

Outdoor als praktijkvak in het vmbo: duurzaamheid als (on)mogelijkheid!

In dit artikel wordt besproken welke positieve invloed outdoor onderwijs kan hebben op de gezondheid van leerlingen. Ook wordt ingezoomd op de uitdagingen die je als docent hebt bij het implementeren van een onderwijsprogramma in de natuur, met betrekking tot duurzaamheid.

| Kay Weijtens

Hoe het begon

In 2010 onderzocht ik, gepassioneerd natuurliefhebber, buitensporter en docent lichamelijke opvoeding, voor mijn groene vmbo-school wat de mogelijkheden zouden zijn om een nieuwe praktijkrichting te ontwikkelen.

Het idee was om een praktijkrichting te ontwikkelen waarin de relatie tussen mens, natuur en avontuurlijke activiteiten in de buitenlucht centraal zou staan. De achterliggende gedachte was om leerlingen te leren hoe ze mensen op een gezonde, avontuurlijke en duurzame wijze in de natuurlijke omgeving konden begeleiden tijdens (beweeg)activiteiten. Daarbij droomde ik van een zo actief mogelijk curriculum met leertaken die aansloten op beroepssituaties in een authentieke werkomgeving.

De inhoud van de lessen zou zich richten op specifieke vaardigheden die nodig zijn om als outdoorinstructeur in spe te kunnen werken. Deze vaardigheden omvatten niet alleen het kunnen zekeren op een klimwand of een groepje begeleiden tijdens een mtb-rit, maar juist ook kennis van de natuurlijke omgeving en groepsdynamiek. Dit week behoorlijk af van de meer traditionele praktijkrichtingen die in het groene voortgezet onderwijs werden aangeboden.

Na een onderzoeksperiode presenteerde ik mijn ideeën aan de schoolleiding en kreeg toestemming om te

starten met een pilot voor het praktijkvak Outdoor in leerjaar drie. Hoe die ontwikkelperiode verliep, beschreef ik in het artikel Outdoor als praktijkvak in het vmbo, geplaatst in LO Magazine 8 uit 2012.

Doorontwikkeling

Nadat ik een succesvolle pilot had gedraaid en daarover mijn bevindingen had gedeeld met betrokken stakeholders, besloten we om de pilot om te zetten tot een blijvend project. In de jaren daarop breidde de praktijkrichting zich verder uit. We schreven een doorlopende leerlijn van leerjaar twee tot leerjaar vier, met als doel een goede aansluiting te creëren op mbo-opleidingen zoals buitensport coördinator. Hierdoor werd de praktijkrichting Outdoor een volwaardige examenrichting op onze school.

Al experimenterend met werkvormen en praktische opdrachten, deden we steeds meer ervaring op met het aanbieden van lessen in de buitenlucht. Iets wat andere docentvaardigheden en competenties vraagt dan werken in een leslokaal of gymzaal. We merkten dat het onderwijs wat we op een authentieke locatie met echte werkzaamheden en opdrachtgevers konden aanbieden, het beste tot zijn recht kwam. Mede daardoor proberen we zoveel mogelijk met onze leerlingen tijdens de lessen van het schoolterrein af te gaan en samen de omliggende natuur te verkennen, al dan niet in

samenwerking met externe partners in de buurt van de school.

Omstreeks 2015 was de praktijkrichting volledig operationeel. We merkten dat veel leerlingen enthousiast waren over de inhoud van ons onderwijs. Achteroverleunen en genieten was er echter niet bij. Vanwege de aangekondigde landelijke vernieuwing van het vmbo dreigde outdoor te verdwijnen als praktijkrichting. Samen met mijn collega Pieter Rutten van een groene vmbo-school uit Nijmegen schreven we een voorstel om outdoor als landelijk keuzevak op te nemen in de aangekondigde veranderingen. Dit werd akkoord bevonden en zo kregen we de kans om het door ons bedachte keuzevak 'Actief in de natuur' officieel uit te werken. Een bijkomend voordeel hiervan was dat ook alle andere onderwijsinstellingen in Nederland dit keuzevak mochten gebruiken. Een meer gedetailleerde uitwerking van deze periode beschreef ik in het artikel Outdoor als praktijkvak in het vmbo 2, geplaatst in LO Magazine 3 uit 2018.

Voordelen van actief outdoor onderwijs

Wanneer je (bewegings)onderwijs vanuit een holistische manier bekijkt, zou een optimaal curriculum zich niet alleen richten op het afronden van een lesprogramma en het behalen van een diploma. Minstens zo belangrijk zijn aspecten van sociale interactie, geluk en verbinding met de natuurlijke omgeving.

In de afgelopen jaren lijkt de urgentie om actief onderwijs in een natuurlijke omgeving aan te bieden steeds groter te worden. Volgens onderzoek vanuit TNO zit 26 procent van de Nederlanders vanaf vijftien jaar meer dan 8,5 uur per dag. Hiermee zijn we als Nederland

Europees kampioen zitten, wellicht niet de trofee waarop we hadden gehoopt... Het sedentaire gedrag beperkt zich niet alleen tot onze beroepsbevolking. Ook onze jeugd beweegt te weinig. Van kinderen uit de basisschoolleeftijd voldoet een krappe 60 procent aan de geadviseerde beweegrichtlijn. En van de jeugdigen uit het voortgezet onderwijs is dit nog ongeveer 40 procent (CBS, 2022).

Al dat zitten doet onze gezondheid niet veel goed. Langdurig zitten brengt gezondheidsrisico's met zich mee, zoals diabetes type II, hart- en vaatziekten, en verschillende vormen van kanker (Church et al., 2011; Gibbs et al., 2015; Owen et al., 2014; Katzmarzyk et al., 2009).

Daartegenover staat het toenemende bewijs dat actief bezoeken van een natuurlijke omgeving, zoals een park, heide of bos, kan bijdragen aan de fysieke en mentale gezondheid van mensen. Zo is uit onderzoek bekend dat natuur bijdraagt aan vermindering van stress (Ulrich, 1984), helpt om mentale vermoeidheid te reduceren en aandacht te genereren (Kaplan, 1995). Ook bevordert de natuurlijke omgeving een verhoogde fysieke activiteit (Pretty et al., 2005; Jones & Williams, 2015). Uit onderzoek blijkt ook dat outdoor onderwijsprogramma's aanzienlijke voordelen bieden voor adolescenten, waaronder verbeterde sociale vaardigheden en zelfvertrouwen (Smith & Johnson, 2010).

Vanuit deze kennis zou je met leerlingen eigenlijk zoveel als mogelijk tijdens lessen naar buiten moeten gaan. Dat roept echter de vraag op welke impact dat heeft op de natuur in ons land en hoe je daar verantwoorde keuzes in kunt maken.

Druk op de natuur

In de afgelopen periode lijkt de druk op de relatief kleine natuurlijke ruimte in Nederland toe te nemen. Natuurorganisaties trekken aan de bel en voeren actief beleid tegen ongewenst gedrag, scherpen regels aan, of steken meer in op zonerings van gebieden en voorlichting over de impact op de natuur. Dit zorgt echter voor een dilemma; enerzijds willen we de positieve eigenschappen van



Met vlot de rivier de Dommel schoonmaken



Knotwilgen snoeien



Herstellen van het mtb-parcours

de natuur op mensen zoveel mogelijk benutten, anderzijds tasten we hiermee de natuur aan. We bevinden ons in een situatie waarin het niet meer mogelijk is om het thema duurzaamheid te negeren. Het lastige hierbij is de abstractheid, ingewikkeldheid en omvang van het vraagstuk. Ethisch gezien lijkt het niet acceptabel wanneer

we onze kinderen té nadrukkelijk eigenaar maken van een probleem waar politiekleiders nog geen oplossing voor hebben gevonden.

Duurzaamheid als (on)mogelijkheid!

Wanneer je als onderwijsinstelling de natuur als werkveld wilt inzetten, kun je in

het onderwijsprogramma het duurzame gebruik van de eigen school en aanliggende omgeving verwerken. Thompson en Davis (2016) concludeerden dat outdoor leerervaringen een positieve invloed hebben op de houding van studenten ten opzichte van de natuur, wat leidt tot een grotere waardering en zorg voor het milieu.

Om dit op een herkenbare en cognitief haalbare manier in te bedden, maken we op onze school gebruik van bestaande raamwerken. Zo zijn wij als Eco-schools, een wereldwijd project voor duurzame scholen, in het bezit van de groene vlag. Dit houdt concreet in dat we met een Eco-team bestaande uit leerlingen en medewerkers actief aan de slag gaan met allerlei verduurzamingskansen in en rondom de school. Daarbij worden de leerlingen in staat gesteld om een plan te initiëren en uit te voeren. Zo zorgde ons Eco-team in de afgelopen jaren voor een gezondere invulling van het assortiment van de schoolkantine, werd er een sedumdak aangelegd ten behoeve van de biodiversiteit en koeling van het gebouw en maakten ze een insectenhotel.

Als eindproject werd er een actie uitgevoerd om aandacht te vragen voor de plastic soep. In dat project werd gedurende drie maanden van zwerfafval een vlot gemaakt. Met dat vlot voeren we vanuit school, over rivier de Dommel en het afwateringskanaal, naar de afvalverwerker van Eindhoven. Onderweg namen we al het afval uit het water of van de oever mee. Bij de afvalverwerker werd het vlot gedemonteerd en in de juiste afvalcontainer achtergelaten.

Binnen het outdoor onderwijs dat wij verzorgen staat de relatie tussen mens en natuur vaak centraal. Daarbij is duurzaam werken een van de randvoorwaarden. Om dit zichtbaar te maken voor leerlingen maken we de koppeling met de principes van Leave No Trace. Deze organisatie ontwikkelt en verspreidt zeven principes die mensen helpen om minimale impact te hebben op het milieu tijdens hun outdoor activiteiten. Tijdens de lessen maken we gebruik van de mooie natuur in de omgeving van school. We oefenen daar met kaart en kompas, maken mooie hike's, rijden



op de mountainbikes en varen met de kajaks op de rivier. Hier genieten we van en spreken hardop uit hoe mooi de omgeving is en dat we van geluk mogen spreken dat we daarvan gebruik mogen maken. Dit werkt twee kanten op. Van leerlingen horen we geregeld terug dat ze niet in de gaten hadden dat mooie natuur zo dicht bij school te vinden is. Wanneer we vervolgens met elkaar bespreken welk gedrag van ons gewenst is in die omgeving zitten we snel op een lijn.

Het kan ook helpen om vanuit een win-winsituatie te denken. Tijdens het keuzevak Actief in de natuur gaan we geregeld met leerlingen de aanliggende natuur in om knotwilgen te snoeien. De wilgentenen die daarbij vrijkomen, gebruiken we om tijdens de les messen- en technieken lepels van te snijden. En voor de mountainbikelessen maken we gebruik van de aangelegde routes in de omgeving. Om ons gebruik te compenseren, helpen we mee in het onderhoud van deze routes.

Natuurlijk is de bovengenoemde manier van werken geen totale oplossing voor het probleem. Wellicht kun je het zien als enkele voorbeelden die bij ons in de praktijk werken en waar leerlingen op een prettige manier bij betrokken zijn. De kracht hiervan is voor ons de laagdrempeligheid, herkenbaarheid en haalbaarheid. Hopelijk kan het andere docenten als inspiratie dienen om ook aan de slag te gaan!

Dit artikel is geschreven met behulp van sparringpartner en docent Outdoor Maarten van de Ven.

Op de Kennisbank staan de twee eerder verschenen artikelen van Kay Weijtens over Outdoor als praktijkvak in het vmbo.



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

k.weijtens@yuverta.nl

Kay Weijtens is docent Outdoor Yuverta Eindhoven en docent Adventure Education Fontys Sport en Beweging Eindhoven en eigenaar van Revive Outdoors, maatwerk teamtrainingen & workshops op basis van outdoor en ervaringsleren.

Foto's

Kay Weijtens
Els van de Looveren foto's van het afvalvlot

Kernwoorden

duurzaamheid, vmbo-groen, actief outdoor onderwijs