meubilair, de beweeghoek.
- Gebruik meubilair in de klas omgevingsruimte met meer zit? De verhoogde, de knuthoek, de zandbak, de computerhoek.
- Gebruik meubilair in de klas omgevingsruimte met meer staan? De verhoogde, de knuthoek, de zandbak, de computerhoek.
- Gebruik meubilair in de klas omgevingsruimte met meer bewegen? Het is de knuthoek, de zandbak, de computerhoek, de verhoogde, de knuthoek, de zandbak, de computerhoek.

Meer tips? [www.gezondschool.be](http://www.gezondschool.be)



**GEZOND LEVEN**

# WOOGIE BOOGIE

## ❑ THE COOPERATION

- on request of Disney Benelux
- Healthy Living Initiative

## ❑ IMPLEMENTATION

- 2x/year WOOGIE BOOGIE challenge
- WOOGIE BOOGIE day
- Social media ads / storytelling
- 775 (free) poster and sticker packages – 950 educational packages ordered

## ❑ SUCCESS

- development – Intervention Mapping Protocol (IMP) + Toy box intervention
- the link between different settings (school, after-school care, home) – the pre-schoolers received the same health message and movement breaks in the different settings
- we get into the living room
- Disney characters as role models
- attractiveness, recognizability ↗

## ❑ OBSTACLES TO TRANSFER THE PROJECT (COMPONENTS)

- reorganisation at Disney Benelux (less budget for the Health Living Initiative)
- No permission to use the intellectual property rights and materials beyond the agreements made

# WOOGIE BOOGIE

**Femke De Meester**

The Flemish Institute for healthy living

**Femke.demeester@gezondleven.be**

