

TestJeLeefstijl november 2021

Je krijgt deze nieuwsbrief omdat jij (of jouw school) staat ingeschreven bij TestJeLeefstijl.nl. Je vindt in deze brief informatie om je bij het gebruik van TestJeLeefstijl.nl te ondersteunen.



Intro

We zijn alweer een eindje op weg in schooljaar 2021-2022. Veel scholen hebben hun accounts bij TestJeLeefstijl.nl opnieuw geactiveerd. Ruim 11.000 studenten zijn de afgelopen tweeënhalve maand aan de slag gegaan met hun leefstijl, vulden de testen van TestJeLeefstijl.nl in en ontvingen feedback op hun leefstijl!

Heractiveren TestJeLeefstijl.nl, een goed idee!

Weet je dat het verstandig is om, ook als je het niet direct in de klas gaat gebruiken, toch je TestJeLeefstijl.nl-account te activeren? Als het schoolaccount niet geactiveerd is, kunnen (ouderejaars)studenten er geen gebruik van maken. Ze kunnen dan dus niet kijken of de adviezen die ze via TestJeLeefstijl.nl krijgen, ook wat hebben uitgemaakt. En in principe mogen ze er hun hele schoolperiode op zonder kosten op inloggen.

Heb jij je account dit schooljaar nog niet geactiveerd? Doe dat dan snel, want ook dit jaar is TestJeLeefstijl.nl gewoon kosteloos te gebruiken. Hoe? De schoolbeheerder ziet na het inloggen een pop-up verschijnen, waarmee hij kan aangeven of de school in het jaar '21-'22 weer gebruik wil maken van TestJeLeefstijl.nl. Als je kiest voor opnieuw deelnemen, zal vanuit de stichting het account opnieuw geactiveerd worden en wordt er een nieuwe verwerkersovereenkomst opgemaakt voor dit schooljaar. Daarna kunnen docenten en (ouderejaars)studenten weer gebruik maken van de website.

Heb je nog niet eerder gebruik gemaakt van TestJeLeefstijl.nl, maar wil je dat wel gaan doen, meld je dan aan via de website www.TestJeLeefstijl.nl

Nieuwe ontwikkelingen

We zijn continu aan het onderzoeken hoe we TestJeLeefstijl.nl kunnen optimaliseren. Ook nu zijn er weer nieuwe functionaliteiten toegevoegd:

- Schoolbeheerders kunnen nu zelf accounts verwijderen. Zijn er wisselingen in docenten die TestJeLeefstijl.nl afnemen onder hun studenten? Vroeger moest je deze wisselingen aan ons doorgeven zodat accounts konden worden verwijderd. Nu kunnen schoolbeheerders dit zelf doen!
- Schoolbeheerders kunnen per topic zien wat de normen of gegevens van de referentiegroepen zijn met betrekking tot de verschillende vragen. Klik daarvoor op de knop 'norm' bij 'statistieken'.
- Het is voor schoolbeheerders nu mogelijk om ruwe data te exporteren, zodat je vervolgens de data kan analyseren op gegevens die voor de school belangrijk zijn. Je kunt dit doen via de 'Exporteer ruwe data' onder de knop 'statistieken'.

Goede praktijkvoorbeelden

Hoe zetten andere scholen TestJeLeefstijl.nl in? Wat is hun motivatie? En wat doen zij nadat TestJeLeefstijl.nl is afgenomen onder hun studenten? De laatste tijd is TestJeLeefstijl.nl op verschillende manieren onder de aandacht gebracht. We zetten ze hieronder voor je op een rij. Laat je inspireren!!

De eerste twee voorbeelden staan op de nieuwe inspiratiewebsite van Gezonde School. TestJeLeefstijl.nl is stap 1 (signaleren!) van de Gezonde School-aanpak.

Testjeleefstijl.nl vliegwielt voor persoonlijke ontwikkeling – Da Vinci College

Het Da Vinci College gebruikt Testjeleefstijl.nl om erachter te komen wat de studenten écht nodig hebben voor hun persoonlijke ontwikkeling. De anonieme vragenlijst levert de studenten persoonlijke feedback op en de school krijgt een algemeen beeld van het welbevinden van hun leerlingen. [Lees hier meer...](#)

Testjeleefstijl.nl startpunt voor welbevinden – Vista College

De studenten vullen tijdens de lessen Testjeleefstijl.nl in en daarna gaan ze met elkaar in gesprek. Dat gesprek is eigenlijk nog belangrijker dan de test. Bovendien levert de test data op voor het schoolbeleid. Zijn de studenten bezig met eenzaamheid, middelengebruik of spelen slaapproblemen? [Lees hier meer...](#)

Hoe ROC van Twente vorm en inhoud geeft aan B&S – Magazine Lichamelijke Opvoeding, nr. 8
“Bewegen en sport is bij ROC van Twente onderdeel van het brede en integrale programma Gezonde School. Wij stimuleren een gezonde en bewuste leefstijl op het gebied van onder andere: voeding, bewegen, roken, alcohol- en drugsgebruik, welzijn, veiligheid en gedrag voor onze studenten en medewerkers. ROC van Twente wil hiermee een bijdrage leveren aan het welbevinden van studenten en medewerkers. Ook wil het ROC van Twente een bijdrage leveren aan een gezondere ‘Twentse’ omgeving, arbeidsvitaliteit en de duurzame inzetbaarheid van toekomstige medewerkers. We geloven dat mensen die fit en vitaal zijn meer energie en plezier in het leven hebben en beter presteren. [Lees hier meer...](#)

Gezonde relaties en seksualiteit

Voor wie wel een beetje meer scholing op het thema relaties en seksualiteit kan gebruiken is er nu ook het derde nummer van het inspiratiemagazine van de Gezonde School-regeling met dit thema. Het staat, je raadt het al... helemaal in het teken van (bij)leren, scholing en hoe andere scholen dit doen. Dit is de [link naar het inspiratiemagazine](#). Gebruik het als voorbereiding op de TestJeLeefstijl-test met het thema 'Seksualiteit'.

Mbo volop in beweging

Op de ongeveer 60 mbo-scholen in Nederland studeren zo'n 500.000 studenten. Het vak lichamelijke opvoeding is voor hen niet langer een verplicht vak, maar er zijn diverse initiatieven op het gebied van sport- en bewegen specifiek voor mbo-scholen. Vakdocenten en experts ontmoeten elkaar bijvoorbeeld binnen een speciaal platform om kennis en inspiratie uit te wisselen. Scholen kunnen ook gebruikmaken van het onlineprogramma TestJeLeefstijl.nl. En er is ruimte voor eigen invulling binnen Vitaal Burgerschap. Lichamelijke Opvoeding magazine geeft een (beknopt) overzicht van waar mbo-scholen zoal mee aan de slag kunnen. [Lees hier meer...](#)

Stimuleer een gezonde leefstijl van mbo-studenten. Grijp de kans! | Week van de Motoriek 2021 – Kenniscentrum Sport & Bewegen

Sport en bewegen heeft een positieve invloed op o.a. fysiek en mentaal welzijn van mbo-studenten, denk aan beter omgaan met stress en het versterken van het zelfvertrouwen. Ondanks dit feit blijft het sport- en beweeggedrag onder mbo-studenten achter op hun leeftijdsgenoten die een hogere opleiding volgen. Wil jij weten hoe andere mbo-scholen zich inzetten om meer beweging in de dag van hun studenten te brengen? Het kenniscentrum Sport & Bewegen organiseerde op 2 november 2021 een webinar. [Kijk de video!](#)

Wil jij andere scholen inspireren met hoe jij TestJeLeefstijl.nl inzet op jouw school? Laat het ons weten via info@testjeleefstijl.nl! Wij zijn altijd benieuwd naar praktijkverhalen.

Maar hoe zet je het in...?

Je kent het misschien wel. Je ziet de test, wordt enthousiast van de mogelijkheden... en dan... Waar te beginnen? Waar breng je TestJeLeefstijl.nl onder in het curriculum? Wat kun je doen met de resultaten? Gelukkig werken er zeer enthousiaste ervaringsdeskundigen bij TestJeLeefstijl.nl die je graag verder helpen met tips en adviezen. Zij verzorgen ook workshops en presentaties op scholen. Ben je benieuwd hoe zij je kunnen helpen TestJeLeefstijl.nl optimaal in te zetten? Neem contact op met Kathelijn Roetenberg en Frank Schoonbeek via info@testjeleefstijl.nl.