

Support Your Future **een educatief spel dat adolescenten sensibiliseert rond een gezonde leefstijl**

Adolescenten hebben hoop op een mooie toekomst en zijn bereid zich hiervoor in te zetten. Kijk maar naar de klimaatspijbelars en de vele vrijwilligers in jeugdbewegingen en andere verenigingen. Ze staan aan het prille begin van hun zelfstandige leven, zien het grotere plaatje en willen dit mee vormgeven.

Ook op persoonlijk vlak nemen ze stilaan de touwtjes in eigen handen. Veel jongeren sporten, willen duurzamer leven en gezonder eten. Dit is echter niet zo simpel als het lijkt. Immers, de wetenschap staat niet stil. Regelmatig wijzen studies rond voeding op nieuwe bevindingen. Via allerlei media krijgen jongeren de mening te horen van voedingscoaches en -goeroes, bekende figuren, artsen en gelukkig ook af en toe van een gediplomeerd diëtist. Voeg hieraan toe dat de reclamewereld elke potentiële klant constant probeert te lokken, en het wordt duidelijk dat feit van fabel onderscheiden en aan verleidingen weerstaan moeilijke opdrachten zijn. Een nog steeds te groot aantal jongeren hebben eetstoornissen, overgewicht en ongezonde leefgewoonten. Vaak zijn ze zich hiervan niet eens bewust.

Drie studenten voedings- en dieetkunde aan Thomas More te Geel ontwierpen daarom een educatief spel waarmee ze jongeren de weg wijzen naar betrouwbare informatiebronnen. Emma Chauvaux, Steffi Pieters en Kathy Ruysers onderzochten leer- en spelmethoden, bevroegen zowel doelgroep als leerkrachten en testten het spel ook uit in een school en bij een jeugdbeweging. Het hoofddoel van dit spel is jongeren in de eerste plaats te sensibiliseren rond een gezonde leefstijl. Elke gedragsverandering op korte of lange termijn die het spelen van Support Your Future teweeg brengt, is mooi meegenomen.

Er werd rekening gehouden met de eindtermen die vernieuwd werden vanaf september 2019 en die gezondheid een prominentere plaats geven. Vanaf de eerste brainstormsessie werd duidelijk dat voor deze doelgroep een digitale leeromgeving de voorkeur heeft. De testversie werd toegespitst op het Algemeen Secundair Onderwijs en er werd bij het ontwikkelen van de spelvorm rekening gehouden met het tijdsgebrek waar de meeste leerkrachten mee kampen.

Het spel wordt gespeeld in twee fasen. In een eerste fase, die bij voorkeur een drietal weken duurt, krijgen de leerlingen opdrachten van de begeleidende leerkracht via smartschool of een ander digitaal communicatiemedium. Voor elke opdracht wordt er een medeleerling toegewezen die zal gemotiveerd moeten worden tot het stellen van gezond gedrag. Er worden ook links toegevoegd naar betrouwbare informatiebronnen waar argumenten en tips kunnen gevonden worden om het gezonde gedrag te promoten en makkelijker te maken. Zo leren zowel de leerling die de opdracht moet uitvoeren als degene die aangemoedigd wordt om gedragsverandering te stellen, hoe en waarom het bijvoorbeeld beter is om volkoren brood te eten dan wit brood, met de fiets naar school te gaan dan met de auto, ook eens een vegetarisch alternatief te kiezen, of welke gezonde tussendoortjes er bestaan.

Omdat deze eerste fase over een periode van drie weken gespeeld wordt, krijgt elke leerling verschillende opdrachten te verwerken en zal iedereen in de klasgroep beide rollen verschillende keren vervullen. Bij het slagen in een opdracht krijgt de motiverende leerling een punt. Aan het einde van de deze fase krijgt de leerling met de meeste punten een joker die kan ingezet worden in de tweede fase. De leerkracht hoeft enkel de scores bij te houden en nieuwe opdrachten en tegenspelers toe te wijzen. De leerlingen gaan verder zelfstandig aan de slag met de opdrachten.

De tweede fase omvat een eindspel dat klassikaal gespeeld wordt op een laptop of computer en één lesuur in beslag neemt. Er wordt in teams van drie à vier personen gespeeld. De teams doorlopen zo

snel mogelijk verschillende rondes waarbij ze de informatie nodig hebben die ze tijdens de eerste fase hebben ontvangen. Hoe meer inzet ze hebben getoond tijdens de eerste fase, des te meer parate kennis ze ondertussen zullen hebben. De joker die werd verdiend tijdens de eerste spelfase, kan hier ingezet worden wanneer het team vastloopt. De leerkracht geeft het team dan een hint zodat er verder kan gespeeld worden.

Het herhalen van informatie in de tweede fase leidt ertoe dat de kennis beter wordt opgeslagen. Ook het feit dat de leerlingen zelf opzoekingswerk moeten verrichten, gewenst gedrag daadwerkelijk stellen, argumenten zoeken om beter te kunnen motiveren, en ook wel eens zelf het goede voorbeeld moeten stellen vanuit een opdracht, zullen opslag van nieuwe informatie in het geheugen bevorderen. Het feit dat de jongeren nog altijd zelf kunnen beslissen welk gedrag ze willen uitvoeren, zal hen doen stilstaan bij de gevolgen van hun keuzes.

Tijdens het uittesten van het spel werd duidelijk dat deze doelgroep erg gemotiveerd was om te winnen en dat digitalisering van het spel een must was. De leerlingen gaven aan dat ze veel hadden bijgeleerd, en ook de leerkracht was enthousiast over vormgeving, inhoud en gebruiksgemak van het spel.

Steffi Pieters en Kathy Ruysers werken in de nabije toekomst aan nieuwe versies van Support Your Future die worden aangepast aan Beroeps Secundair en Technisch Secundair Onderwijs, aangezien vanuit het werkveld wordt aangegeven dat ook hier een grote nood is aan een gemoderniseerd spel rond gezond gedrag. Ook de variatie aan opdrachten en vragenrondes kan uitgebreid worden en in samenspraak met leerkrachten toegespitst worden op bepaalde vakken en verschillende leeftijden. Zo zou Support Your Future elk jaar kunnen gespeeld worden en telkens nieuwe informatie kunnen aanbrenge. Leerlingen die het middelbaar onderwijs verlaten zijn dan optimaal klaargestoomd voor een gezonde start als kotstudent, of kunnen in een thuissituatie verantwoorde wijzigingen doorvoeren waar het hele gezin baat bij heeft.