



Rapport

Pauze in het vmbo

Welke wensen en behoeftes hebben leerlingen rondom hun schoolpauze?

Pauze in het vmbo

Welke wensen en behoeftes hebben leerlingen rondom hun schoolpauze?

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Mulier Instituut

Suzan Nouwens
Mathilda 't Lam

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 8 april 2024
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Pauzegegedrag van vmbo-leerlingen

Samenvatting	5
1 Inleiding	7
1.1 Achtergrond	7
1.2 Doelstelling	7
1.3 Vraagstelling	8
2 Onderzoeksmethode	9
2.1 Methode	9
2.2 Analyse	9
3 Resultaten	10
3.1 Achtergrond school en leerlingen	10
3.2 Pauze-invulling vmbo-leerlingen	11
3.3 Motieven, wensen en behoeften	12
3.4 Smartphonegebruik	14
3.5 Buiten zijn en bewegen	15
4 Conclusie & aanbevelingen	17
4.1 Conclusie en interpretatie	17
4.2 Aanbevelingen	19
Bronnen	22

Pauzegedrag van vmbo-leerlingen

Inleiding

Uit onderzoek blijkt dat jongeren te weinig bewegen en te veel zitten (CBS, 2022; Campen et al., 2021). Dat zorgt voor verhoogd risico op gezondheidsproblemen (Gezondheidsraad, 2017). Van alle jongeren bewegen vmbo-leerlingen het minst (Leefstijlmonitor, 2019). Het is daarom van belang deze leerlingen te stimuleren om te bewegen. De schoolpauze lijkt hiervoor een goed moment. Maar hebben deze leerlingen daar wel behoefte aan?

Onderzoeksvraag en methode

In deze verkennende studie hebben we elf vmbo-leerlingen geïnterviewd. We vroegen ze naar hun huidige pauze-invulling. Daarbij brachten we ook hun beweeggedrag en het gebruik van hun smartphone in kaart. Vervolgens vroegen we ze naar hun wensen en behoeftes rondom de pauze-invulling, bewegen en het gebruik van hun smartphone in de pauze.

Resultaten en conclusies

- De leerlingen willen in de pauze vooral tijd door brengen met vrienden. De onderbouwleerlingen brengen hun pauze daarom vooral door met kletsen met vrienden en sociale-mediacontent met elkaar delen. Of het smartphoneverbod in de les het smartphonegebruik in de pauze beïnvloedt, is onduidelijk: leerlingen hebben daar wisselende ervaringen mee.
- Leerlingen hebben behoefte aan meer ruimte en rust in de pauze, autonomie ('hun eigen ding kunnen doen') en alleen met hun vriendengroep zijn (privacy). De meeste bovenbouwleerlingen gaan daarom in de pauze van het schoolterrein af. Onderbouwleerlingen mogen dat niet.
- Vooral onderbouwleerlingen bewegen buiten op het schoolplein. Er zijn leerlingen die meer zouden willen bewegen, maar daar zowel fysieke als sociale belemmeringen voor ervaren. Zoals schaamte, spelniveau en de inrichting van het schoolplein.

Aanbevelingen voor scholen

- Zorg voor genoeg sportaanbod (denk ook aan sportaanbod voor verschillende groepen) en sportfaciliteiten.
- Zorg voor een veilige sfeer bij het sporten.
- Maak leerlingen bewust van hun smartphonegebruik en zorg voor een omgeving en activiteiten die bewegen aanmoedigen.



Inleiding

In dit hoofdstuk gaan we in op de aanleiding van dit onderzoek. Vervolgens bespreken we de doelstelling en de onderzoeksvragen.

1.1 Achtergrond

De meeste jongeren van 12 t/m 18 jaar bewegen niet genoeg om aan de gezondheidsnorm te voldoen. Zo blijkt uit recent onderzoek dat slechts 36 procent de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad haalt (CBS, 2022; Gezondheidsraad, 2017). Vooral jongeren op het vmbo zijn weinig actief: zij bewegen aanzienlijk minder dan leerlingen op de havo en het vwo (Leefstijlmonitor, 2019).

Ook zitten jongeren relatief veel. Zo zitten jongeren tussen de 12 en 17 jaar gemiddeld bijna tien uur per dag. Hierbij brengen ze gemiddeld ruim drie uur zittend op school door, bijvoorbeeld tijdens de les en bij het maken van huiswerk (Van Campen et al., 2021).

Daarnaast leidt het gebruik van de smartphone tot minder beweeggedrag en meer zitgedrag. Uit recent onderzoek blijkt dat het gebruik van computer, tablet of smartphone in de vrije tijd (dus naast de zittingen op school) leidt tot veel zittingen bij jongeren (gemiddeld ruim drie uur per dag; LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, 2021). Het percentage leerlingen dat de hele dag door sociale media gebruikt, ligt op het vmbo aanzienlijk hoger dan op het vwo (Cosma et al., 2023).

(Te) lang zitten – vooral in combinatie met weinig bewegen – is nadelig voor de fysieke en de mentale gezondheid. Dit verhoogt het risico op aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en klachten aan spieren, botten en gewrichten (Gezondheidsraad, 2017). Het is daarom van belang om bewegen bij jongeren te stimuleren. Met name vmbo-leerlingen, die van alle jongeren het minst bewegen.

De school is daar bij uitstek een geschikte omgeving, omdat jongeren daar veel tijd doorbrengen. Bewegen op school is op verschillende momenten van de dag mogelijk, waaronder tijdens de pauze. Maar de vraag is of leerlingen wel de behoefte hebben om te bewegen in de pauze.

1.2 Doelstelling

In dit verkennende onderzoek hebben wij in kaart gebracht hoe vmbo-leerlingen van één school hun pauze invullen en wat hun motieven hiervoor zijn. Ook hebben we gevraagd naar hun wensen en behoeftes rondom de pauze-invulling.

We hebben de leerlingen ook gevraagd naar hun beweeggedrag en het gebruik van hun smartphone tijdens de pauze. Dat laatste namen we mee omdat we weten dat (vmbo-)jongeren relatief veel tijd doorbrengen op hun smartphone (Cosma et al.,

2023). En dat het gebruik hiervan veelal samengaat met zitten of inactief gedrag (LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, 2021).

Daarnaast hebben we de leerlingen gevraagd naar het smartphoneverbod tijdens de les dat tijdens het onderzoek gold op de deelnemende school. Gebruik in de pauze was wel toegestaan. Aangezien nog maar weinig bekend is over de invloed van een smartphoneverbod tijdens de les op de pauze-invulling van leerlingen, hebben we leerlingen gevraagd naar hun ervaringen.

1.3 Vraagstelling

In de interviews stonden de volgende vragen centraal:

Pauze-invulling

1. Wat doen vmbo-leerlingen gedurende de schoolpauze?
2. Wat zijn de wensen en behoeftes van vmbo-leerlingen rondom de pauze-invulling?

Smartphonegebruik in de pauze

3. Gebruiken vmbo-leerlingen hun smartphone in de pauze? Wat doen ze met hun smartphone in de pauze?
4. Wat zijn de wensen en behoeftes van vmbo-leerlingen rondom het gebruik van de smartphone in de pauze?
5. Wat is de invloed van het smartphoneverbod tijdens de les op het gebruik van de smartphone in de pauze?

Bewegen in de pauze

6. Hoe ziet het sport- en beweeggedrag in de pauze van vmbo-leerlingen eruit?
7. Wat zijn de wensen en behoeftes van vmbo-leerlingen rondom bewegen in de pauze?



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de methode die we voor dit onderzoek hebben gebruikt. In hoofdstuk 3 presenteren we eerst de achtergrondinformatie van de school en de deelnemende leerlingen. Vervolgens bespreken we de inzichten uit de interviews. In hoofdstuk 4 vatten we de resultaten samen en geven we onze interpretatie daarvan weer. Hieruit vloeien vervolgens een conclusie en aanbevelingen voort.

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk gaan we in op de methode en analyse van het onderzoek.

2.1 Methode

We interviewden in totaal 11 leerlingen van één school. De interviews vonden plaats op de school, en voor elk interview was 20 minuten ingepland.

Voor alle deelnemers hebben we, ruim voor de deelname, actieve toestemming ontvangen van zowel de leerling als een van de ouders/verzorgers, in de vorm van een toestemmingsformulier. De onderzoeker heeft, voor de start van het interview, nogmaals het toestemmingsformulier met de leerlingen besproken. Zo waren de leerlingen goed op de hoogte van het doel van het onderzoek en hun rechten als deelnemer.

Na een korte kennismaking ging het interview van start. We maakten gebruik van een semigestructureerd interview, waarbij we drie hoofdvragen hadden vastgelegd (zie paragraaf 1.3). Op basis van de antwoorden van leerlingen stelden we verdiepende vragen.

De interviews hebben we opgenomen op een audio-recorder. Op basis van de audio-opnames hebben we van elk interview een samenvatting geschreven. De samenvattingen hebben we gebruikt voor de analyse.

2.2 Analyse

Voor elke onderzoeksvraag hebben we de bevinden uit de verschillende samenvattingen bij elkaar gezet. Vervolgens hebben we deze bevindingen herstructureerd, en samengevat om zo elke onderzoeksvraag apart te kunnen beantwoorden. Wanneer er uit de samenvattingen andere relevante thema's (naast de onderzoeksvragen) naar boven kwamen, hebben we deze informatie ook meegenomen in het rapport.

Resultaten

In dit hoofdstuk presenteren we de resultaten van het onderzoek. Voordat we ingaan op de resultaten van de interviews, geven we achtergrondinformatie over de school en de deelnemende leerlingen. Deze gegevens zijn van belang om de resultaten vanuit de interviews te kunnen kaderen.

3.1 Achtergrond school en leerlingen

De school

We hebben de interviews afgenomen op een middelbare school voor vmbo-kader, vmbo-gemengd en mavo. Het is een kleine school met bijna 700 leerlingen, verdeeld over vier leerjaren. De school staat in een grote stad.

● Visie van de school

De school heeft een visie op bewegen, waarbij ze leerlingen motiveren om zowel nu als in de toekomst te gaan bewegen. Deze visie dragen ze op verschillende manieren uit in het aanbod.

● LO en andere sportprogramma's

Zo is er voor het vak LO een doorlopende leerlijn van leerjaar 1 tot en met leerjaar 3, waarbij de leerlingen twee uur per week LO krijgen aangeboden. In leerjaar 4 hebben de leerlingen anderhalf uur per week LO.

In leerjaar 3 en 4 kunnen leerlingen zich opgeven voor de sportklas. Deze is gericht op verrijking en verdieping van het vak LO. Ook biedt de school in leerjaar 4 een sportoriëntatieprogramma aan. De school ziet dat veel leerlingen tijdens de middelbare school stoppen met het (sport)verenigingsleven. Met het sportoriëntatieprogramma willen ze leerlingen stimuleren om te blijven sporten.

● Bewegen in de pauze

In de pauze kunnen de leerlingen bewegen op het schoolplein. Het schoolgebouw is recent gebouwd, dus het schoolplein is ook recent aangelegd. Het schoolplein is groot en er is een voetbalveld aanwezig. Ook is er een overdekte zitplek. Verder zijn er weinig faciliteiten op het schoolplein.

De school geeft aan dat er (bijna) elke pauze leerlingen gebruik maken van het voetbalveld en dat ouderejaars er ook wel eens een toernooitje organiseren. Om sport en bewegen in de pauze te stimuleren organiseert de school, in samenwerking met de gemeente, extra activiteiten tijdens de pauze. Deze zijn gericht op sport, spel, dans en gamen. Ook werkt de school samen met de gemeente om sporten na schooltijd te bevorderen.

● Overige beweegmomenten

Overige beweegmomenten die de school noemt zijn:

- actief transport: ongeveer de helft komt met de fiets naar school;
- de beweegmomenten die ze tijdens de lessen inbouwen: bijvoorbeeld een fysieke praktijkopdracht op het voetbalveld of een wandeling met de klas;
- de sportieve kampen; en
- een groot sportevenement dat ze over de verschillende jaren organiseren.

● Pauzeregels

Leerlingen uit leerjaar 1 en 2 mogen niet van het schoolterrein af in de pauze.

Leerlingen uit het leerjaar 3 en 4 mogen dit wel. Een docent (onze contactpersoon) geeft aan dat veel derde- en vierdejaars leerlingen hiervan gebruik maken om naar de winkels rondom de school te gaan om eten te kopen.

Daarnaast mogen leerlingen tijdens schooltijden (8.30-15.45 uur) geen smartphone gebruiken in de school. Tijdens pauzes (twee keer een half uur) mogen ze hun smartphone wel bij zich hebben en gebruiken.

De leerlingen

Voor dit onderzoek hebben we elf leerlingen (zes meisjes en vijf jongens) uit leerjaar 1 tot met 4 geïnterviewd: drie leerlingen per leerjaar, met uitzondering van leerjaar 2, waaruit we twee leerlingen hebben geïnterviewd.

● Sportgedrag

Alle deelnemers sporten in hun vrije tijd. Vaak doen ze dit twee tot drie keer per week, via een vereniging of club. Ze noemen veel teamsporten, maar ook individuele sporten. Enkele leerlingen geven aan bijna elke dag te sporten, bij een vereniging en/of met vrienden. Dit kunnen vrienden van school zijn, maar soms ook vrienden die ze via een andere omgeving kennen.

Vaak doen leerlingen aan een of twee sporten. Enkele leerlingen geven aan meer sporten te beoefenen. Dit doen ze zowel in georganiseerd verband als in meer ongeorganiseerde vorm.

● Vrije tijd

Daarnaast brengen de leerlingen hun vrije tijd graag met vrienden en vriendinnen door. Een aantal jongens gamet regelmatig (Fortnite, Minecraft, Call of Duty, Fifa of GTA). Games zoals Fortnite spelen zij samen met vrienden van school en andere vrienden.

Verder noemen enkele leerlingen dat ze in hun vrije tijd huiswerk maken/leren, buitenspelen en veel gebruik maken van hun smartphone. Hun smartphone gebruiken ze veelal om vrienden te berichten, sociale media te bekijken en games te spelen.

3.2 Pauze-invulling vmbo-leerlingen

De leerlingen geven aan elke pauze ongeveer hetzelfde te doen: ze kletsen met elkaar, 'chillen' en eten wat, gebruiken hun smartphone om een paar berichtjes te

checken en te sturen naar ouders of vrienden (via Snapchat of Whatsapp) of zitten op sociale media (TikTok, Snapchat) te kijken. Regelmatig delen de leerlingen met elkaar wat ze op sociale media zien. Dit zien ze als een sociale activiteit.

Een aantal leerlingen, met name van de onderbouw, gaat in de pauze graag naar buiten om te bewegen. Vaak gaan de leerlingen voetballen op het veldje op het schoolplein.

Er is een duidelijke scheiding tussen de onder- en de bovenbouw wat betreft de pauze-invulling: de leerlingen van de bovenbouw mogen van het schoolterrein af. Alle geïnterviewde leerlingen uit de bovenbouw maken daar gebruik van.

Andere leerlingen brengen hun pauze volgens de geïnterviewde leerlingen op een vergelijkbare manier door. Over het smartphonegebruik van andere leerlingen geven ze wisselende antwoorden. De meesten geven aan dat leerlingen in het algemeen niet continu hun smartphone gebruiken. Wanneer ze dat wel doen, delen ze vooral sociale-mediacontent binnen de groep. Leerlingen zonderen zich daarbij dus niet af van de groep.

3.3 Motieven, wensen en behoeften

We hebben de leerlingen gevraagd naar hun motieven, wensen en behoeftes rondom de pauze-invulling. Denk hierbij aan vragen als: waarom kiezen leerlingen ervoor om naar buiten te gaan? Wat zouden de leerlingen liever doen in de pauze? En wat belemmert hen om dit te doen?

Uit deze vragen bleek leerlingen een aantal factoren meenemen in hun keuzes rondom hun pauze-invulling.

Tijd doorbrengen met vrienden

Leerlingen brengen de pauze doorgaans met dezelfde groep vrienden door, maar er is ook wel wat wisseling tussen vriendengroepjes. De meeste leerlingen geven aan dat ze liever iets met vrienden doen dan een activiteit zonder vrienden. Voorbeelden van activiteiten zijn sporten op het schoolplein of naar de nabijgelegen supermarkten gaan.

Tegelijk geven ze aan dat ze wel hun eigen plan trekken wanneer zij heel graag iets anders willen doen dan hun vrienden. Bijvoorbeeld als ze graag buiten willen bewegen en hun vrienden niet. Ze zoeken dan andere leerlingen/vrienden om die activiteit mee te ondernemen, of gaan soms zelfs alleen. Soms vinden ze dan het jammer dat hun eigen vrienden niet meegaan, maar vaak vinden ze ook prima.

Autonomie en privacy

De leerlingen hechten veel waarde aan autonomie: ruimte om hun eigen ding te kunnen doen. Dit zien we vooral terug bij de leerlingen uit de bovenbouw. De meeste bovenbouwleerlingen gaan in de pauze van het schoolterrein af, om naar de nabijgelegen supermarkten of cafetaria te gaan.

Leerlingen vinden het fijn om even 'weg te zijn van school', omdat ze zo wat afwisseling of meer privacy hebben. Met meer privacy bedoelen ze dat ze minder docenten of andere leerlingen om zich heen hebben.

Een leerling geeft aan dat zij en haar vrienden in de zomer af en toe juist naar binnen gaan, omdat het dan het buiten op het schoolplein heel druk is. Normaal zijn ze in de pauze veel buiten op het plein, maar door de drukte hebben zij daar dan minder privacy dan in de andere jaargetijden. Ze vindt het vervelend dat er dan buiten andere (met name jongere) leerlingen om haar en haar vriendengroep heen staan.

Rust, ruimte en opladen

Over het algemeen zijn de leerlingen tevreden met de invulling van de pauze. Ook geven ze aan dat ze het fijn vinden om even te kunnen opladen en hun energie kwijt te kunnen.

'Gewoon dat je even geen les hebt. Gewoon even leuk kan doen met vrienden. Als je te druk gaat doen in de klas, word je er natuurlijk uitgestuurd. Dan [in de pauze] kan je gewoon even druk doen. De pauze is gewoon om even ook je energie eruit te laten.' – Leerling 1

Een groot deel van de leerlingen geeft aan in de pauze last te hebben van de drukte en het lawaai in het schoolgebouw. Leerlingen hebben behoefte aan rustige zitplekken in het schoolgebouw. De stilteruimte biedt geen uitkomst, omdat ze ook willen kletsen met vrienden.

'De prikkels kunnen soms te veel zijn, maar daar kan je niks aan doen als je op school moet blijven. Er is wel een stilteruimte, alleen dan zit je daar in je eentje, dat is ook weer niet zo leuk.' – Leerling 2

Ook andere leerlingen zouden het fijn vinden wanneer er binnen in het schoolgebouw meer ruimte beschikbaar was (op de begane grond, de eerste etage of beide) waar ze de drukte en het lawaai kunnen ontvluchten. Voor een groot deel van de bovenbouwleerlingen is de drukte – naast de behoefte aan privacy en autonomie – ook een belangrijke reden om in de pauze van het schoolterrein af te gaan.

Kortom

Leerlingen willen vooral tijd doorbrengen met vrienden. Daarnaast hebben ze veel behoefte aan privacy en ruimte om 'hun eigen ding' te doen. Met ruimte bedoelen ze voornamelijk dat ze geen docenten of andere leerlingen (anders dan hun eigen vrienden) om zich heen hebben.

Veel leerlingen hebben last van de drukte en het lawaai. De bovenbouwleerlingen vinden ruimte en rust door in de pauze van het schoolterrein te gaan.

3.4 Smartphonegebruik

Het smartphoneverbod

Vanaf het schooljaar 2023/2024 mogen de leerlingen van deze school geen smartphone meer gebruiken tijdens de les. Ze moeten deze in hun kluisje bewaren. De geïnterviewde leerlingen geven aan dat veel leerlingen zich daar niet aan houden. Ook geven ze aan dat veel docenten hiervan op de hoogte zijn, maar dit wel dulden zolang de leerlingen hun smartphone niet gebruiken in de les.

De meeste geïnterviewde leerlingen geven aan dat ze zelf de regel wel snappen (slechts enkelen vinden het 'onzin'), maar deze wel te strak vinden: een iets soepelere regel zou volgens hen fijn zijn.

Twee andere leerlingen geven aan de les saai te vinden of zich niet te kunnen concentreren, en daarom vooral de smartphone te missen. Zo zou een muziekje luisteren fijn zijn om beter te kunnen focussen op het werk. Enkelen geven aan dat ze de smartphone missen op momenten dat zij zelfstandig aan de slag gaan of iets voor zichzelf mogen doen (als ze hun werk af hebben).

'Nu praat je dan al snel met iemand, maar dan leid je mensen weer af.' –
Leerling 3

De leerlingen hebben moeten wennen aan het smartphoneverbod in de les, maar over het algemeen missen ze (op enkele leerlingen na) de smartphone niet erg. Enkelen geven het aan juist wel fijn te vinden dat niemand een smartphone mag gebruiken in de klas: 'anders zit iedereen de hele dag op zijn telefoon'.

Effect op smartphonegebruik in de pauze

Dat de leerlingen niet op hun smartphone mogen tijdens de les heeft, volgens de meeste leerlingen, geen of nauwelijks invloed op het gebruik van hun smartphone in de pauze: ze zitten hierdoor niet meer of minder op hun smartphone in de pauze.

Drie leerlingen geven aan dat zij hun smartphone juist wel meer gebruiken in de pauze nu er een smartphoneverbod in de les is. Ze hebben het gevoel dat ze moeten checken wat ze eventueel hebben gemist tijdens de uren.

Kortom

Er lijken dus wisselende ervaringen te zijn met het smartphoneverbod tijdens de les. Sommige leerlingen vinden het prima of zelfs prettig, terwijl anderen aangeven dat ze zich hierdoor minder kunnen concentreren of anderen te snel afleiden.

Of het smartphoneverbod het smartphonegebruik in de pauze beïnvloedt is onduidelijk: ten eerste omdat niet alle leerlingen zich aan het verbod houden, en ten tweede omdat hun ervaringen verschillen. Duidelijk is wel dat meeste leerlingen hun smartphone in de pauze gebruiken (zie paragraaf 3.2.).

3.5 Buiten zijn en bewegen

Activiteiten

We vroegen de leerlingen of zij ook wel eens naar buiten gaan om op het schoolplein te sporten of te bewegen in de pauze. Een aantal leerlingen (voornamelijk uit de onderbouw) voetbalt regelmatig in de pauze. Soms doen docenten daarbij mee. De leerlingen vinden dat grappig, maar dat is voor hen geen reden om vaker te voetballen. Ook rennen en dansen enkele leerlingen in de pauze.

Een aantal leerlingen gaat naar buiten omdat ze het in het schoolgebouw te druk vinden: er is te veel lawaai en er zijn te weinig zitplekken. Voor de meeste bovenbouwleerlingen is de behoefte aan privacy en autonomie belangrijker dan bewegen op het schoolplein. Zij kiezen er daarom voor om in de pauze van het schoolterrein af te gaan. Wel brengen ze de pauze grotendeels wandelend door, waardoor ze fysiek actief zijn.

Belemmeringen om meer te bewegen

Er zijn leerlingen die de hoeveelheid beweging die ze nu op een schooldag krijgen prima vinden. Bijvoorbeeld omdat ze in hun vrije tijd al veel bewegen. Zij hebben geen behoefte aan (meer) bewegen in de pauze. Maar er zijn ook leerlingen die wel meer zouden willen bewegen of meer naar buiten zouden willen, maar die daarbij belemmeringen ervaren.

● Meisjes voelen zich voor schut staan

Een aantal meisjes geeft aan soms mee te voetballen, maar meestal (wanneer ze naar buiten gaan) alleen maar te kijken naar het voetballen. Enkelen van hen zouden wel meer willen voetballen. Ze voetballen nu niet zoveel omdat er vooral jongens voetballen en het er dan 'te hard aan toegaat'.

Een van hen geeft aan dat ze zich, door zowel de jongens als de meisjes, bekeken voelt wanneer ze voetbalt: 'Je bent dan heel erg "one of the boys" of "je doet stoer"'. Ze vindt dit zo vervelend dat ze daarom af en toe niet meevoetbalt.

Deze leerling zou het leuk vinden als er een keer een moment wordt georganiseerd waarop alleen meisjes voetballen. Ook zou ze het fijn vinden om een (sport)veldje op een andere plek op het schoolplein erbij te hebben, zodat zij zich met het sporten wat minder bekeken voelt.

Daarnaast vindt ze het fijn als leraren meedoen met voetbal, 'want dan staat er altijd een leraar voor als er iets gebeurt'. Het lijkt erop dat een deelnemende docent voor deze leerling voor ondersteuning of een veilige sfeer kan zorgen.

● Medespelers bepalen spelplezier

Drie leerlingen geven aan niet mee te willen voetballen omdat zij zelf op voetbal zitten en het niet leuk is om tegen minder ervaren spelers te spelen. Enkele andere leerlingen willen niet met jongere leerlingen voetballen. Zij zouden het leuker

vinden als er tijd en ruimte was om verschillende groepen leerlingen te laten voetballen op het veldje.

Een leerling geeft aan dit op te lossen door met vrienden op een nabijgelegen veldje (buiten de school) te gaan voetballen in de pauze. Dat vindt hij fijner omdat ze dan met een groep zijn waarin iedereen ook voetbalt. Maar ook omdat het gezelliger is om met vrienden te voetballen dan met leerlingen die hij niet kent.

● **Andere sporten en inrichting schoolplein**

Enkele leerlingen geven aan graag andere sporten op het voetbalveld te willen doen, zoals basketbal of hockey. Zij willen graag dat daar tijd voor wordt ingedeeld. Nu stemmen de leerlingen vaak over de invulling van de sport (op het veld), waardoor er voornamelijk wordt gevoetbald.

Daarnaast zouden leerlingen het leuk vinden als er meer toestellen/faciliteiten op het schoolplein waren om te bewegen. Bijvoorbeeld een tafeltennistafel, of in de zomer een keer een muziekje aan om gezellig met de school te dansen.

Maar voor de meeste leerlingen uit de bovenbouw zou dat geen reden zijn om op het schoolplein te blijven. Zij zouden dan alsnog van het schoolterrein af gaan. Mogelijk zouden ze wel blijven als er meer zitplekken waren. Veel leerlingen zouden buiten graag meer zitplekken willen.

Kortom

Er zijn dus leerlingen die meer zouden willen bewegen. Zij hebben zelf ideeën over hoe de school dit kan invullen.

Zo kan de school het aanbod op het schoolplein aanpassen op de leerlingen. Bijvoorbeeld door momenten voor verschillende groepen (meisjes/jongens, verschillende leeftijdsgroepen) te creëren om te voetballen, door andere sporten aan te bieden (bijvoorbeeld basketbal) of door meer toestellen te plaatsen. Ook kan de school kijken hoe zij kan bijdragen aan een veilig ervaren klimaat bij het sporten in de pauze.

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk presenteren we de conclusies van het onderzoek en interpreteren we die. Vervolgens doen we aanbevelingen voor hoe de school vmbo-leerlingen kan stimuleren om meer te bewegen in de pauze.

4.1 Conclusie en interpretatie

Wat doen leerlingen in de pauze?

De vmbo-leerlingen die meededen aan dit onderzoek, hebben voornamelijk de behoefte om hun pauze door te brengen met hun vrienden. Ze besteden de pauze voornamelijk door met elkaar te kletsen. Ook gebruiken de leerlingen in de pauze hun smartphone om berichten te lezen of met elkaar berichten op sociale media te delen. Daarnaast zijn er leerlingen die in de pauze naar buiten gaan om te bewegen.

De bovenbouwleerlingen mogen in de pauze van het schoolterrein af. De meesten maken hier gebruik van. Hierdoor zijn er weinig bovenbouwleerlingen die sporten of bewegen op het schoolplein. Ze brengen hun pauze wel grotendeels wandelend door.

Wat vinden leerlingen belangrijk?

Leerlingen hechten veel waarde aan tijd doorbrengen met vrienden, autonomie (hun eigen plan kunnen trekken) en privacy. Deze behoeftes hebben grote invloed op de invulling van hun pauze.

Over het algemeen vinden de leerlingen hun pauze-invulling 'prima'. Wel ervaren ze veel hinder van de drukte in het schoolgebouw. Ze vinden het lawaaiërig en enkele ervaren veel prikkels in de pauze, waardoor ze niet goed kunnen opladen. Kunnen opladen in de pauze is belangrijk voor het concentratievermogen in de les.

Een mogelijke oplossing is om leerlingen te stimuleren te bewegen in de pauze. Uit onderzoek blijkt namelijk dat fysieke inspanning voor een directe verbetering van het concentratievermogen zorgt (Meijer et al., 2020).

Welke belemmeringen ervaren leerlingen om meer te bewegen?

De school waar we het onderzoek uitvoerden, heeft een relatief sterke focus op het stimuleren van sport en bewegen. Daarnaast bleken alle geïnterviewde leerlingen in hun vrije tijd regelmatig te sporten. Ook fietsen de meesten van hen elke dag op en neer naar school.

Een aantal leerlingen vindt dat ze daardoor voldoende bewegen. Toch zijn er leerlingen die graag meer zouden bewegen. Zij ervaren hierbij een aantal belemmeringen.

● Medesporters

Leerlingen vinden het niet fijn vinden als ze niet kunnen spelen op hun eigen niveau. Bijvoorbeeld als ze zelf op voetbal zitten. Anderen willen alleen spelen met vrienden en willen niet met andere (jongere) leerlingen voetballen.

● Ervaren veiligheid

Ook zijn er meisjes die niet graag voetballen met jongens die te hard spelen. Dit kwam ook naar voren in het onderzoek van Beck en Dijkhuis (2018) onder jongeren tussen de 12 en 18 jaar. Meisjes gaven aan dat jongens ruwer en gewelddadiger zijn tijdens het sporten, dat ze stoer willen doen en dat ze actiever en fanatieker zijn dan meisjes. Dit vormt voor de meisjes een grote barrière om met jongens samen te sporten (Beck & Dijkhuis, 2018).

Een van de meisjes uit ons onderzoek gaf aan dat ze het fijn vindt wanneer docenten meevoetballen, zodat die ondersteuning kunnen bieden wanneer ze tegen iets aanlopen tijdens het voetballen met de jongens. Het is onduidelijk of het meisje hier alleen op fysieke uitdagingen doelde of ook op sociale. In elk geval kan de aanwezigheid van een docent de ervaren veiligheid dus verhogen.

● Andere sporten

Er zijn leerlingen die graag andere sporten willen doen dan voetbal. Maar zij lijken niet de overhand te hebben in het beslisproces over welke sportactiviteit ze doen.

● Schaamte bij meisjes

De sociale belemmeringen die meisjes benoemen, lijken te raken aan een gevoel van identiteitsvorming (als 'one of the guys' gezien worden) en schaamte (zich bekeken voelen, voor schut staan). Ook uit eerder onderzoek blijkt dat schaamte voor meisjes (Beck & Dijkhuis, 2018) en voor vmbo-leerlingen in het algemeen (Anselma et al., 2023) een belangrijke reden is om niet te bewegen in de pauze op school.

● Indeling schoolplein

De indeling van het schoolplein speelt hierbij ook een rol: zo gaven vmbo-leerlingen in het onderzoek van Anselma en collega's (2023) aan dat zij graag op een andere plek op het schoolplein zouden sporten (en niet midden op het schoolplein, waar nu het sportveld is). Dan voelen ze zich minder bekeken voelen door andere leerlingen.

Ook in ons onderzoek zien we terug dat meisjes graag op een plek op het schoolplein zouden sporten waar minder leerlingen zijn en ze zich dus minder bekeken voelen.

Wat zijn de ervaringen van leerlingen met smartphonegebruik?

● Het smartphoneverbod

De ervaringen met het smartphoneverbod in de les wisselen tussen leerlingen. Sommigen zijn het ondertussen wel gewend, anderen vinden het nog lastig om ermee om te gaan. Opvallend is dat deze leerlingen aangeven de smartphone te missen wanneer zij zich moeten concentreren op werk of zichzelf moeten vermaken en anderen niet mogen afleiden.

Met andere woorden, op de momenten dat de leerlingen hun executieve functies moeten aanspreken, missen zij hun telefoon. Executieve functies zijn processen in het brein die de uitvoering van complexe taken en activiteiten ondersteunen. Ze spelen dan ook een belangrijke rol bij het leveren van verschillende schoolprestaties, zoals begrijpend lezen (Nouwens et al., 2021) en rekenen (Van der Ven et al., 2012).

● **Effect op smartphonegebruik**

Of het smartphoneverbod het smartphonegebruik in de pauze op deze school beïnvloedt, blijft onduidelijk. Ten eerste omdat niet alle leerlingen zich aan het verbod houden. En ten tweede omdat de ervaringen hierover tussen de leerlingen verschillen. Duidelijk is wel dat veel leerlingen hun smartphone in de pauze gebruiken.

● **Minder smartphone, meer bewegen?**

Het gebruik van een smartphone gaat samen met minder beweeggedrag en meer zitgedrag (LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, 2021). Ook blijkt uit onderzoek dat het gebruik van de smartphone mogelijk de ontwikkeling van motorische vaardigheden bij jongeren negatief beïnvloedt (Kennisset, 2023).

De vraag is of een mindering in het smartphonegebruik (bijvoorbeeld door een smartphoneverbod) het beweeggedrag kan verhogen en het zitgedrag kan verlagen. Volgens De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2023) is een digitale onthouding niet voldoende om jongeren te laten bewegen, maar moet er ook een sociale en fysieke omgeving zijn die tot sporten uitnodigt.

4.2 Aanbevelingen

Om de leerlingen te stimuleren meer te bewegen en minder te zitten, hebben wij enkele aanbevelingen geformuleerd. Deze verdelen we in drie thema's:

- bewegen in de pauze;
- smartphonegebruik;
- andere behoeftes en wensen van de leerlingen.

Bewegen in de pauze

Sommige leerlingen geven aan meer te willen bewegen, maar ze lopen tegen belemmeringen aan.. De school kan hierop inspringen:

- Geef verschillende groepen (meisjes, jongens, verschillende leeftijdsgroepen) de kans om gebruik te maken van het sportveldje.
- Maak naast voetbal ook ruimte voor andere sporten (bijvoorbeeld basketbal).
- Creëer een fysiek en sociaal veilige sfeer tijdens het sporten, bijvoorbeeld door docenten mee te laten sporten.
- Richt het schoolplein zo in dat het uitnodigt tot bewegen. Bijvoorbeeld door meer sportfaciliteiten, zoals een tafeltennistafel. Of door sportveldjes/-mogelijkheden op andere plekken op het schoolplein, zodat de leerlingen zich minder bekeken voelen.

- Zorg voor meer zitplekken. Leerlingen hebben daar behoefte aan, zowel in het schoolgebouw als buiten op het schoolplein. Hoewel zitplekken op het schoolplein bewegen niet direct stimuleren, kunnen ze mogelijk de drempel om te gaan bewegen verlagen. Meer zitplekken (buiten) helpen de leerlingen wellicht ook om te 'ontprikken' en ontspannen in de pauze.

Smartphonegebruik

- Vergroot de bewustwording bij leerlingen over het gebruik van de smartphone en de invloed daarvan op beweeg- en zitgedrag.
- Verminder het gebruik van de smartphone in de pauze door een sociale (zie volgende aanbeveling) en fysieke (zie vorige kopje) omgeving te creëren die uitnodigt tot sporten en bewegen.
- Stimuleer andere (actieve) bezigheden met vrienden die interessant zijn voor leerlingen (vraag hier wederom aan de leerlingen wat zij zouden willen doen, zodat er aansluiting is met de interesses van de leerlingen). Tijd doorbrengen met vrienden is namelijk erg belangrijk voor leerlingen. Veel vriendengroepen zitten samen op sociale media tijdens de pauze als sociale activiteit.

Andere behoeftes en wensen

- Stel meer (rustige) ruimtes beschikbaar, zowel in het schoolgebouw als buiten op het schoolplein. Veel leerlingen hebben last van de drukte (te weinig plekken) en het lawaai in de pauze. Hierdoor hebben ze te weinig privacy en te veel prikkels, waardoor ze wellicht niet genoeg kunnen ontspannen of opladen in de pauze.



Bronnen

Beck, R., & Dijkhuis, T. (2018): *Sport en bewegen voor meisjes; wat motiveert en wat belemmert ze?* <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/sport-en-bewegen-voor-meisjes-wat-motiveert-en-wat-belemmert-ze/>

CBS (2022). *Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor; persoonskenmerken*. Geraadpleegd op 15 januari 2024, van <https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50080NED/table>

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C. (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 1*. WHO Regional Office for Europe.

Gezondheidsraad (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>

Kennisnet (2023). *Schoolbeleid voor smartphones*. <https://www.kennisnet.nl/app/uploads/Schoolbeleid-voor-smartphones.pdf>

Leefstijlmonitor (2019). *Aanvullende module Bewegen en Ongevallen*. RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS.

LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor (2021). RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS.

Meijer, A., Königs, M., Vermeulen, G. T., Visscher, C., Bosker, R. J., Hartman, E., & Oosterlaan, J. (2020). The effects of physical activity on brain structure and neurophysiological functioning in children: A systematic review and meta-analysis. *Developmental cognitive neuroscience*, 100828.

Nouwens, S., Groen, M. A., Kleemans, T., & Verhoeven, L. (2021), How executive functions contribute to reading comprehension. *British Journal of Educational Psychology*, 91, 169-192. <https://doi.org/10.1111/bjep.12355>

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. (2023, 16 januari) . *#GeenPaniek – Gezondheid, jongeren en hun digitale omgeving*. <http://kn.nu/schoolbeleidsmartphones2023.w.adviezen.raadrvs.p32>

Van Campen, D., Dellas, D., Dijk, D., Janssen, M., Mombarg, R., Singh, A., Steenbergen, B., Steenbergen, J., Stuij, M., & Wendel-Vos, W. (2021). 'Naar meer sportparticipatie van vmbo-jongeren'. Kenniscentrum Sport & Bewegen, ZonMw,

Mulier Instituut, Radboud Universiteit, Hanze Hogeschool Groningen, Rijksinstituut voor Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Amsterdam UMC, Hogeschool van Amsterdam.

Van der Ven, S. H. G., Kroesbergen, E. H., Boom, J., & Leseman, P. P. M. (2012). The development of executive functions and early mathematics: a dynamic relationship. *British Journal of Educational Psychology*, 82(1), 100-119.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2011.02035.x>

