

Basis handleiding TestJeLeefstijl.nl

Versie juni 2024

Inhoudsopgave

Inhoud

1	Inleiding	3
1.1	Wat is TestJeLeefstijl.nl?	3
1.2	Hoe werkt het?	3
1.3	Privacy en beleid	3
1.4	Wat kost het?	3
2	Student begeleiding	4
2.1	Topics aan of uit zetten	4
2.2	Inloggen	4
2.3	Startscherm	5
2.4	Maken van de test	5
2.5	Tussentijds afsluiten en inzage eerdere resultaten	6
2.6	Actie ondernemen	7
2.7	Open tips & adviespagina	7
2.8	Aanmerking topic Fitheid	8
2.9	Mobiele Versie	8
3	Beheeromgeving	10
3.1	Eerste keer inloggen	10
3.3	School: schoolgegevens/ instellen topics	11
3.4	Aansluiten bij de zorgstructuur/contactgegevens van de school per topic invoeren	12
3.5	Locaties instellen/beheren	13
3.6	3 Studenten toevoegen/beheren	15
3.6.1	Studenten importeren	15
3.7	Accounts en beheerders toevoegen	19
3.7.1	Schoolbeheerder toevoegen	19
3.7.2	Locatiebeheerder toevoegen	19
3.8	Statistieken	20
4	Testprotocol	22
4.0	Fysieke metingen	23
4.0.1	Basismetingen	23
4.0.2	Optionele meting	24
4.1	Spierkracht	26
4.1.1	Basistesten	26
4.1.2	Optionele testen	28
4.2	Snelheid en wendbaarheid 10x5 snelheid shuffle run	30
4.3	Shuffle run test	31
4.4	Coördinatie Snelliktest	32
4.5	Lenigheid	33
4.6	Evenwicht	34
	Bijlage 1 Scoreformulier fysieke metingen en fittesten	36
	Voorbeeldformulier	36

1 Inleiding

Deze handleiding is geschreven om met je school aan de slag te kunnen gaan met TestJeLeefstijl.nl.

1.1 Wat is TestJeLeefstijl.nl?

TestJeLeefstijl.nl is een online platform dat mbo-studenten helpt om goed voor zichzelf te zorgen. Er is aandacht voor diverse topics zoals roken, drugs, alcohol, bewegen, seksualiteit, geld en sociaal-emotioneel functioneren. Door de opzet en onderwerpen sluit TestJeLeefstijl.nl aan op het domein Vitaal Burgerschap voor de kwalificatie-eisen Loopbaan en Burgerschap. Daarnaast wordt TestJeLeefstijl.nl ingezet voor de pijler Signaleren van de [Gezonde School-aanpak](#).

1.2 Hoe werkt het?

TestJeLeefstijl.nl biedt betrouwbare en overzichtelijke informatie voor studenten. Daarnaast kunnen scholen zich aanmelden om gebruik te maken van het online testgedeelte en kunnen studenten via een eigen profiel leefstijltopics maken. De testen geven studenten feedback over hun eigen leefstijl en de mogelijke (gezondheids)risico's die daarbij horen. De informatie en testen zijn gemaakt in samenwerking met kennisinstituten als TNO, Trimbos Instituut, het Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport, Nibud, Rutgers, Veiligheid.nl en 113 zelfmoordpreventie.

Een school bepaalt via een eigen beheermodule zelf hoe TestJeLeefstijl.nl wordt ingezet in de les en welke onderwerpen aan bod komen.

1.3 Privacy en beleid

Met het oog op de privacywetgeving, zijn de gegevens niet herleidbaar naar individuele studenten. Er is wel een mogelijkheid om via rapportages (op groepsniveau vanaf 30 personen) inzicht te krijgen in de afgenomen topics. Hierdoor kan de school TestJeLeefstijl.nl gebruiken bij het maken van beleidskeuzes zoals bijvoorbeeld voor invulling van het programma Gezonde School, en blijft de anonimiteit van de individuele student gewaarborgd.

Voor meer informatie zie ons [privacy statement](#)

1.4 Wat kost het?

Testjeleefstijl.nl is een initiatief van de MBO raad. Dankzij steun van de ministeries van OCW en VWS is het gebruik van Testjeleefstijl.nl gratis.

2 Student begeleiding

Dit hoofdstuk bevat basis informatie die relevant is voor studenten die gebruik maken van TestJeLeefstijl.nl.

2.1 Topics aan of uit zetten

TestJeLeefstijl.nl biedt testen en metingen aan over diverse topics. Een school kan zelf de keuze maken welke topics zij verplicht stelt of facultatief maakt. Wanneer een school een topic niet relevant vindt kan er ook voor gekozen worden om een topic helemaal uit te schakelen. Dit kan gedaan worden door de school- of locatiebeheerder. De uitleg hierover vindt u in hoofdstuk 3.3 van deze handleiding.

2.2 Inloggen

Nadat een school is aangemeld **en** de studentgegevens zijn geïmporteerd kunnen studenten op twee manieren inloggen:

- **Via de website:**

De student gaat naar www.TestJeLeefstijl.nl. Daar kan hij inloggen door op de button 'inloggen' rechts bovenin te klikken of door op de button 'Doe de test!' op het midden van de pagina te klikken.

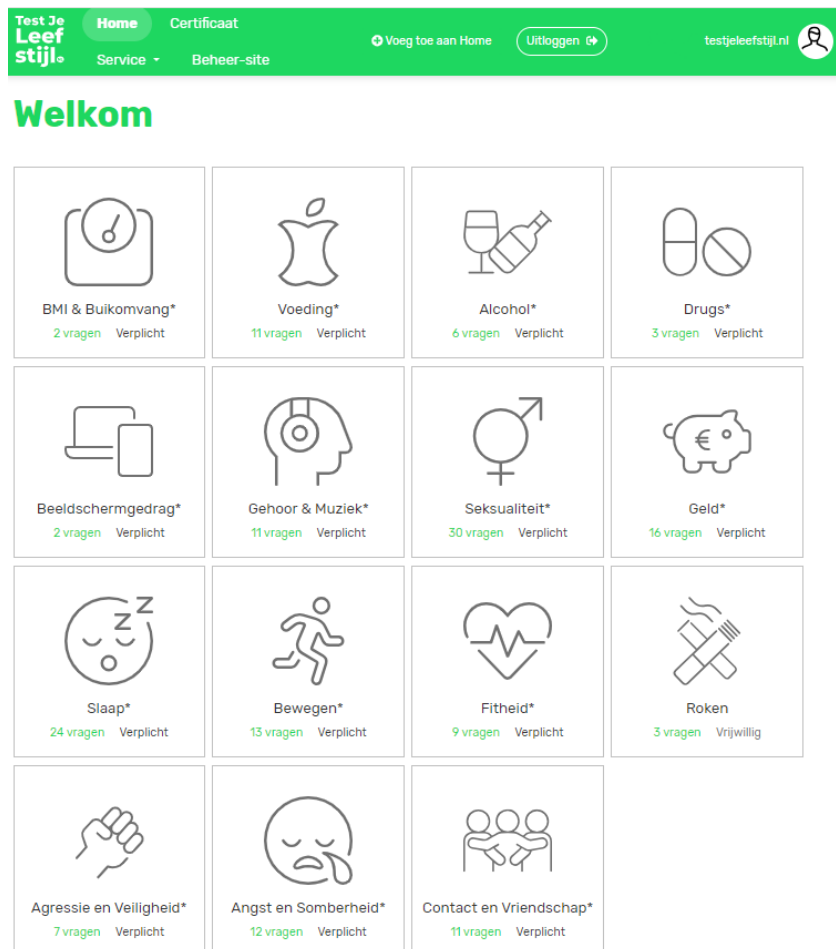
Er wordt gevraagd om een e-mailadres. Hier vult de student zijn/haar persoonlijke school e-mailadres in. (Dit moet hetzelfde e-mailadres zijn als de school geïmporteerd heeft bij de studentgegevens). De student krijgt vervolgens een bevestigingsmail met daarin een link in zijn schoolmail. Via deze link wordt hij automatisch doorgestuurd naar de pagina waarop een eigen gekozen wachtwoord kan worden aangemaakt. De student is nu ingelogd bij de test.

- **Via een activatiemail:**

De school- of locatiebeheerder kan in de beheeromgeving een activatiemail naar studenten sturen. De student krijgt een activeringsmail met daarin een link, wanneer hij hierop klikt wordt hij automatisch doorgestuurd naar de pagina waarop een wachtwoord kan worden aangemaakt. De student is nu ingelogd bij de test.

Wij adviseren deze keuze alleen te gebruiken wanneer studenten al geïnformeerd zijn over het werken met TestJeLeefstijl.nl. Zo voorkom je dat studenten de verzonden activatiemail als spam beschouwen en vergeten dat zij deze mail ontvangen hebben.

2.3 Startscreen



Afbeelding 1 startpagina

De student komt na inloggen op een startpagina met de aangeboden topics zoals hierboven afgebeeld.

2.4 Maken van de test

De testen kunnen in willekeurige volgorde gemaakt worden. In een topic button zie je een *icoon*, de *naam van het topic*, het *aantal vragen* en of het topic *verplicht* of *facultatief* is. Als een school een topic heeft uitgeschakeld, dan is het icoon van het topic wel zichtbaar, maar kan de student de topic button niet aanklikken.

Het maken van een topic gaat als volgt:

- Klik op een topic button en druk vervolgens op 'START' om de vragenlijst te starten
- Aan de start van de vragenlijst kan een student ervoor kiezen de vragenlijst niet te beantwoorden. Wanneer de student hiervoor kiest, keert hij terug naar de startpagina (afbeelding 1) en staat het desbetreffende topic op 'voltooid'.
- Bij bepaalde topics wordt gevraagd naar leeftijd en geslacht. Deze gegevens zijn nodig om een goed advies te kunnen geven na afloop van de test. Denk bijvoorbeeld aan het topic

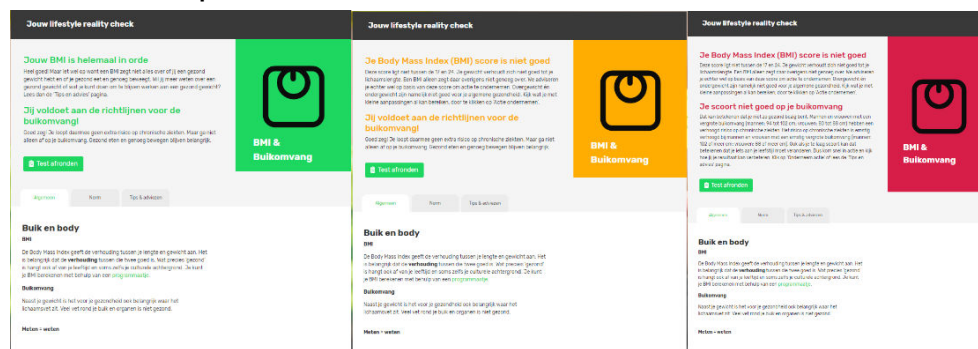
alcohol. Je moet weten of iemand meerderjarig is om te weten of hij/zij voldoet aan de norm

- Wanneer de student de feedback heeft gelezen en op 'Test afronden' klikt, komt de student op een actiepagina. Hierin maakt de student een keuze of hij naar aanleiding van de testuitkomst acties wil gaan ondernemen. Zowel de feedbackteksten en de gekozen acties zijn te downloaden als PDF.
- Wanneer de student op 'terug naar overzicht' klikt gaat hij terug naar de startpagina (afbeelding 1) met alle topics.

2.5 Tussentijds afsluiten en inzage eerdere resultaten

In verband met de AVG-wetgeving is het niet mogelijk om een topic tussentijds af te sluiten en vervolgens weer verder te gaan waar men gebleven was. Wanneer een student dit wel doet zijn de reeds gegeven antwoorden verdwenen.

Resultaat van een onderwerp



Afbeelding 2 resultaatscherm met score en feedback

Na het afronden van een topic ontvangt een student een feedbackscore en informatie over hun eigen leefstijl en de mogelijke (gezondheids)risico's.

- Groen = Goed
- Oranje = Pas op
- Rood = Onderneem actie
- Grijs = Wanneer er geen norm is*

*Geldt voor de topics: Seksualiteit, Contact & Vriendschap, Aggressie & Veiligheid en Angst & Somberheid. De student krijgt geen score maar wel informatie en advies over het topic.

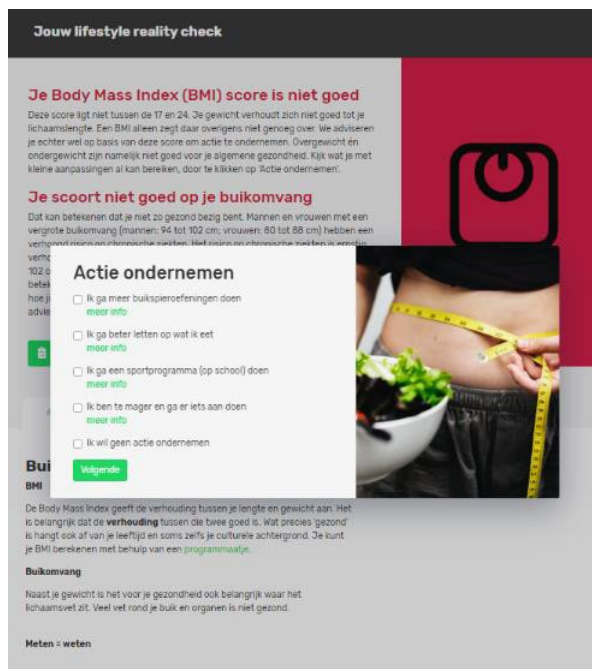
Wanneer de student oranje of rood scoort wordt er voor het afsluiten van de test gevraagd welke actie hij gaat ondernemen. Op de feedbackpagina wordt de student gewezen op wat de norm inhoudt en met welke tips en adviezen hij aan de slag kan gaan.

Inzage eerdere resultaten

De student kan ervoor kiezen testen opnieuw te maken. Maar het is niet mogelijk om de vorige resultaten nog eens te bekijken. Tenzij de student de PDF met zijn eerdere resultaten gedownload en opgeslagen heeft op zijn eigen laptop/telefoon. Adviseer studenten altijd de PDF's met resultaten te downloaden.

2.6 Actie ondernemen

De topics zijn ontwikkeld om studenten te helpen om goed voor zichzelf te zorgen. Het biedt een inkijkje in hun eigen leefstijl en de eventuele risico's die daarbij horen. Na het afronden van een topic krijgt de student een pop-up scherm waar hij gestimuleerd wordt om een actie te gaan ondernemen.



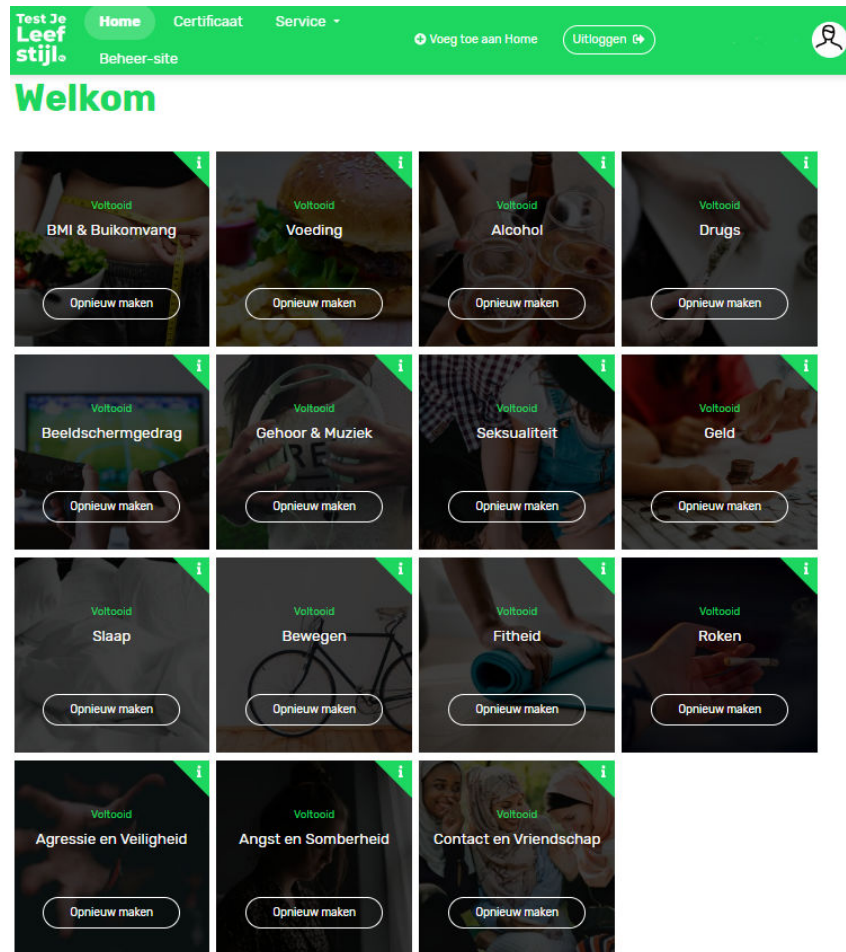
Afbeelding 3 actie ondernemen

Voor elk onderwerp zijn één tot vier actiepunten benoemd met meer informatie over het behalen van doelen. Een student kan meerdere acties kiezen. Er kan een PDF gedownload worden met de gekregen feedback en de gekozen acties.

2.7 Open tips & adviespagina

Op de startpagina staat er bij iedere topic button (van voltooide topics) rechts bovenin een groen hoekje met de letter i (zie afbeelding 4). Wanneer je hier op klikt link je door naar algemene tips en adviezen van het desbetreffende topic. Deze informatie staat ook op de open omgeving (dus zonder in te loggen) van www.testjeleefstijl.nl. Handige informatie voor zowel docenten als studenten.

Wanneer een student alle vragen heeft beantwoord, ziet de startpagina er zo uit:



Afbeelding 4 startpagina na afronding alle topics

2.8 Aanmerking topic Fitheid

Het topic fitheid bestaat uit een test met verschillende onderdelen. (Het testprotocol is opgenomen in de bijlage). Niet iedere school neemt alle onderdelen van de fittest (in één keer) af. De resultaten van de niet afgenomen onderdelen hoeft een student dan ook niet in te vullen. De student kan bij een niet afgenomen onderdeel klikken op 'overslaan'.

Wanneer de fittest niet in één keer wordt afgenomen, raden wij je aan studenten te adviseren hun resultaten te downloaden in een PDF of om een fysiek score formuliertje te bewaren. Op deze manier kan de student de testgegevens, op een later moment in één keer invullen. Het is op de website niet mogelijk is om eerdere testgegevens te bewaren en in te zien.

2.9 Mobiele Versie

Er is er ook een mobiele versie van TestJeLeefstijl.nl. Het inloggen en de functionaliteit van de test is vergelijkbaar met de reguliere website. Wanneer de student met een telefoon of tablet naar www.testjeleefstijl.nl navigeert is de website goed leesbaar. Studenten kunnen de hele test dus ook maken zonder computer.

Welkom



BMI & Buikomvang

2 vragen Vrijwillig



Alcohol

6 vragen Vrijwillig

Afbeelding 5: mobiele website

3 Beheeromgeving

Dit hoofdstuk geeft informatie over verschillende beheerfuncties zoals het importeren van studentgegevens, het aanmaken van accounts en locaties en het statistiekgedeelte.

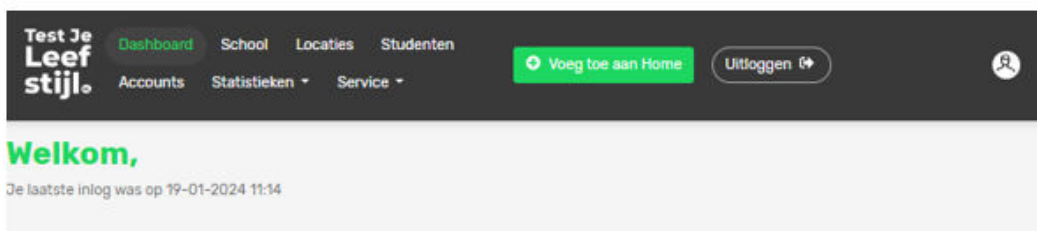
3.1 Eerste keer inloggen

Na aanmelding van je school via de [aanmeldpagina](#) van TestJeLeefstijl.nl ontvang je een activatiemail, waarmee je kunt inloggen op TestJeLeefstijl.nl. Klik op de knop 'Beheer-site' om naar de beheerpagina te gaan.



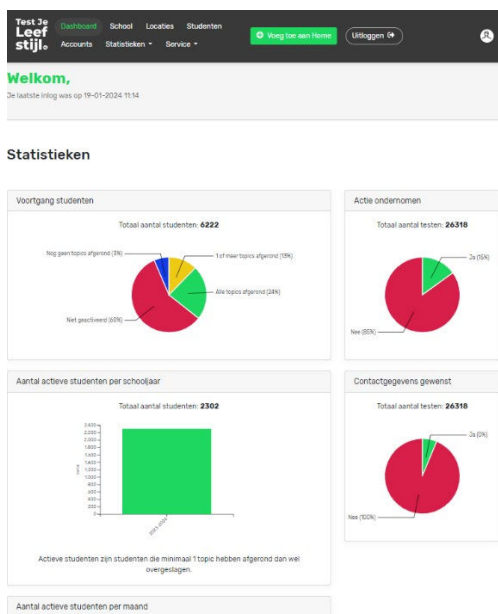
Afbeelding 6 inloggen beheerpagina

In de menubalk kun je navigeren tussen de verschillende beheerfuncties: *Dashboard*, *School*, *Locaties*, *Studenten*, *Accounts*, *Statistieken* en *Service*.



Afbeelding 7 menubalk beheersite

3.2 Dashboard



Afbeelding 8 dashboard beheerder

Bovenstaande afbeelding is een voorbeeldweergave van het dashboard voor schoolbeheerders. Het dashboard geeft statistische informatie over het gebruik van TestJeLeefstijl.nl op jouw school. Bijvoorbeeld het aantal actieve gebruikers binnen jouw school, het aantal afgeronde afnames en het aantal afnames per topic.

3.3 School: schoolgegevens/ instellen topics

Binnen de menufunctie 'School' kun je je schoolgegevens inzien en bewerken, schoolbeheerders toevoegen en contactgegevens van de hoofdcontactpersoon van TestJeLeefstijl aanpassen.

The screenshot shows the 'School bewerken' (Edit School) page in the TestJeLeefstijl dashboard. The top navigation bar includes 'Dashboard', 'School' (active), 'Locaties', 'Studenten', 'Accounts', 'Statistieken', 'Voeg toe aan Home', 'Uitloggen', and 'Schoolbeheer'. Below the navigation bar, there's a dropdown menu for 'FRIESLAND'. The main content area is divided into two sections: 'School bewerken' and 'Contactgegevens'. The 'School bewerken' section contains fields for 'Naam: *', 'BRINNummer: *', 'Website:', and 'Beheerders:' (with a dropdown menu). The 'Contactgegevens' section contains fields for 'Contactpersoon: *', 'Email: *', and 'Telefoonnummer: *'.

Afbeelding 9 schoolgegevens

Ook kan hier ingesteld worden welke topics verplicht of facultatief zijn (zie afbeelding 12). Alle topics staan standaard op 'verplicht'. Het is ook mogelijk een topic volledig uit te schakelen. Studenten zien de desbetreffende topic button nog wel in het topic overzicht, maar kunnen de topic button niet aanklikken.

De rechten van een schoolbeheerder wegen zwaarder dan die van een locatiebeheerder. Wanneer een schoolbeheerder een topic heeft uitgeschakeld, dan geldt dit voor de hele school (= alle locaties). Een locatiebeheerder kan het uitgeschakelde topic voor zijn locatie dan niet op facultatief of verplicht zetten.

Wanneer je wijzigingen aanbrengt op deze pagina vergeet dan niet om onderaan de pagina op de knop 'opslaan' te klikken!

3.4 Aansluiten bij de zorgstructuur/contactgegevens van de school per topic invoeren

Binnen de menufunctie 'School' (of in het geval van de locatiebeheerder de menufunctie 'Locatie') is het mogelijk om per topic contactgegevens van een team of een persoon binnen de school of locatie in te voeren. Wanneer er contactgegevens worden ingevoerd, verschijnt er in de studentomgeving aan het einde van de betreffende topic(s) een knop 'hulp van school nodig?'.
Let op: de knop 'Hulp van school nodig' is alleen zichtbaar voor studenten! Docenten die de test maken zien deze knop dus niet. Ook niet als de zorgstructuur wel is ingesteld; dit heeft te maken dat een docent als 'account' wordt ingevoerd en voor deze rol de zorgstructuur niet is ingesteld.



Afbeelding 10 hulpknop voor studenten

Instructie Schoolbeheerder: Onder 'Topics' is het mogelijk algemene contactgegevens van de school in te vullen. Deze contactgegevens kunnen voor alle topics gelden (default). Als je specifieke gegevens wilt invullen voor een topic, dan selecteer je via het uitklapmenu bij dat topic de optie 'specifieke contactgegevens tonen' en vul je de betreffende gegevens in (zie in de afbeelding 11 bij het topic Voeding).

Je kunt er ook voor kiezen om bij een topic 'geen contactgegevens' te tonen (zie in de afbeelding 11 bij het topic Fitheid.)

Topics

Een topic kan centraal als verplicht, facultatief of uitgeschakeld ingesteld zijn. Als school kunt u die status gewoon overnemen, maar u kunt een topic ook uitschakelen of een verplicht topic facultatief maken. (Maar omgekeerd kunt u uitgeschakelde topics niet inschakelen, en facultatieve topics niet verplicht maken.)

Op deze pagina kan je ook de gegevens kwijt van de specialisten in de school die meer kennis hebben over de verschillende leefstijlonderwerpen. Deze service is ontstaan vanuit de wens van scholen. Op deze manier kunnen de topics ondersteunend zijn aan de zorgstructuur binnen de school. Wanneer contactgegevens zijn toegevoegd zien studenten aan het eind van een topic een knop. Als zij op deze knop klikken, zien zij de contactgegevens.

Algemene contactgegevens	Naam (team):	Pietje Puk
	Functie / afdeling:	Zorg & Welzijn
	E-mailadres:	p.puk@yardcollege.nl
	Telefoonnummer:	06-12345678
	Aanvullende informatie:	Bereikbaar op maandag en vrijdag
Bewegen	Verplicht (default) ▼	
	Algemene contactgegevens tonen (default) ▼	
Fitheid	Verplicht (default) ▼	
	Geen contactgegevens tonen ▼	
Voeding	Verplicht (default) ▼	
	Specifieke contactgegevens tonen ▼	
	Naam (team):	De voedingscoach
	Functie / afdeling:	Bureau leefstijl
	E-mailadres:	voedingscoach@yardcollege.nl
	Telefoonnummer:	06-8765 4321
	Aanvullende informatie:	de hele week bereikbaar

Afbeelding 11 schoolbeheer contactgegevens

Instructie Locatiebeheerder: Wanneer de schoolbeheerder algemene contactgegevens van de school heeft ingevuld, kun je deze onder 'Topics' zien. Je kunt ervoor kiezen deze gegevens te

gebruiken (default) (zie in afbeelding 12 bij het topic Bewegen). Je kunt er ook voor kiezen om algemene contactgegevens voor jouw locatie in te voeren. Deze contactgegevens kunnen voor alle topics gelden (zie in afbeelding 12 bij het topic Fitheid).

Als je specifieke gegevens wilt invullen voor een topic, dan selecteer je via het uitklapmenu bij dat topic de optie 'specifieke contactgegevens tonen' en vul je de betreffende gegevens in (zie in de afbeelding 12 bij het topic Contact en vriendschap). Je kunt er ook voor kiezen om bij een topic 'geen contactgegevens' te tonen (zie in de afbeelding 12 bij het topic Voeding.)

Topics

Een topic kan voor uw school als verplicht, facultatief of uitgeschakeld ingesteld zijn. Per locatie school kunt u die status gewoon overnemen, maar u kunt een topic ook uitschakelen of een verplicht topic facultatief maken. (Maar omgekeerd kunt u uitgeschakelde topics niet inschakelen, en facultatieve topics niet verplicht maken.)

Op deze pagina kan je ook de gegevens kwijt van de specialisten in de school/op de locatie die meer kennis hebben over de verschillende leefstijlonderwerpen. Deze service is ontstaan vanuit de wens van scholen. Op deze manier kunnen de topics ondersteunend zijn aan de zorgstructuur binnen de school.

Wanneer contactgegevens zijn toegevoegd zien studenten aan het eind van een topic een knop. Als zij op deze knop klikken, zien zij de contactgegevens.

Algemene contactgegevens van school	Naam (team):	Pietje Puk
	Functie / afdeling:	Zorg & Welzijn
	E-mailadres:	p.puk@yardcollege.nl
	Telefoonnummer:	06-12345678
	Aanvullende informatie:	Bereikbaar op maandag en vrijdag
Algemene contactgegevens van locatie	Naam (team):	Nettie de Hond
	Functie / afdeling:	studentzaken
	E-mailadres:	n.dehond@yardcollege.nl
	Telefoonnummer:	06-9753 1457
	Aanvullende informatie:	Niet op vrijdag bereikbaar
Bewegen	Verplicht (default) Contactgegevens van school tonen (default)	
Fitheid	Verplicht (default) Algemene contactgegevens van de locatie tonen	
Voeding	Verplicht (default) Geen contactgegevens tonen	
Contact en Vriendschap	Verplicht (default) Specifieke contactgegevens van de locatie tonen	
	Naam (team):	Mies Munt
	Functie / afdeling:	De huiskamer
	E-mailadres:	m.munt@yardcollege.nl
	Telefoonnummer:	06-9023 4578
	Aanvullende informatie:	Iedere dag van 10.00u tot 15.00

Afbeelding 12 locatiebeheer contactgegevens

Let op: check regelmatig of de ingevoerde gegevens nog up-to-date zijn. Je wilt niet dat de student op de hulpknop klikt, contact opneemt met de betreffende contactpersoon of -team en de persoon of team is niet (meer) bereikbaar.

3.5 Locaties instellen/beheren

Wanneer jouw school meerdere locaties heeft kun je ervoor kiezen om deze apart aan te maken binnen jouw beheerpagina. Op deze manier kun je per locatie bepalen welke topics je de studenten laat afnemen, heb je inzag in de status van afname en kun je specifieke testgegevens per locatie terugzien. Dit kan zeer interessant zijn voor het schoolbeleid.

Per locatie kun je een (of meerdere) locatiebeheerder koppelen, zodat deze persoon het beheer over

de betreffende locatie kan doen. Belangrijk is om eerst een account te maken voor deze locatiebeheerder vóórdat je hem koppelt aan de betreffende locatie. Het aanmaken van een account is opgenomen in 3.7.3 van dit hoofdstuk.

Om een locatie aan te maken klik je op de menufunctie 'Locaties' in de bovenbalk. Vervolgens klik je op de button 'locatie toevoegen'.

Test Je Leefstijl.nl

Dashboard School Locaties Studenten

Accounts Statistieken

Voeg toe aan Home

Uitloggen

Schoolbeheer

LOCATIES LOCATIE TOEVOEGEN

Locatie toevoegen

Naam locatie: *

Locatienummer:

Locatiebeheerders: Voeg locatiebeheerders toe...

Topics

Een topic kan voor uw school als verplicht, facultatief of uitgeschakeld ingesteld zijn.
Per locatie school kunt u die status gewoon overnemen, maar u kunt een topic ook uitschakelen of een verplicht topic facultatief maken.
(Maar omgekeerd kunt u uitgeschakelde topics niet inschakelen, en facultatieve topics niet verplicht maken.)

Bewegen Facultatief (default)

Fitheid Facultatief (default)

BMI & Buikomvang Facultatief (default)

Afbeelding 13 locatie toevoegen

Je vult de naam van de locatie in en eventueel het locatienummer (BRIN nummer) en de naam van de locatiebeheerder. Daarna kun je de topics voor deze locatie in stellen. Dit is later altijd nog aan te passen door de locatiebeheerder of schoolbeheerder. Vergeet niet om onderaan de pagina op de knop 'opslaan' te drukken. En bedenk dat het tussentijds in- en uitschakelen van topics invloed kan hebben op de statistieken.

Een andere manier op locaties toe te voegen is via het bestand waarmee studentgegevens geïmporteerd worden; het 'studenten import bestand'. Wanneer een schoolbeheerder studenten importeert en aan deze studenten hun locatie meegeeft, zal het systeem die herkennen. De website zal dan automatisch deze locaties voor je aanmaken. Je kunt op een later moment beheerders aan deze locaties toevoegen en de topics instellen zoals eerder is beschreven.

Wanneer je een locatiebeheerder hebt toegevoegd kan deze inloggen via TestJeLeefstijl.nl en de locatie beheren. Wanneer een locatiebeheerder studentgegevens gaat importeren is het belangrijk dat hij in het 'studenten import bestand' (csv document) altijd zijn eigen locatie invult bij de kolom 'Locatie'. Gebeurt dit niet dan zal het systeem een foutmelding geven. Als locatiebeheerder kun je geen gegevens van een andere locatie importeren en beheren.

3.6 3 Studenten toevoegen/beheren

Wanneer je op de knop 'Studenten' klikt verschijnt onderstaande pagina.

The screenshot shows the 'Studenten' page in the Test Je Leefstijl application. The top navigation bar includes 'Dashboard', 'School', 'Locaties', 'Studenten' (highlighted), 'Accounts', 'Statistieken', and 'Service'. There are buttons for 'Voeg toe aan Home' and 'Uitloggen'. Below the navigation bar, there's a breadcrumb trail 'STUDENTEN'. The main heading is 'Studenten'. To the right of the heading are buttons for 'Exporteren' and 'Studenten importeren'. Below the heading is a search bar labeled 'Zoeken'. At the bottom, there are five dropdown menus for 'Locatie', 'Schooljaar' (set to '2023-2024'), 'Klas', 'Status', and 'Voortgang', each with a 'Selecteren...' option.

Afbeelding 14 schoolgegevens

Op deze pagina kun je studenten importeren, een activatiemail sturen en checken of studenten begonnen zijn met de test of alle (verplichte) topics hebben afgerond. Via de verschillende zoekfuncties (met de uitklapmenu's) kun je een groep/klas en/of individuele studenten zoeken. Wanneer, bijvoorbeeld, een slb'er een overzicht wil hebben van zijn klas kan de locatiebeheerder via de zoekfunctie 'Klas' een export maken van de voortgang van deze groep studenten.

3.6.1 Studenten importeren

Wanneer je op de knop 'Studenten importeren' verschijnt onderstaande pagina

The screenshot shows the 'Studenten importeren' page. The top navigation bar is similar to the previous page, but 'Studenten' is highlighted. There is a 'School Beheer' button with a user icon. Below the navigation bar, the breadcrumb trail is 'STUDENTEN' followed by 'IMPORTEREN' (highlighted). The main heading is 'Studenten importeren'. Below the heading, there are four numbered instructions: 1. Gebruik dit blanco format (with a link), 2. Vul het format met de te importeren studentgegevens, 3. Sla het bestand lokaal op als komma-gescheiden CSV-bestand, 4. Upload het opgeslagen CSV-bestand. Below the instructions, there is a 'Schooljaar: *' dropdown menu set to '2019/2020'. Below that, there is a 'CSV-bestand: *' section with a 'Bestand kiezen' button and the text 'Geen bestand gekozen'. At the bottom left, there is a green 'Preview' button.

Afbeelding 15 studenten importeren

Hier kun je nieuwe studenten toevoegen aan jouw school.

1. Download het blanco format door te klikken op 'dit blanco format'
2. Vul de studentgegevens in onder de juiste kolommen. Hierbij zijn onderstaande punten erg belangrijk:
 - De rode velden zijn minimaal vereist om studenten te kunnen laten inloggen bij TestJeLeefstijl.nl
 - Voor een gedetailleerde rapportage is het belangrijk om alle velden in te vullen. Hoe

minder gevulde velden, hoe minder uitgebreid de statistieken zijn.

- In verband met de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) is het aan te raden om, voordat je gegevens gaat uploaden, eerst te overleggen met de Privacy Functionaris van jouw school welke velden er ingevuld mogen worden.
- Online geven de studenten zelf per topic toestemming of hun leeftijd en/of geslacht mag meegenomen worden in de rapportages.

Rode kolommen zijn **verplichte** kolommen. Deze kolommen **moeten** worden ingevuld, anders kunnen de studenten niet inloggen.

Studentnummer

Emailadres student

Blauwe kolom is **noodzakelijk** indien je op klas niveau een overzicht wil hebben van het beginnen/afmaken van de test.

Klas

Zwarte kolommen zijn **facultatief** in te voeren. Wanneer je als school hiervoor kiest kun je op deze gegevens filteren bij rapportages.

Sector/college

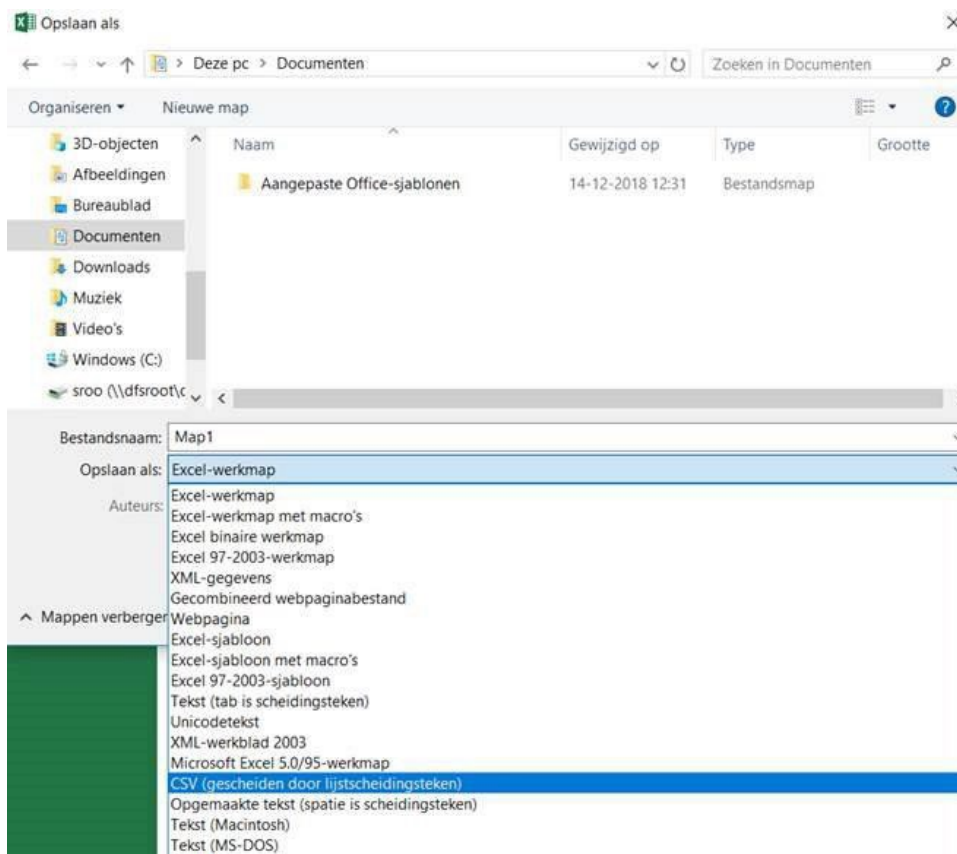
Opleiding

Locatie

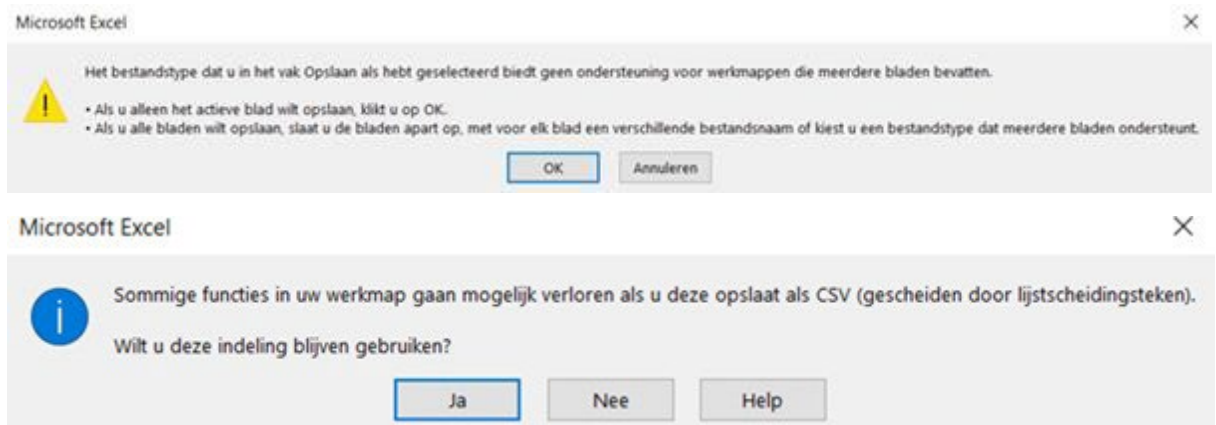
Niveau

Wanneer een school locaties heeft toegevoegd in hun account, is het vervolgens altijd verplicht om de studenten in het importbestand te koppelen aan een locatie. Dit betekent dat bij het invullen van de kolom 'locatie' in het importbestand, de locatie exact overeen moet komen met de opgenomen locatie in het schoolaccount op TestJeLeefstijl.nl. Gebeurt dit niet dan heeft het systeem een foutmelding en worden studenten niet geïmporteerd.

- Het studentbestand **moet** worden opgeslagen als een **CSV bestand**, een CSV bestand is minder fout gevoelig dan een Excelbestand.
- Kies voor 'opslaan als' en klik in het uitklapmenu op de bovenste CSV extensie. **(CSV (gescheiden door lijtscheidingstekens))**

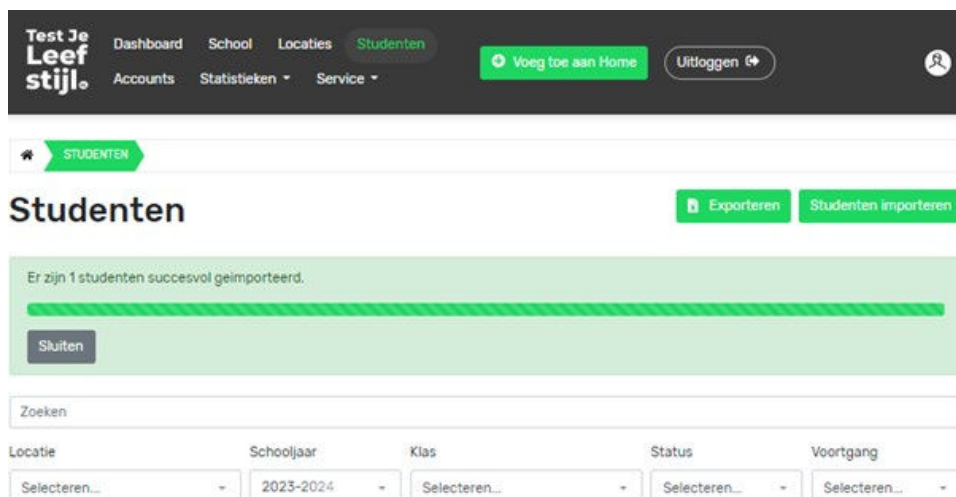


- Wanneer je het bestand opslaat als CSV krijg je waarschijnlijk de volgende meldingen:



Hierbij klik je op 'OK' en 'Ja'. Een CSV bestand ondersteunt geen gekleurd lettertype en meerdere tabbladen (het studenten import bestand bevat zowel kleur als meerdere tabbladen). Deze wijzigingen hebben echter geen invloed op de gegevens die je hebt ingevuld!

Na het opslaan kan het document geïmporteerd worden in de TestJeLeefstijl.nl omgeving. Klik op de knop 'Preview' (zie afbeelding 15 studenten importeren). Het bestand wordt nu gecontroleerd op eventuele fouten. Wanneer het document is goedgekeurd kun je zien hoeveel nieuwe studenten er toegevoegd worden en of deze studenten al voorkomen in het systeem. Je klikt vervolgens op de knop 'Import'. Bovenin beeld verschijnt een voortgangsbalk. Wanneer deze klaar is zijn alle studenten geïmporteerd.



Afbeelding 15 studenten importeren

De studenten staan nu in het systeem en kunnen inloggen met hun school emailadres zoals is aangegeven in het hoofdstuk student begeleiding, 2.2 inloggen.

Activatiemail sturen naar alle/een groep studenten

Wanneer je een groep studenten wilt laten inloggen door middel van een activatiemail kun je dat doen door een groep studenten te selecteren en vervolgens op de knop 'Versturen' onder aan de pagina te klikken. Je kunt er ook voor kiezen om deze mail op een bepaalde datum te versturen. Via de verschillende zoekfuncties kun je de desbetreffende studenten vinden en vervolgens in één keer selecteren door het 'Alle inactieve studenten' vakje aan te vinken. Wanneer je bij het uploaden van de student gegevens de klas en of locatie hebt meegegeven dan kunt u hierop ook sorteren.

3.7 Accounts en beheerders toevoegen

Naast dat de website TestJeLeefstijl.nl studenten laat reflecteren op hun eigen leefstijl biedt het scholen de mogelijkheid om gezondheidsbeleid te schrijven op basis van testgegevens. Voor het juist interpreteren van testgegevens is het voor veel scholen belangrijk om inzicht te hebben in gegevens op 'schoolniveau' en op 'locatieniveau'. De beheeromgeving maakt ook onderscheid tussen deze 2 niveaus.

3.7.1 Schoolbeheerder toevoegen

Wanneer je een schoolbeheerder wilt toevoegen kun je dat doen bij 'School' en vervolgens de gewenste collega te selecteren bij 'Beheerders'. Deze collega moet eerst wel zijn toegevoegd bij 'Accounts', anders zal het systeem de nieuwe collega niet kunnen vinden. Kies als gebruikersnaam het emailadres van de persoon die je wilt toevoegen! (Je vult dus op deze pagina 2x het emailadres van de gebruiker in). Vergeet niet om onderaan de pagina op opslaan te drukken.

3.7.2 Locatiebeheerder toevoegen

Een locatiebeheerder toevoegen gaat ongeveer op dezelfde manier als net beschreven bij de schoolbeheerder. Je voegt eerst weer een collega toe bij 'Account toevoegen' en vult vervolgens het formulier weer in. Let op! Kies als gebruikersnaam het emailadres van de persoon die je wilt toevoegen! (Je vult dus op deze pagina 2x het emailadres van de gebruiker in). Wanneer je het account hebt opgeslagen ga je naar 'Locaties'. Je kiest de gewenste locatie, selecteert de collega bij 'Locatiebeheerders' en klikt vervolgens onderaan de pagina weer op 'Opslaan'.

3.7.3 Docenten/SLB-er toevoegen

Wanneer er binnen jouw school docenten of collega's zijn die graag willen weten wat er aan de studenten wordt gevaagd kun je ervoor kiezen om deze docenten/collega's toe te voegen bij "Accounts". Klik op 'Account toevoegen' en vul het formulier in. De gebruikersnaam en het emailadres zijn verplichte velden. Kies als gebruikersnaam het emailadres! (Je vult dus op deze pagina 2x het emailadres van de gebruiker in). Vervolgens klik je onderaan de pagina op opslaan. Wanneer je een collega toevoegt via 'Accounts' kan deze enkel de tests inzien en maken. Beheerdersrechten kunnen worden gegeven door personen aan een locatie of de school te koppelen (zie 3.7.1 en 3.7.2).

The screenshot shows the 'Account toevoegen' form in the Test Je Leef stijl dashboard. The dashboard header includes navigation links: Dashboard, School, Locaties, Studenten, and a green 'Voeg toe aan Home' button. There are also 'Uitloggen' and 'Schoolbeheer' buttons. The breadcrumb trail shows 'ACCOUNTS' and 'ACCOUNT TOEVOEGEN'. The form fields are: Gebruikersnaam: * (required), Voornaam, Tussenvoegsel, Achternaam, E-mailadres: * (required), Secundair e-mailadres, Primair telefoonnummer, and Afbeelding (with a 'Bestand kiezen' button and 'Geen bestand gekozen' text). A note at the bottom left states '* verplicht veld'.

Test Je Leef stijl

Dashboard School Locaties Studenten

Voeg toe aan Home

Uitloggen Schoolbeheer

ACCOUNTS ACCOUNT TOEVOEGEN

Account toevoegen

Gebruikersnaam: *

Voornaam:

Tussenvoegsel:

Achternaam:

E-mailadres: *

Secundair e-mailadres:

Primair telefoonnummer:

Afbeelding: Bestand kiezen Geen bestand gekozen

* verplicht veld

Afbeelding 16 account toevoegen

3.8 Statistieken

Je kunt op twee manieren rapportages uitdraaien van de statistieken van een topic:

1. School/ locatie rapport
2. Topicrapport

Klik in je dashboard op 'Statistieken' en selecteer jouw school of locatie. Rechtsboven in beeld zie je een knop met "Schoolrapport" of "Locatierapport". Wanneer je hierop klikt krijg je een pdf-bestand met een totaaloverzicht van alle topics en vragen. Bij het schoolrapport worden de statistieken van jouw school vergeleken met de referentiegroep (alle studenten in Nederland die TJL hebben ingevuld). Wanneer je op de knop hebt geklikt zie je onderstaande pop-up.



Afbeelding 17 rapportage wordt gedownload

Zoals ook vermeld staat in de tekst kan het downloaden enige tijd duren. Dit heeft er mee te maken dat

het systeem alle statistieken van de verschillende topics moet verzamelen.

Om het topicrapport te downloaden klik je op de tegel van het topic waar je de statistieken van wilt inzien. Rechtsboven aan de pagina zie je de knop 'Topicrapport'. Het downloaden van deze rapportages werkt op dezelfde manier als het schoolrapport.

The screenshot shows a web interface for statistics. At the top, there is a navigation bar with a home icon, 'STATISTIEKEN', and a green arrow pointing to 'VOEDING'. Below this, there are two tabs: 'Vragen' (active) and 'Norm'. To the right of these tabs is a green button labeled 'Topicrapport' with a document icon. Below the tabs is a 'Filter' section with several dropdown menus: '2023-2024' (with a close icon), 'School', 'Locatie', 'Opleiding', 'Sector/college', 'Niveau', 'Leeftijd', 'Geslacht', and 'Data na 2019/2020' (with a close icon). At the bottom of the filter section is a text input field labeled 'Selecteer een vraag'.

Afbeelding 18 rapportageknoppen

4 Testprotocol

Voor de onderdelen van de fysieke metingen en testen voor spierkracht en uithoudingsvermogen heeft TNO een testprotocol samengesteld. Het is de leidraad in de praktijk.

Metingen en testen

De metingen en testen bestaan uit een aantal onderdelen.

- Fysieke metingen: de basismetingen zijn lengte en gewicht. Buikomvang is optioneel.
- Spierkracht: de basistesten zijn handknijpkracht en verspringen uit stand. De testen sit-up en hangen met gebogen armen zijn optioneel.
- Snelheid en wendbaarheid: 10x5 snelheid shuttle run. Deze is optioneel.
- Uithoudingsvermogen: de basistest is de shuttle run test. Er zijn geen optionele testen.
- Coördinatie: de test is de sneltiktest. Deze is optioneel.
- Lenigheid: de test is de sit&reachtest. Deze is optioneel.
- Evenwicht: flamingo evenwichtstest. Deze is optioneel.

De studenten noteren de uitkomsten van de testen en metingen in de test bij het topic fitheid. Eventueel is er een papieren score formulier beschikbaar (zie bijlage 1).

De testafnemers (bijvoorbeeld ouderejaars studenten of collega's) zijn bekend met het protocol en hebben vooraf met elkaar geoefend.

Scholen kunnen, indien noodzakelijk, gebruik maken van Testjeleefstijl.nl zonder de fysieke metingen en testen voor spierkracht en uithoudingsvermogen. Dit is van belang in situaties waarbij een school deze testen niet kan afnemen. Bij de andere vragen kunnen scholen bepaalde topics aan- of uitzetten (via het dashboard).

Opmerkingen

Wanneer een school niet alle testmaterialen tot haar beschikking heeft, dan kan de student binnen het topic fitheid aangeven dat ze dat onderdeel niet kunnen doen. Dit heeft geen invloed op de eindscore.

4.0 Fysieke metingen

4.0.1 Basismetingen

Lichaamslengte

Materiaal:

Bij voorkeur een lengtemeter bevestigd aan de muur waarbij je de lengte op de millimeter nauwkeurig kan meten.

Uitvoering en instructie student:

- Vertel de student wat er van hem of haar wordt verwacht. De voeten van de student zijn ontbloot (sokken en schoenen uit).
- Plaats de student met de rug en hakken tegen de muur. De student staat op beide voeten. Let op dat hij of zij niet op zijn of haar tenen staat. De hielen staan tegen elkaar aan en de voeten staan in een hoek van 45°.
- De student moet zijn rug strekken.
- Het hoofd van de student staat rechtop, de kin is iets ingetrokken en de student kijkt voor zich uit.
- Druk eventueel opgestoken haar plat en verwijder zo nodig klemmetjes, speldjes en andere zaken die de meting kunnen verstoren.
- Schuif de meetlat op het hoofd van de student, waarbij er contact wordt gehouden tussen de meetlat en hoofdhuid.
- Meet de lengte van de student aan het eind van de inademing. Lees de lengte af tot op één millimeter nauwkeurig als dit mogelijk is.
- Wanneer de lengtemeter geen millimeters weergeeft, kun je centimeters aanhouden. Hierbij wordt bij een meerwaarde kleiner dan een halve centimeter naar beneden afgerond en een meerwaarde groter dan een halve centimeter naar boven afgerond. Noteer de lengte van de student op het scoreformulier.

Lichaamsgewicht

Materiaal:

Een geijkte weegschaal.

Uitvoering en instructie student:

- Vertel de student wat er van hem of haar wordt verwacht.
- Controleer of de weegschaal onbelast op 0 staat.
- Laat de student zonder schoenen, maar met kleding, op de weegschaal stappen.
- De student staat rechtop in het midden van de weegschaal, met de voeten iets uit elkaar. Lees na 5 seconden het gewicht af van de weegschaal.
- Lees het gewicht op 1 decimaal achter de komma af (gewicht op 100 gram nauwkeurig). Trek 0,5 kilogram (kleding) van het bepaalde gewicht af.
- Noteer het gewicht van de student op het scoreformulier.

Tips voor de testleider:

- Vaak wijkt het gewicht af van hetgeen thuis werd gemeten. Dit kan een teleurstelling voor de student zijn.
- Leg uit dat verschillende factoren het gewicht beïnvloeden:

- Tijdstip/moment van de dag; het gewicht kan verspreid over de dag met 2 kilo fluctueren
- Weegschalen verschillen onderling.

Body Mass Index

De Body Mass Index (BMI; ook wel bekend als Quetelet-index) wordt berekend door het lichaamsgewicht (in kilogram) te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (in meters). In de test gebeurt dit automatisch.

Referentiewaarden:

Jongens				
leeftijd	ernstig ondergewicht	ondergewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
15	14,60	15,55	23,29	28,30
16	15,12	16,08	23,90	28,88
17	15,60	16,58	24,46	29,41
≥ 18	16,00	17,00	25,00	30,00

Tabel 1 Afkapwaarden voor ernstig ondergewicht, ondergewicht, overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas) voor jongens per leeftijd (Cole et al., 2000; Cole et al., 2007).

Meisjes				
leeftijd	ernstig ondergewicht	ondergewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
15	15,01	15,98	23,94	29,11
16	15,46	16,44	24,37	29,43
17	15,78	16,77	24,70	29,69
≥ 18	16,00	17,00	25,00	30,00

Tabel 2 Afkapwaarden voor ernstig ondergewicht, ondergewicht, overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas) voor meisjes per leeftijd (Cole et al., 2000; Cole et al., 2007).

Let op: Wanneer de buikomvang (volgende test) niet wordt gedaan dan wordt de feedbackkleur bij onder- of overgewicht rood. Wanneer deze wel wordt ingevuld is bij een goede score van de buikomvang en een slechte score van de BMI de feedbackkleur oranje.

4.0.2 Optionele meting

Buikomvang

Materiaal:

Een meetlint, zoals een rolcentimeter. Deze kunt u ook aanvragen bij het Voedingscentrum.

Uitvoering en instructie student:

- Vertel de student wat er van hem of haar wordt verwacht.
- Laat de student dikke kleding uittrekken. Hij of zij mag een dun shirt aanhouden.
- De student staat ontspannen en rechtop met zijn of haar voeten 25 tot 30 centimeter uit elkaar (heupbreedte).
- Meet de buikomvang over de navel over de onderkleding van de student. Houd tijdens de meting het meetlint goed horizontaal.
- Laat de student rustig uitademen en registreer aan het einde van de uitademing het aantal centimeters.
- Leg het meetlint losjes om het lichaam. Niet insnoeren dus!
- De student moet recht vooruitkijken en niet meekijken naar beneden.
- Meet de buikomvang twee keer. Laat tussendoor het meetlint helemaal los.
- Noteer beide waarden en het gemiddelde van de twee waarden op het formulier.

Referentiewaarden:

Leeftijd (jaren)	Jongens overgewicht	Meisjes overgewicht
15	79.97	76.57
16	82.00	77.67
17	83.79	78.61
18	84.62	79.02

Tabel 4 Buikomvang afkapwaarden voor overgewicht voor studenten van 15 tot 18 jaar (Fredriks et al. 2005).

Privacy

Buikomvang en lichaamsgewicht zijn persoonlijke gegevens van studenten waarmee je vertrouwelijk en zorgvuldig moet omgaan. Het is hierbij van belang dat andere studenten de resultaten van deze metingen niet kunnen zien. Houdt hier dus rekening mee bij de meetopstelling.

Normen buikomvang	Afkapwaarden buikomvang naar geslacht	
	Mannen	Vrouwen
Lage buikomvang	< 80 cm	< 69 cm
Gemiddelde buikomvang	≥ 80 cm en < 94 cm	≥ 69 cm en < 80 cm
Vergrote buikomvang	≥ 94 cm en < 102 cm	≥ 80 cm en < 88 cm
Ernstig vergrote buikomvang	≥ 102 cm	≥ 88 cm

Tabel 5 Buikomvang afkapwaarden voor overgewicht voor studenten van 18 jaar en ouder (CBO, 2008)*

4.1 Spierkracht

4.1.1 Basistesten

Handknijpkracht

Bij deze test wordt de statische onderarmkracht gemeten.

Materiaal:

Een geijkte handknijpkrachtdynamometer met een verstelbare handgrip. De meter moet geijkt zijn voor een betrouwbare meting.

Uitvoering:

- Stel de handgreep van de handknijpdynamometer in op de grootte van de hand van de student. De middelste vingerkootjes gaan over de greep, de handpalm over de vaste beugel.
- De student houdt de arm gestrekt langs het lichaam, ter hoogte van het dijbeen, waarbij de student de arm **niet** tegen het lichaam mag drukken.
- De student mag één oefenpoging doen.
- Vervolgens knijpt de student zo hard mogelijk, terwijl hij/zij uitademt. De student doet de test vervolgens met zijn/haar andere hand.
- Hij/zij herhaalt de test voor beide handen.
- Noteer de eindscore van de dynamometer op hele kilo's nauwkeurig op het scoreformulier.
- De poging is ongeldig als de student de arm niet strekt of als hij/zij de arm tegen het lichaam aandrukt. De student mag wel een nieuwe poging doen.

Tips voor de testleider:

- Zet voor aanvang van iedere poging de wijzer van de handdynamometer op nul.
- Zie erop toe dat de wijzerplaat van de handdynamometer tijdens de test van de student afwijkt.
- Stel de handgreep van de dynamometer zo in dat de student deze juist kan omvatten met het eerste kootje van de middelvinger.
- Zie er tijdens de test op toe dat de arm en hand, waarin de handdynamometer zich bevindt, het lichaam niet raken en dat de student de handdynamometer naast het lichaam in het verlengde van de onderarm houdt.
- De student kan de tweede poging na een korte pauze na de eerste poging doen. In deze pauze moet je de handdynamometer resetten.

Referentiewaarden:

Jongens	Score (kg)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤28.9	29.0-35.2	35.3-43.9	44.0-50.1	≥50.2
16 jaar	≤32.1	32.2-38.5	38.6-47.2	47.3-53.6	≥53.7
17 jaar en ouder	≤34.3	34.4-40.6	40.7-49.4	49.5-55.7	≥55.8

[Tomkinson et al 2017](#)

Meiden	Score (kg)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤21.1	21.2-25.2	25.3-30.8	30.9-34.9	≥35.0
16 jaar	≤21.2	21.3-25.4	25.5-31.1	31.2-35.2	≥35.3
17 jaar en ouder	≤21.4	21.5-25.5	25.6-31.3	31.4-35.5	≥35.6

[Tomkinson et al 2017](#)

Verspringen uit stand

Met verspringen uit stand wordt de explosieve kracht van de benen en coördinatie gemeten.

Materiaal:

Meetlint geschikt voor op de vloer om de afstand te meten van de sprong.

Eventueel een antislipvloer (voor het afzetten van de sprong) en een mat (voor een zachte landing).

Uitvoering en instructie deelnemer:

- De student moet vooraf goed geïnformeerd worden over de test. Een korte warming-up en een paar proefsprongen zijn nodig.
- Sportschoenen zijn noodzakelijk.
- De lengte van de sprong wordt gemeten met een meetlint op de vloer.
- De student staat met beide voeten iets uit elkaar op de grond achter een lijn. De student zet met beide voeten tegelijk af voor de sprong.
- De student probeert met gebogen knieën en zwaaiende armen zo ver mogelijk te springen. De landing is op beide voeten zonder naar achter te vallen.
- De student mag twee pogingen doen.
- De tester schrijft de lengte van de verste sprong op het scoreformulier.

Tip voor de testleider:

- Als een student klachten aan de rug/benen of ernstig overgewicht heeft, wordt geadviseerd de test niet te doen.

Referentiewaarden:

Jongens	Score (cm)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤157.8	157.9-178.5	178.6-207.2	207.3-227.9	≥228.0
16 jaar	≤164.5	164.6-185.9	186.0-215.6	215.7-237.0	≥237.1
17 jaar en ouder	≤168.9	169.0-190.7	190.8-221.0	221.1-242.7	≥242.8

[Tomkinson et al 2017](#)

Meiden	Score (cm)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤124.9	125.0-142.0	142.1-165.8	165.9-183.1	≥183.2
16 jaar	≤125.6	125.7-142.7	142.8-166.6	166.7-183.9	≥184.0
17 jaar en ouder	≤127.2	127.3-144.4	144.5-168.5	168.6-186.0	≥186.1

[Tomkinson et al 2017](#)

4.1.2 Optionele testen

Sit-up (30 seconden)

De sit-up, ook wel curl-up of crunch genoemd, is een test voor de spierkracht van de buikspieren.

Materiaal:

Mat

Stopwatch

Medestudent als helper

Uitvoering en instructie:

- Ga met je rug op het matje liggen en zet je voeten plat op de grond (de knieën zijn nu gebogen).
- Leg de armen en handen gestrekt naast het lichaam.
- Kom met het bovenlichaam van de grond en **tik met je handen je knieën aan**.
- Hierna ga je weer terug naar de beginhouding.
- Gedurende 30 seconden probeer je zo veel mogelijk sit-ups te maken.
- Het aantal sit-ups wordt genoteerd op het scoreblad.

Tips voor de testleider:

- Laat de student de beweging eenmaal uitvoeren om er zeker van te zijn dat de instructies goed zijn begrepen.

Let op dat:

- De student goed blijft doorademen.
- De student het bekken goed achterover kantelt tijdens het omhoog komen; dus niet met holle rug. De student direct stopt als hij/zij aangeeft pijn te hebben.
- De student de knieën tijdens de test 90 graden gebogen houdt. De student de voeten plat op de grond houdt.

Waarschuwing:

Het is raadzaam de test alleen af te nemen bij deelnemers die volledig gezond zijn en die onder 'normale' omstandigheden, zonder beperkingen aan de gymnastiekles meedoen.

Referentiewaarden:

Jongens	Score (aantal in 30sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤18	19-22	23-26	27-30	≥31
16 jaar	≤19	20-22	23-27	28-30	≥31
17 jaar en ouder	≤20	21-23	24-28	29-31	≥32

[Tomkinson et al 2017](#)

Meiden	Score (aantal in 30sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤14	15-17	18-22	23-25	≥26
16 jaar	≤15	16-18	19-22	23-25	≥26
17 jaar en ouder	≤15	16-18	19-22	23-25	≥26

[Tomkinson et al 2017](#)

Hangen met gebogen armen

Met hangen met gebogen armen wordt het uithoudingsvermogen en spierkracht van de armen gemeten.

Materiaal

Stopwatch

Rekstok (met diameter van ongeveer 2.5cm). Deze moet zo worden opgesteld dat de jongere die eronder staat deze kan vastnemen zonder te springen.

Uitvoering en instructie

- Neem plaats onder de rekstok.
- Plaats je handen met je handpalmen naar voren gericht en je knokkels omhoog en op schouderbreedte op de rekstok.
- Trek je op tot je kin boven de rekstok uitsteekt. Een medestudent kan je helpen deze startpositie te bereiken.
- Start de stopwatch
- Blijf zo lang mogelijk in deze houding hangen zonder op je kin te steunen.
- De test eindigt wanneer je ogen onder de rekstok komen, dan stopt de stopwatch.

Referentiewaarden:

Jongens	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤5.40	5.41-11.05	11.06-26.72	26.73-47.44	≥47.45
16 jaar	≤7.39	7.40-14.36	14.37-31.94	31.95-53.13	≥53.14
17 jaar en ouder	≤9.03	9.04-16.74	16.75-34.64	34.65-54.66	≥54.67

[Tomkinson et al 2017](#)

Meiden	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤1.38	1.39-3.11	3.12-9.05	9.06-18.80	≥18.81
16 jaar	≤1.38	1.39-3.21	3.22-9.68	9.69-20.57	≥20.58
17 jaar en ouder	≤1.43	1.44-3.45	3.46-10.82	10.83-23.61	≥23.62

[Tomkinson et al 2017](#)

4.2 Snelheid en wendbaarheid

10x5 snelheid shuttle run

De 10x5m snelheid shuttle run meet de loopsnelheid en de wendbaarheid. Hoe minder tijd je nodig hebt om vijf maal heen en weer te lopen tussen twee lijnen op vijf meter van elkaar, hoe beter je resultaat.

Materiaal

Meetlint
Pionnen
Stopwatch

Uitvoering en instructie

- Neem plaats achter de startlijn in een startklare houding, met de voorste voet net achter de lijn.
- Bij het startsignaal start de stopwatch en ren je zo snel mogelijk naar de andere lijn en ga je eroverheen met beide voeten. Dan ren je zo snel mogelijk terug naar de startlijn en ga je daar ook overheen met beide voeten.
- Dit is 1 cyclus, die 5 maal uitgevoerd moet worden.
- Bij de laatste keer; niet afremmen maar doorlopen bij het overgaan van de lijn. De stopwatch stopt. De test wordt één keer uitgevoerd.

Referentiewaarden:

Jongens	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥22.72	22.71-21.06	21.05-19.13	19.12-17.95	≤17.94
16 jaar	≥22.35	22.34-20.72	20.71-18.83	18.82-17.67	≤17.66
17 jaar en ouder	≥22.03	22.02-20.43	20.42-18.56	18.55-17.42	≤17.41

[Tomkinson et al 2017](#)

Meiden	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥24.94	24.93-23.09	23.08-21.02	21.01-19.79	≤19.78
16 jaar	≥24.92	24.91-23.07	23.06-21.01	21.00-19.78	≤19.77
17 jaar en ouder	≥24.90	24.89-23.06	23.05-20.99	20.98-19.77	≤19.76

[Tomkinson et al 2017](#)

4.3 Shuttle run test

Met de shuttle run test wordt het maximale aeroob uithoudingsvermogen bepaald.

Nodig:

- Vloerruimte met 2 lijnen tegenover elkaar op een afstand van 20 meter (aangeven met pionnen)
- Muziekinstallatie
- Een mediabestand met daarop de shuttlerun test

Uitvoering en instructie student:

- Maak voor deze test tweetallen, waarbij de ene loopt en de ander de het resultaat noteert.
- Neem plaats op de aangegeven lijn.
- Zorg dat elke deelnemer een meter ruimte heeft op de lijn.
- Op het moment dat de test begint loop je naar de andere aangegeven lijn.
- Het is de bedoeling dat je op het moment van de piep de lijn aantikt met de voet. Ben je te vroeg dan moet je wachten tot de piep gaat.
- Het tempo ligt in het begin aanvankelijk laag maar wordt naarmate de test vordert steeds verder opgevoerd.
- De stapnummers worden gedurende de test genoemd.
- Heb je de lijn bij de piep niet gehaald, dan moet je doorrennen en proberen de andere lijn wel op tijd te halen.
- De test is ten einde als je twee keer achter elkaar verder dan 3 meter van de lijn verwijderd blijft of als je stopt. De behaalde stap vormt het resultaat van deze test.
- De behaalde stap wordt genoteerd op het gegevensblad.

Waarschuwing:

Het betreft een zogenaamde maximaal test. Daarom is het raadzaam de test alleen af te nemen bij deelnemers die volledig gezond zijn en die onder 'normale' omstandigheden, zonder beperkingen aan de gymnastiekles meedoen.

Referentiewaarden:

Jongens	Score (trap)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤3.5	4.0-5.5	6.0-8.0	8.5-10.0	≥10.5
16 jaar	≤4.0	4.5-5.5	6.0-8.0	8.5-10.0	≥10.5
17 jaar en ouder	≤4.5	5.0-6.0	6.5-8.5	9.0-10.5	≥11.0

[Tomkinson et al 2017](#)

Meiden	Score (trap)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤1.5	2.0-3.0	3.5-5.0	5.5-6.0	≥6.5
16 jaar	≤1.5	2.0-3.0	3.5-5.0	5.5-6.0	≥6.5
17 jaar en ouder	≤1.5	2.0-3.0	3.5-5.0	5.5-6.0	≥6.5

[Tomkinson et al 2017](#)

Tip:

Op het internet is veel informatie te vinden over de shuttle-run-test.

Het downloaden van de test met of zonder muziek kan bijvoorbeeld via www.shuttle-run-test.nl

4.4 Coördinatie

Sneltiktest

Met de sneltiktest.

Nodig:

- Tafel met twee cirkels met een diameter van 20 centimeter, de afstand tussen de cirkels is 60 centimeter (80 centimeter vanuit de middelpunten)
- In het midden tussen de twee cirkels ligt een rechthoekige plaat van 10 x 20 centimeter
- Stopwatch.

Instructie:

- De testpersoon staat in een lichte spreidstand voor een tafel waarbij het tafelblad op navelhoogte is gebracht.
- **Start:** Een hand wordt op de rechthoek gelegd, de voorkeurshand ligt erboven op. De hand op de rechthoek doet in deze test niets, en blijft daar liggen. Met de voorkeurshand moet zo snel mogelijk **25 keer heen en weer** worden bewogen tussen de cirkels waarbij de cirkel steeds aangetikt moet worden. In totaal wordt er dus **50** keer een cirkel aangetikt.
- De tijd waarbinnen de test wordt afgelegd wordt geregistreerd tot tienden van seconden.
- Als een cirkel net niet aangeraakt wordt, wordt 0,1 seconde straffijd bij de eindtijd opgeteld. Wordt een cirkel ruim gemist, dan moet een cirkel een extra keer worden aangetikt.
- De test wordt twee keer uitgevoerd, waarbij de beste tijd telt.

Referentiewaarden:

Jongens	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥13.25	13.24-11.92	11.91-10.45	10.44-9.59	≤9.58
16 jaar	≥12.70	12.69-11.46	11.45-10.10	10.09-9.29	≤9.28
17 jaar en ouder	≥12.45	12.44-11.26	11.25-9.94	9.93-9.15	≤9.14

[Tomkinson et al 2017](#)

Meiden	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥14.12	14.11-12.70	12.69-11.24	11.23-10.41	≤10.40
16 jaar	≥13.80	13.79-12.48	12.47-11.08	11.07-10.30	≤10.29
17 jaar en ouder	≥13.77	13.76-12.45	12.44-11.07	11.06-10.28	≤10.27

[Tomkinson et al 2017](#)

4.5 Lenigheid

Sit & Reach test

Met de sit & reach test worden de flexibiliteit van de wervelkolom en de lengte/flexibiliteit van de hamstrings gemeten.

Nodig:

- Reguliere gymbank met meetlint, waarbij de 25 centimeter ter hoogte van de pootjes ligt.
- Of een meetkist van ± 33 cm breed en een schaalverdeling van 0-60 cm (de plank steekt 25 cm uit ten opzichte van de voorkant van de meetkist, zodat bij een score van 25 cm de vingertoppen de voetzolen bereiken)
- Liniaal of schuif



Instructie:

- Je zit in langzit op een matje of op de grond, waarbij een tweede persoon je knieën naar beneden houdt.
- Je zet je voeten, zonder schoenen, plat tegen de voorkant van de meetkist (of tegen de steunen van de bank).
- Je reikt met gestrekte armen en vingers zo ver mogelijk naar voren.
- Je moet rustig en zonder schokken naar voren reiken anders telt de meting niet.
- Wanneer je niet verder naar voren kunt buigen, moet je deze houding 3 seconden vasthouden.
- De test wordt twee keer herhaald waarbij de verste uitslag telt.
- De afstand van de schuif wordt afgerond naar beneden op hele centimeters.

Referentiewaarden:

Jongens	Score (cm)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤ 20.3	20.4-26.1	26.2-34.6	34.7-40.9	≥ 41.0
16 jaar	≤ 21.1	21.2-27.1	27.2-35.9	36.0-42.4	≥ 42.5
17 jaar en ouder	≤ 21.9	22.0-28.1	28.2-37.2	37.3-43.9	≥ 44.0

* Referentiewaarden gebaseerd op Tomkinson et al. Bij alle waardes is 10 cm opgeteld i.v.m. het 10 cm verschil in meetopstelling.

Meiden	Score (cm)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤ 26.4	26.5-31.7	31.8-39.1	39.2-44.4	≥ 44.5
16 jaar	≤ 26.9	27.0-32.2	32.3-39.5	39.6-44.9	≥ 45.0
17 jaar en ouder	≤ 27.2	27.3-32.5	32.6-39.8	39.9-45.2	≥ 45.3

* Referentiewaarden gebaseerd op Tomkinson et al. Bij alle waardes is 10 cm opgeteld i.v.m. het 10 cm verschil in meetopstelling.

4.6 Evenwicht

Flamingo evenwichtstest

De flamingo evenwicht een evenwichtstest. Hoe minder pogingen je nodig hebt om één minuut op de evenwichtsbalk te blijven staan, hoe beter je resultaat.

Materiaal

Stopwatch

Een blokje (50 cm lang, 3 cm breed en 4 cm hoog) of evenwichtsbalk (bijv. een gymzaalbank omgedraaid)

Uitvoering en instructie

- Doe je schoenen uit.
- Probeer zo lang mogelijk in evenwicht te staan met je voorkeursvoet in de lengterichting van het blokje of de balk.
- Buig je vrije been achterwaarts en neem je wreef vast met je hand van dezelfde zijde. Zo sta je als een flamingo.
- Je andere arm mag je gebruiken om je evenwicht te bewaren.
- Steun op de voorarm van de instructeur om de juiste houding aan te nemen.
- De test begint zodra je de arm van de instructeur loslaat.
- Probeer in deze positie in evenwicht te blijven gedurende 1 minuut.
- Telkens als je je evenwicht verliest, d.w.z. wanneer je je 'vrije' been loslaat of wanneer je de grond raakt met welk lichaamsdeel dan ook, stopt de test.
- Na elk evenwichtsverlies start de hele procedure opnieuw totdat 1 minuut voorbij is.

Score

Het aantal pogingen dat de jongere nodig heeft om gedurende 1 minuut in evenwicht te blijven staan.

Referentiewaarden:

Jongens	Score (aantal pogingen)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥18	17-13	12-7	6-4	≤3
16 jaar	≥18	17-13	12-7	6-4	≤3
17 jaar en ouder	≥18	17-13	12-7	6-4	≤3

[Tomkinson et al 2017](#)

Meiden	Score (aantal pogingen)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥18	17-13	12-8	7-4	≤3
16 jaar	≥17	16-12	11-7	6-4	≤3
17 jaar en ouder	≥16	15-12	11-7	6-4	≤3

[Tomkinson et al 2017](#)

Literatuurlijst

Bovend'eerd J, Kemper H, Verschuur R. De MOPER fitness test. Handleiding en prestatieschalen. De Vrieseborch 1980.

CBO-richtlijn (2008). Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen. Utrecht: Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO.

Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM & Dietz WH (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal*, 320(7244):1240-3.

Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D & Jackson AA (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *British Medical Journal*, 335(7612):194.

Fredriks AM, Van Buuren S, Fekkes M, Verloove-Vanhorick SP, Wit JM. Are age references for waist circumference, hip circumference and waist-hip ratio in Dutch children useful in clinical practice? *Eur J Pediatr*, 2005;164:216–22.

Geijsel J. De 20-MST: Toepassingen bij spelsporten. Support Professional Magazine nr. 10.

Léger LA, Mercier D, Gadoury C, Lambert J. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *J Sports Sci* 1988; 6(2): 93-101.

Ortega FB, Artero EG, Ruiz JR, España-Romero V, Jiménez-Pavón D, Vicente-Rodríguez G, Moreno LA, Manios Y, Béghin L, Ottevaere C, Ciarapica D, Sarri K, Dietrich S, Blair SN, Kersting M, Molnar D, González-Gross M, Gutiérrez A, Sjöström M & Castillo MJ (2011); Physical fitness levels among European adolescents: The HELENA study. *British Journal of Sports Medicine*, 45(1):20-9.

Ruiz JR, Espana-Romero V, Castro-Pinero J, Artero EG, Ortega FB, Jimenez-Pavón D, Cuenca M, Garzón PC, Girela-Rejón MJ, Mora J, Gutiérrez A, Suni J, Sjöström M & Castillo MJ (2009). *The ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. Test manual*.

Runhaar J, Collard DCM, Singh AS, Kemper HC, van Mechelen W & Chin A Paw MJM. (2009) Motor fitness in Dutch youth: Differences over a 26-year period (1980–2006). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13:323-328.

Van Mechelen W, Van Lier WH, Hlobil H, Crolla I, Kemper HCG. EUROFIT. Handleiding met referentieschalen voor 12- tot en met 16-jarige jongens en meisjes in Nederland. Stichting Gezondheid in Beweging 1991.

Van Mechelen. 20 meter Shuttle run test. Support Professional Magazine nr. 10.

Bijlage 1 Scoreformulier fysieke metingen en fittesten

Voorbeeldformulier

Test <naam school>	Klas:
Naam mentor:	
Naam (sport)docent:	

Naam student:

Fysieke metingen

- | | | |
|--------------------|----------------------|----|
| 1. Lichaamslengte | <input type="text"/> | cm |
| 2. Lichaamsgewicht | <input type="text"/> | kg |
| 3. Buikomvang | <input type="text"/> | cm |

Spierkracht

- | | | |
|-----------------------------|----------------------|------|
| 4. Handknijpkracht | <input type="text"/> | kg |
| 5. Verspringen uit stand | <input type="text"/> | cm |
| 6. Sit-up (30 seconden) | <input type="text"/> | keer |
| 7. Hangen met gebogen armen | <input type="text"/> | sec |

Snelheid en wendbaarheid

- | | | |
|-----------------------------|----------------------|-----|
| 8. 5x10 snelheid shuttlerun | <input type="text"/> | sec |
|-----------------------------|----------------------|-----|

Uithoudingsvermogen

- | | | |
|--------------------|----------------------|---------|
| 9. shuttlerun test | <input type="text"/> | trappen |
|--------------------|----------------------|---------|

Coördinatie

- | | | |
|-----------------|----------------------|-----|
| 11. Sneltiktest | <input type="text"/> | sec |
|-----------------|----------------------|-----|

Lenigheid

- | | | |
|--------------------|----------------------|----|
| 12. Sit&reach test | <input type="text"/> | cm |
|--------------------|----------------------|----|

Evenwicht

- | | | |
|-----------------------------|----------------------|----------|
| 11. Flamingo evenwichtstest | <input type="text"/> | pogingen |
|-----------------------------|----------------------|----------|

Wat moet je doen met dit formulier?

De resultaten van de fysieke metingen en fittesten die je hierboven van jezelf hebt ingevuld kun je invullen op www.Testjeleefstijl.nl.

Je hebt een persoonlijke inlognaam en wachtwoord gekregen waarmee je op de website kunt inloggen. Natuurlijk wordt alle informatie die je invult vertrouwelijk en anoniem behandeld. Niemand anders kan jouw antwoorden zien of inloggen op jouw persoonlijke account.