



# DARE TO STAND

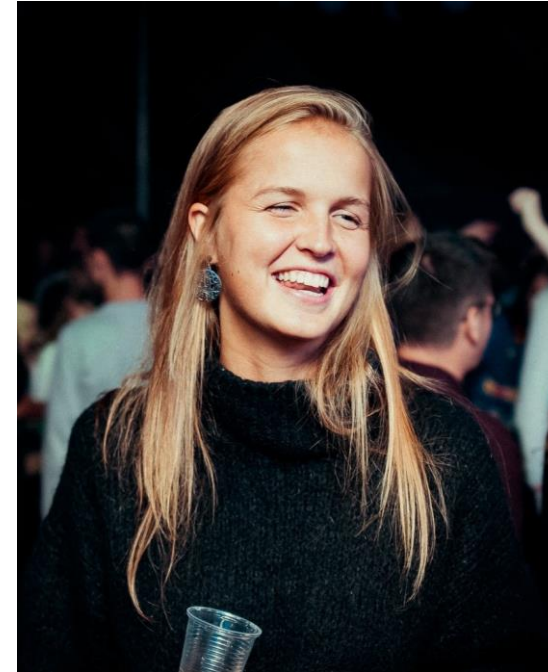
# DARE TO STAND

## Laura Van de Velde



- 24 jaar
- Audiologie UGent
- Trainster trampoline
- Zwemmen en lopen

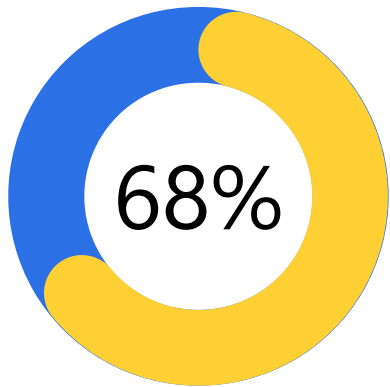
## Emma Ghysbrecht



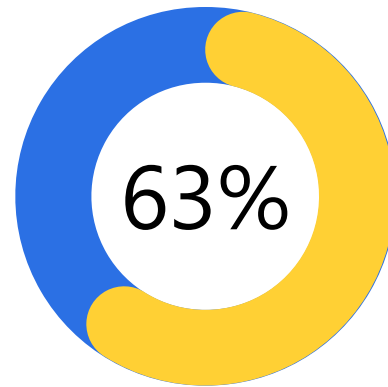
- 22 jaar
- Voedings- en dieetkunde Hogeschool Gent
- Tennis, padel en lopen
- Reizen naar zuidoostelijke landen

## Studentenbevraging Maart 2020

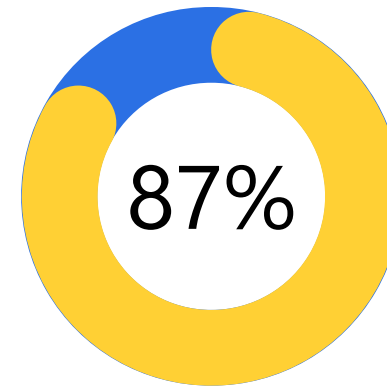
Project 'Gezonde Campus'



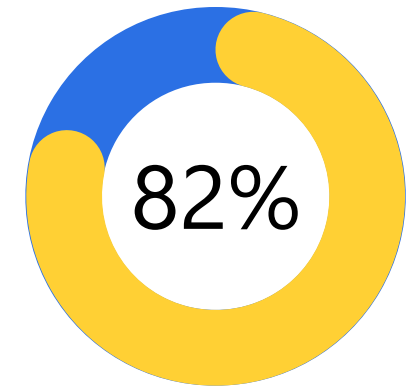
is ontevreden over de mate waarin ze sedentair gedrag vertonen



is ontevreden over de hoeveelheid aandacht die eraan besteed wordt door de faculteit



vindt dat het onderbreken van lange zitperiodes een positieve invloed heeft op hun concentratievermogen



geeft aan dat het faciliteren van rechtstaan tijdens de les een positieve invloed kan hebben op hun sedentair gedrag

Studenten zitten per dag gemiddeld

10 - 11 uur

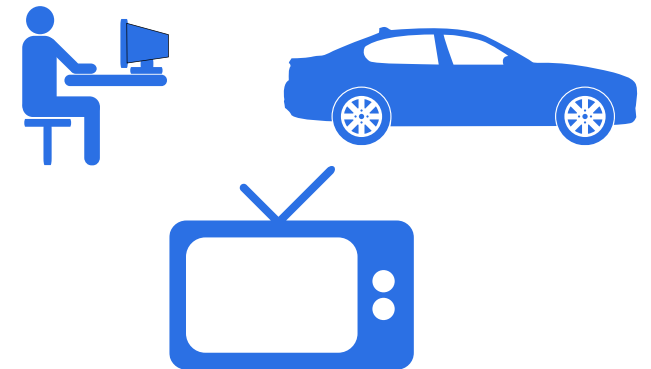
Pachu et al., 2020



## Wat is sedentair gedrag (niet)?

Alle activiteiten in zittende/liggende houding met een laag energieverbruik.

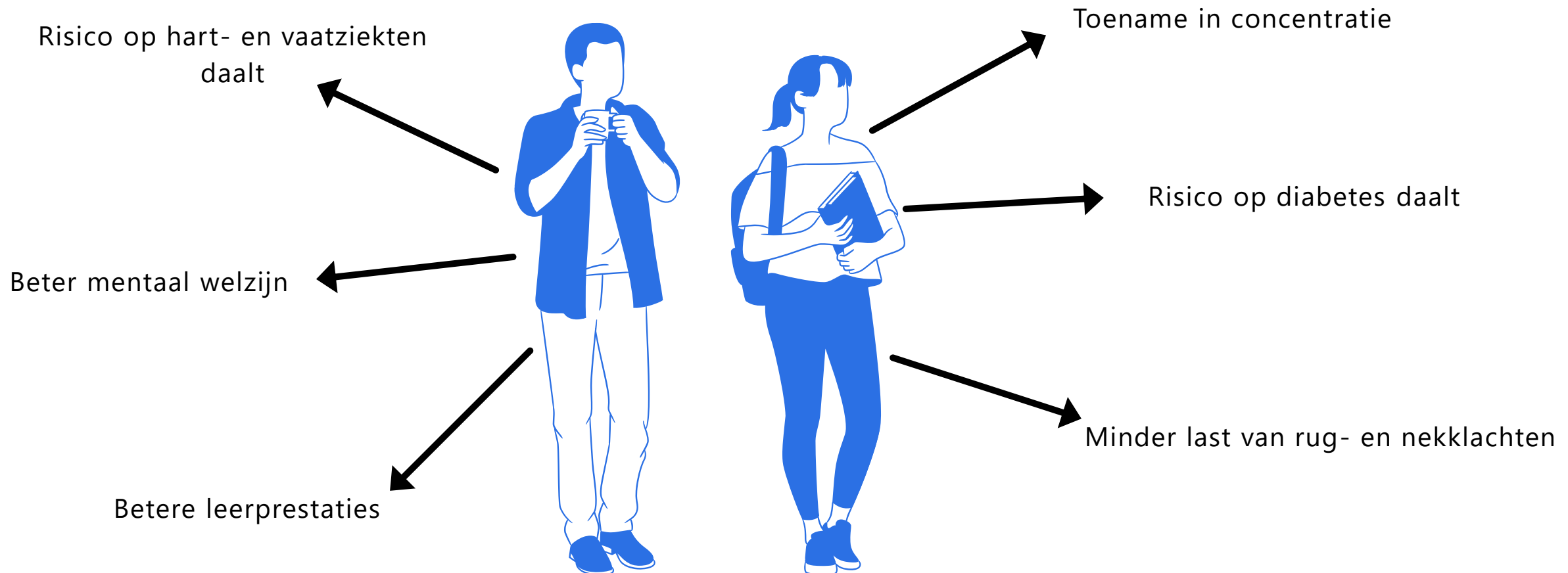
Niet hetzelfde als fysieke inactiviteit



Gezonde mix van bewegen, staan en zitten!

## Gezondheidsvoordelen

Beperken en meer onderbreken van sedentair gedrag





# Enkele getuigenissen van onze studenten





# Dare to Stand!

Gebruik dit logo in je lessen en moedig je studenten op die manier aan om elk half uur even recht te staan!



# Dare to Stand!



Hoe?

Om het half uur (+/- 30 slides) kan je het logo toevoegen aan je lesmateriaal

Het logo wordt opgestuurd via e-mail

Een ideaal moment voor:

- 1 Een korte pauze
- 2 Een vragenmoment
- 3 Een filmpje



# Enkele getuigenissen van een lesgever die zitonderbrekingen inlast



“Ik merk dat zelfs al is het maar een minuutje om het half uur dat we rechtstaan, dit ervoor zorgt dat ik amper rugpijn heb. Terwijl als ik twee uur op mijn stoel zit, dan denk ik van ai oh jee. Ja, om het half uur even rechtstaan, dat werkt. Dus gewoon doen denk ik.”

# Dare to Stand!



## Dare to Stand!

Deel deze informatie met alle lesgevers van jullie opleiding en motiveer elkaar om van Dare to Stand een nieuwe cultuur te maken!