



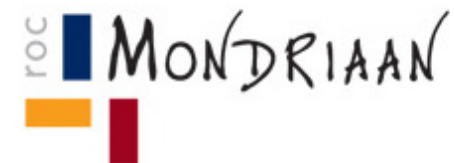
Doel

Het ontwikkelen, implementeren en evalueren van een interventie die MBO studenten stimuleert om gezond te eten en voldoende te bewegen.

Healthy
by
DESIGN



DE HAAGSE
HOGESCHOOL



Frens Pries

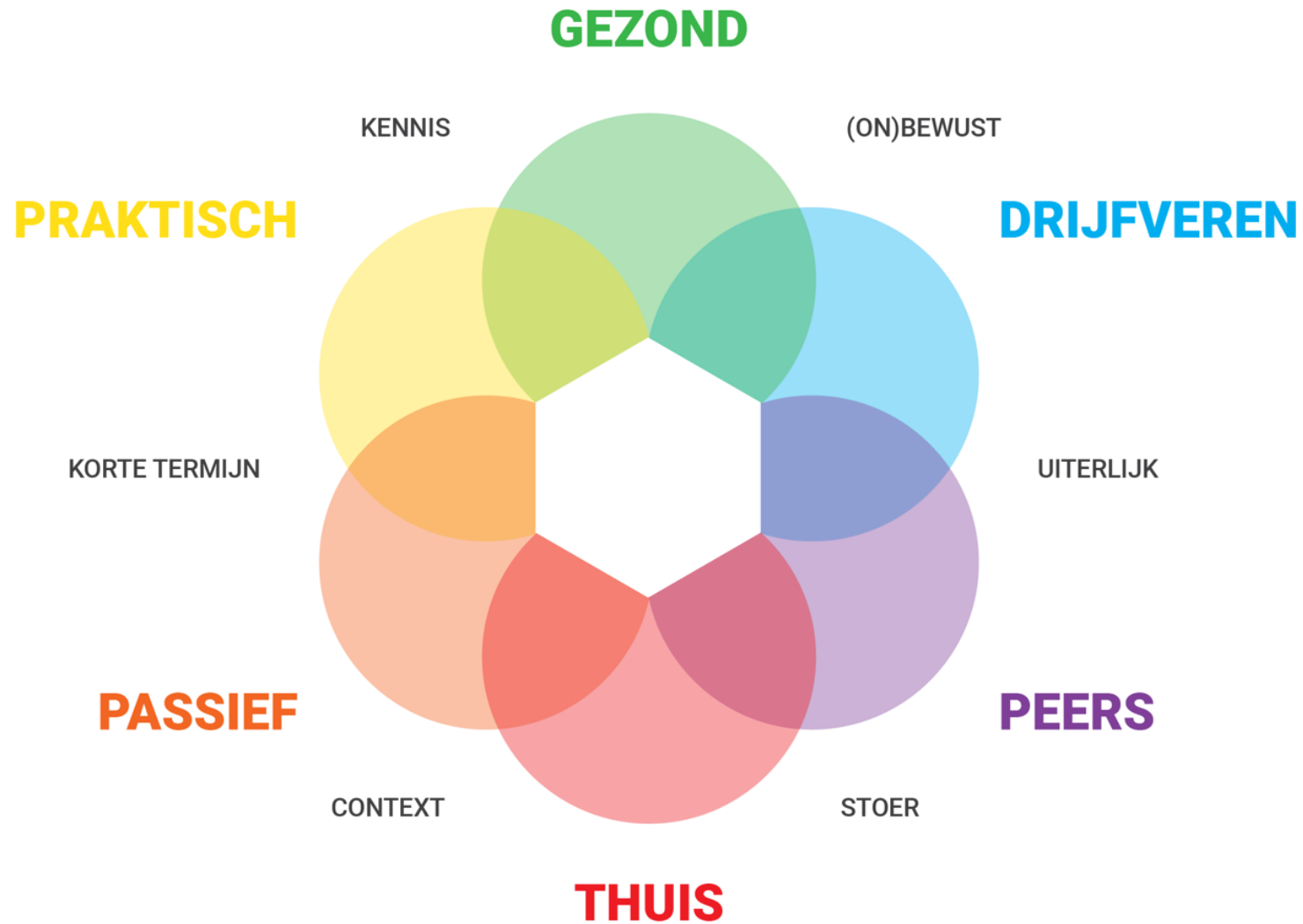


Dit project wordt gefinancierd door :



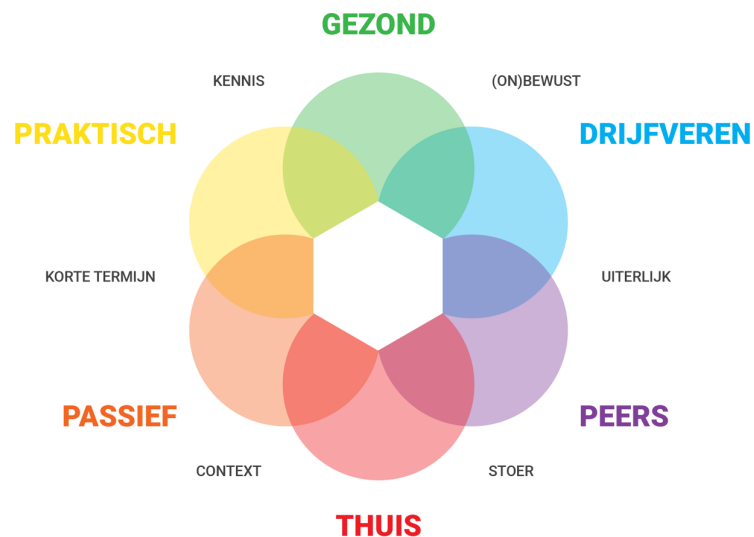


Uitkomsten context-mapping



Stelling 1:

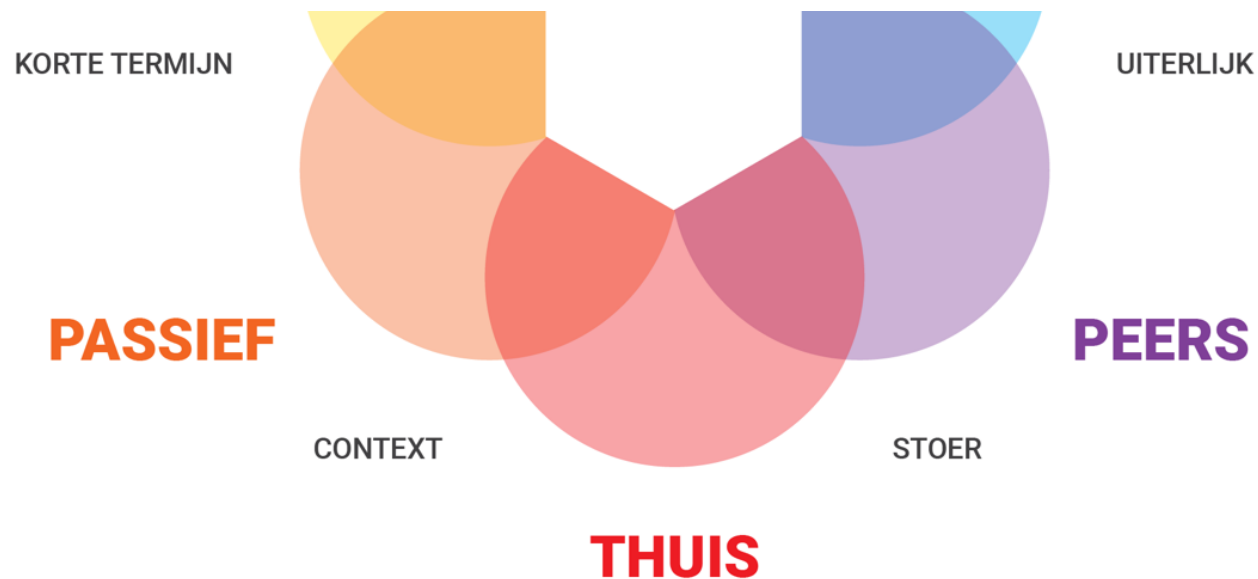
Gezondheid is een belangrijke drijfveer voor MBO studenten



GEZOND

GEZOND OF ONGEZOND, DE KEUZE IS SNEL GEMAAKT

gezond gedrag stapelen * helpen maat houden *
verleiding minimaliseren * leren omgaan met verleiding





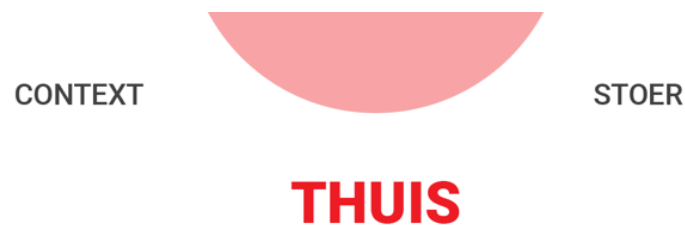
WAT DRIJFT DE MBO'ER

extrinsieke motivatie

duidelijke consequenties werken *
geld verdienen aan gezondheid *
gezond gedrag belonen

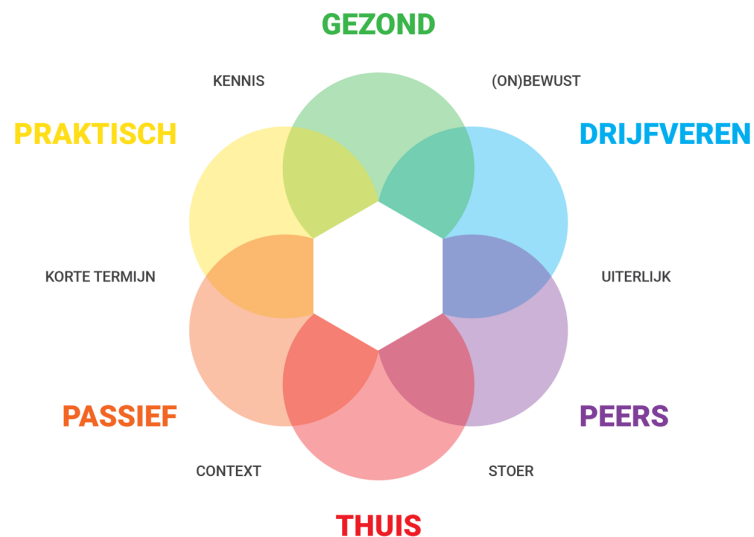
Intrinsieke motivatie

* koppelen aan gezondheidsdoel *
* **gezonde identiteit** laten ontdekken * **sport** *
* uiterlijk * beroep *
gezondheid voor je **familie** in plaats van jezelf *



Stelling 2:

De belangrijkste “peers” voor MBO’ers
zijn hun medestudenten

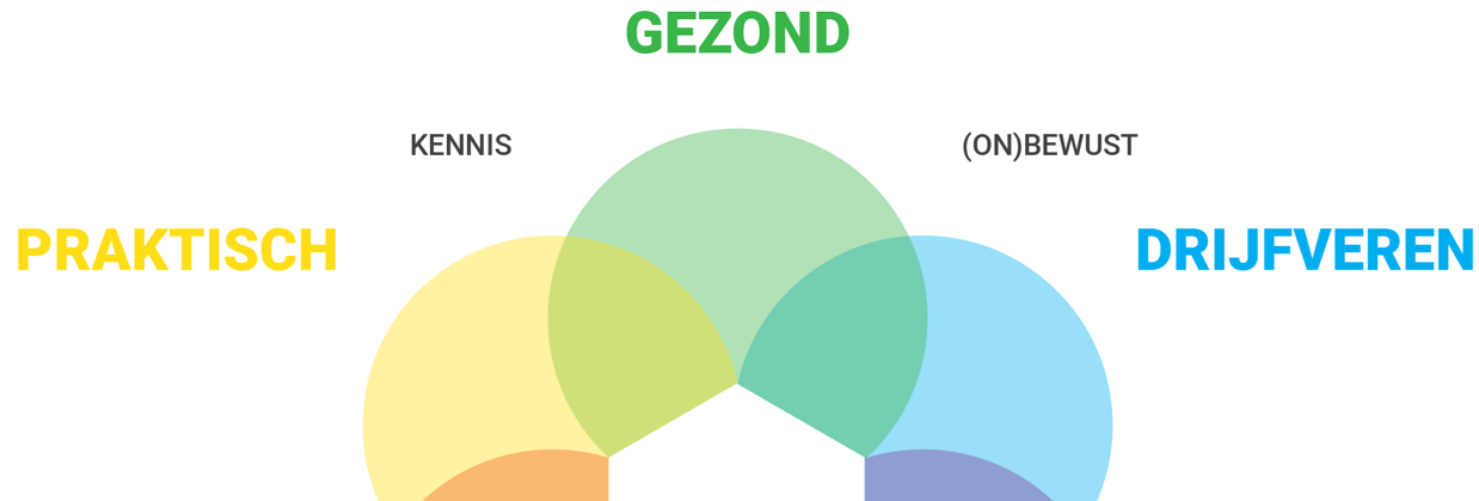




PEER PRESSURE & ERBIJ WILLEN HOREN

waardering als drijfveer * onzekerheid * imago





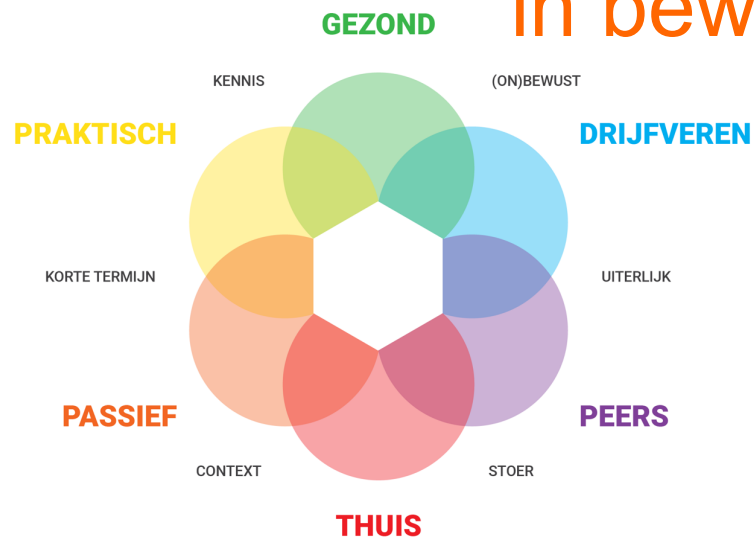
THUIS MAAKT WIE JE BENT

ouders/thuis/buurt een rol geven in de interventie * invloeden van thuis
reguleren * door de weeks is om gezond te doen * een band creëren op
school

THUIS

Stelling 3:

Het delen van filmpjes over bewegen is een goede manier om MBO'ers in beweging te krijgen.





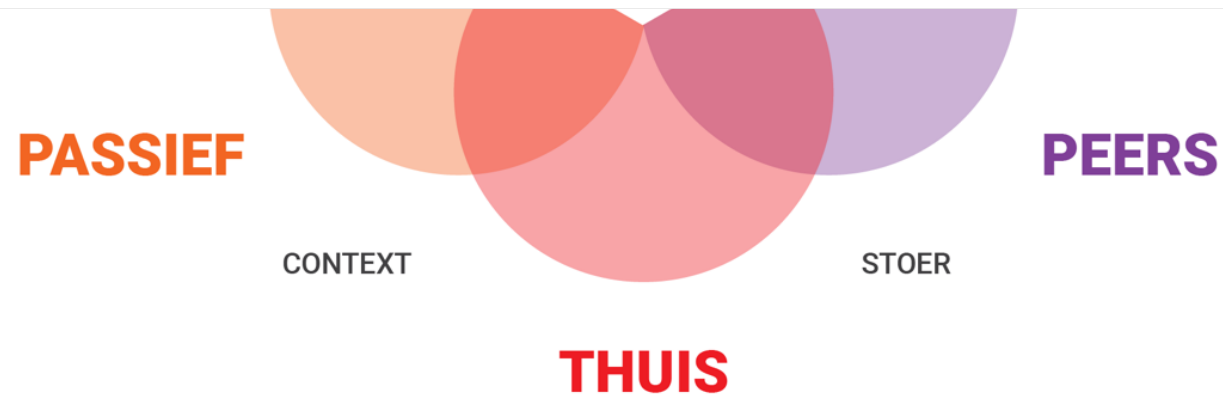
PASSIEVE HOUDING





PRAKTISCH, DUIDELIJK EN SNEL WERKT

leren door te doen en ervaren * doen boven film boven beeld
boven tekst * behoefte aan duidelijkheid



Concept: WeWall

Jazz Lee & Gizem Toprak

Communication and Multimedia Design
De Haagse Hogeschool



Leerzame Interactieve Muur

Samen werken aan een gezonde toekomst.

 Gezond	 Samen	 Leerzaam
<i>Elke dag staat er een nieuw gezond recept op de muur. Deze recepten bestaan uit niet meer dan 3 tot 4 ingrediënten. Daarnaast zijn ze heel makkelijk en snel te bereiden wat het erg toegankelijk maakt.</i>	<i>Met de hele school werk je aan een doel. Wanneer dit doel behaald is, krijgen alle studenten een beloning. Als iedereen goed mee doet, is de kans dat dit doel behaald wordt groter.</i>	<i>Elke dag kan je op de muur verschillende tips en feltjes terugvinden. Doordat dit elke dag nieuwe zijn, is dit erg leerzaam voor de studenten.</i>

In samenwerking met De Gezonde School 

Infographic



SOCIAL MEDIA

#HASHTAG
SHARING
IS CARING



APP
VERBONDEN
MET

STUDENTENNUMMER



NIEUWS
FEED

MOTIVEER
ANDEREN



TIPS

SLIDESHOW

HELPT JE EEN
GEZONDE
LEEFSTIJL
TE CREËREN



MAIL

DE TIPS NAAR
HET ADRES VAN DE

WE WALL

WORDT BEWUSTER

VAN JE DAGELIJKSE

leven



FEITEN

DAGELIJKS NIEUWE
FEITJES OVER

GEZONDE
LEEFSTIJL

ONDERSTEUNT
HET MAKEN VAN

BEWUSTE
KEUZES

ACTUELE FEITEN

UIT BETROUWBARE

BRONNEN &

ONDERZOEK



GAMES

WE ARE ALL IN
THIS **TOGETHER**

LEERZAAM
EN
GEZOND

INTERACTIE MET
TOUCHSCREEN
WE WALL

INTERACTIE MET

EEN HELE

GROEP

MEDESTUDENTEN



WEEKDEALS

ELKE WEEK
NIEUWE
AANBIEDINGEN

SAMENWERKING

MET DE KANTINE

OF ANDERE
BEDRIJVEN

STUDENTEN
SPAREN PUNTEN



MET DE PAS

DIE TE ZIEN

ZIJN OP **DE APP**



RECEPTEN

EET **GEZOND**
LEEF **GEZOND**
BLIJF **GEZOND**

zo **SIMPEL**
MOGELIJK

BEHAPPY

ALTIJD LEKKER
BETAALBAAR



& **ALTIJD**

MEE MET DE

TREND



SPONSOR

BEDRIJVEN
DIE HET CONCEPT
ONDERSTEUNEN OP
FINANCIËEL
GEBIED

SPORTSCHOOL

DIE KORTING

BIEDT

AAN DE

STUDENTEN

RECLAME

EVENTUELE

SAMENWERKING

MET DE
KANTINE

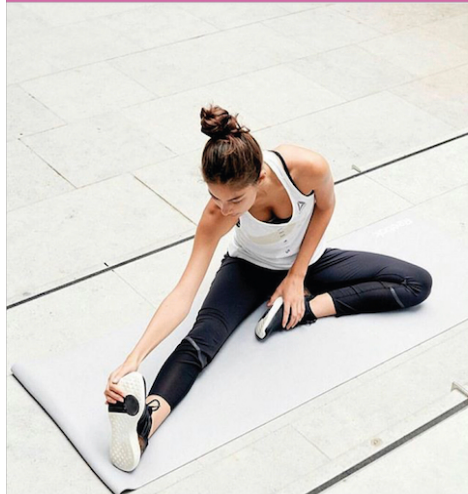
DE HAAGSE
HOGESCHOOL

HASHTAG



Net terug van de sportschool #Healthy #Workout #flexing

16:03 - 13 okt. 2016

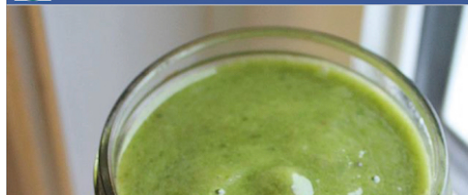


Een beetje stretchen voor een work-out #Stretching #Flexen #WorkOut



Net met de trap gegaan ipv lift #AntiLift #TrapisLife #Fitttttt

16:11 - 13 okt. 2016



Groene smoothie gemaakt van recept wat ik op nieuwe We Wall vond. #WeWall #Healthy #GezondeSchool

TIPS

Drink een glas water voordat je gaat eten. Dit helpt bij het verwerken van je eten.

FEITEN ?

Wist je dat je met het drinken van groene thee kunt afvallen.

WEEKDEALS

Elke week nieuwe aanbiedingen



Flesje water
1.50 > 0.85
150 punten



Fruit
30% korting
100 punten



Groente salade
2.95 > 1.95
300 punten



Groene smoothie
2.00 > 1.30
200 punten

Sponsor

RECEPTEN

Zomerse smoothie

Nodig :
- 1 Banaan
- Handvol aardbeien
- Handvol bessen

En blenden maar!

GAMES



VS



400 / 1200

HASHTAG



Net terug van de sportschool #Healthy #Workout #flexing

16:03 - 13 okt. 2016



Een beetje stretchen voor een work-out #Stretching #Flexen #WorkOut



Net met de trap gegaan ipv lift #AntiLift #TrapLife #Fitttttt

16:11 - 13 okt. 2016



Groene smoothie gemaakt van recept wat ik op nieuwe We Wall vond. #WeWall #Healthy #GezondeSchool

TIPS

Drink een glas water voordat je gaat eten. Dit helpt bij het verwerken van je eten.

WEEKDEALS

Elke week nieuwe aanbiedingen



Flesje water
1.50 > 0.85
150 punten



Fruit
30% korting

RANDOM MISSIE

10 SECONDEN OP 1 BEEN
STAAN!

GAMES



VS



Sponsor

RECEPTEN



Zomerse smoothie

Nodig :
- 1 Banaan
- Handvol aardbeien
- Handvol bessen

En blenden maar!



400 / 1200

HASHTAG



Een beetje stretchen voor een work-out
#Stretching #Flexen #WorkOut



Groene smoothie gemaakt van
recept wat ik op nieuwe We Wall vond.
#WeWall #Healthy #GezondeSchool

TIPS

Drink een glas
water voordat je gaat
eten. Dit helpt bij het
verwerken van je eten.

FEITEN ?

Wist je dat je met
het drinken van
groene thee kunt
afvallen.

WEEKDEALS

Elke week nieuwe aanbiedingen



Flesje water
1.50 > 0.85
150 punten



Fruit
30% korting
100 punten



Groente salade
2.95 > 1.95
300 punten



Groene smoothie
2.00 > 1.30
200 punten

Sponsor

RECEPTEN 🥤

Zomerse smoothie

Nodig :

- 1 Banaan
- Handvol aardbeien
- Handvol bessen

En blenden maar!

GAMES



VS



600 / 1200

Meer informatie...

Dr. Lottie Kuijt-Evers

l.f.m.kuijt-evers@hhs.nl

Lectoraat Gezonde Leefstijl in
een Stimulerende Omgeving



Healthy
by
DESIGN

Aan dit project werken mee:

Sanne de Vries (HHS)

Gitte Kloek (HHS)

Astrid Bontenbal (TU Delft)

Fenne van Doorn (TU Delft)

Frens Pries (Frens Pries)

Hans Romers (ROC Mondriaan)

Joline van Lier (GGD Haaglanden)

Femke Duijndam (Sportief
bested)

Studenten (HHS, ROC Mondriaan)

DE HAAGSE
HOGESCHOOL