

Basisschool in Beweging.... *waar kies jij voor?*

Basisscholen worden tegenwoordig overspoeld door een grote hoeveelheid projecten gericht op het bevorderen van een gezonde, actieve leefstijl bij kinderen. Deze groei van projecten wordt verklaard vanuit de toenemende bewegingsarmoede van kinderen in Nederland en vanuit het idee dat de school hier een grote invloed op kan hebben. Nu is er een methode die helpt de keuze voor projecten te vergemakkelijken.

Door: Anoeek Adank

Het maken van een keuze voor één of meerdere van de aangeboden projecten is voor een basisschool niet eenvoudig. De methode 'Basisschool in Beweging' helpt bij het creëren van een bewegingsstimulerend klimaat op de basisschool. Het geeft inzicht in de mogelijkheden van een school om het bewegen van kinderen te vergroten, al dan niet gebruikmakend van bestaande projecten. Het gebruik van de methode 'Basisschool in Beweging' wordt in dit artikel nader toegelicht, met als voorbeelduitwerking het stimuleren van actief transport van en naar school.

In de *Lichamelijke Opvoeding* nummer 5 van dit jaar werd al gerefereerd aan de ontwikkelde methode 'Basisschool in Beweging'. Deze methode is ontwikkeld door Fontys Sporthogeschool in samenwerking met GGD Hart voor Brabant, GGD West-Brabant en gemeente Tilburg. In de methode ligt de nadruk op de vraag 'Hoe kan een school met haar eigen wensen en mogelijkheden het beweeggedrag van kinderen stimuleren'. De kracht van de methode ligt in haar vertrekpunt: de invulling van een bewegingsstimulerend beleid wordt bepaald door de specifieke behoeften van de school. Bovendien wordt bij de methode uitgegaan van het beste aanwezige bewijs voor effectiviteit: 'evidence based practice' dus.

Specifieke behoeften

In de methode Basisschool in Beweging zijn zes verschillende thema's uitgewerkt, namelijk: schoolbeleid, ouderbetrokkenheid, schoolplein, actief en veilig transport, buitenschools beweegaanbod en bewegingsonderwijs. Deze thema's blijken uit literatuuronderzoek en ervaringen uit het werkveld belangrijk te zijn in het ontwikkelen van een effectief bewegingsstimulerend beleid op de basisschool. Voor elk thema zijn praktische tips beschreven die de basisschool een handje kunnen helpen een bewegingsstimulerend beleid op poten te zetten. Het gebruik van de methode is afhankelijk van de beginsituatie van de basisschool. Enerzijds kan de basisschool een specifieke vraag hebben, maar niet weten hoe dit aangepakt moet worden, bijvoorbeeld: 'Hoe krijgen we meer basisschoolkinderen lopend of fietsend naar en van school' (*casus 1*). Anderzijds kan de basisschool het bewegen van kinderen willen stimuleren, maar nog niet weten hoe en wat er aangepakt moet worden (*casus 2*).

Aan de slag: checklist

Ongeacht de beginsituatie van de school is het raadzaam allereerst de checklist in te vullen (www.basisschoolinbeweging.nl). De checklist bestaat uit een aantal gesloten vragen per thema. Door de vragen te beantwoorden wordt niet alleen inzicht verkregen in de beginsituatie van de school (per thema), maar ook in de manier waarop bewegingsstimulering binnen een thema vormgegeven kan worden. Bijvoorbeeld:

Casus 1

Omdat de basisschool binnen het thema 'actief en veilig transport' aan de slag wil, worden de checklistvragen binnen dit thema beantwoord. De vragen die hierbij gesteld worden zijn:

- 1 Werkt de school aan veilige en overzichtelijke schoolroutes?
- 2 Stimuleert de school het actief naar en van school gaan?
- 3 Biedt de school verkeersveiligheidslessen aan?

Casus 2

Omdat de basisschool nog niet weet waar haar specifieke behoeften liggen, wordt de gehele checklist ingevuld. Als er veel vragen binnen een thema met 'nee' beantwoord worden, zijn dit de thema's waar de school zich wat betreft een bewegingsstimulerend beleid op kan richten. Een aantal vragen is bijvoorbeeld:

- Schoolbeleid: Heeft de school een algemeen geschreven beleid op bewegingsstimulering?
- Ouderbetrokkenheid: Worden de ouders betrokken bij, door de school georganiseerde, beweegactiviteiten?
- Schoolplein: Bieden de schoolpauzes (ochtend- en middagpauze) de kinderen voldoende tijd om fysiek actief te zijn op het schoolplein?
- Actief en veilig transport: Werkt de school aan veilige en overzichtelijke schoolroutes?
- Buitenschools beweegaanbod: Heeft de school heldere, concrete doelen en randvoorwaarden benoemd voor een buitenschools beweegaanbod (een tussen- en naschools beweegaanbod)?
- Bewegingsonderwijs: Vormt het bewegingsonderwijs een duidelijk onderdeel binnen het curriculum (denk hierbij aan een lessentabel, een vakwerkplan)?

Aan de slag: per thema

In de algemene achtergrondinformatie van elk thema wordt in de methode uitgelegd waarom dit thema, gezien recente ontwikkelin-



De intentie en gewoonten van ouders en kinderen om actief te zijn, spelen een belangrijke rol in het al dan niet actief naar/van school gaan (1). Als de school op de route ligt naar het werk van de ouder(s), wordt het voor de ouders vaak een gewoonte kinderen met de auto naar school te brengen (2). Daarnaast blijkt dat ouders en kinderen weinig kennis hebben van de positieve (gezondheids) gevolgen van actief naar/van school pendelen. Gezondheidsvoordelen van het wandelen naar school en een actieve leefstijl zijn onder andere afnemende risico's op overgewicht, hartziekten, type 2 diabetes, hoge bloeddruk en een vermindering van symptomen van depressie en angst (2-5). Er bestaan verschillende interventies die een positieve gedragsverandering bij basisschoolkinderen teweeg brengen om actief naar en van school te gaan.

Interventies bestaan bijvoorbeeld uit de volgende evenementen:

- themaweken waarin het actieve naar/van school gaan en het gezond bewegen centraal staan (www.verkeersslang.nl; (5))
- de 'lopende schoolbus projecten' uit onder andere Amerika, Nieuw-Zeeland en Nederland (www.kindlint.nl; (6, 7))
- een loop-naar-school-dag, gericht op de bewustwording bij ouders en kinderen van de gezondheidsvoordelen om actief te pendelen tussen huis en school (www.verkeersslang.nl; www.lekkerfitopschool.nl; (1, 5, 6)).

Om tot een gedragsverandering bij kinderen te komen, moet de basisschool inzien dat zij zelf en de ouders belangrijke 'motivatoren' zijn. Zij zijn voor kinderen als het ware een rolmodel en vervullen een voorbeeldfunctie.

gen en onderzoeken, belangrijk is bij de bewegingsstimulering op de basisschool. Bij elke checklistvraag van een thema wordt tevens specifiekere achtergrondinformatie gegeven. Bijvoorbeeld:

De basisschool heeft binnen het thema 'actief en veilig transport' de vraag 'stimuleert de school het actief naar en van school gaan' ontkennend beantwoord.

In de achtergrondinformatie bij deze vraag wordt bijvoorbeeld de volgende *evidence based* onderbouwing gegeven.

Aan de slag: per vraag van een thema

Bij elke vraag van een thema wordt in de methode een groot aantal aanbevelingen beschreven bestaande uit concrete, praktische tips. Bijvoorbeeld:

De basisschool heeft binnen het thema 'actief en veilig transport' de vraag 'stimuleert de school het actief naar en van school gaan' ontkennend beantwoord.

In de concrete aanbevelingen van deze vraag wordt het volgende in de methode geschreven.

Schep randvoorwaarden zodat het voor kinderen mogelijk wordt veilig en actief naar en van school te gaan

- Zorg dat de school in de randvoorwaarden voorziet om actief en veilig naar en van school te gaan. Dit betekent dat de school mee moet werken aan het creëren van veilige schoolroutes, voldoende overzichtelijke verkeerssituaties rondom de school en bijvoorbeeld voldoende fietsenrekken bij de school.
- Organiseer 'lopende schoolbussen' of 'fietschoolbussen'. 'Lopende schoolbussen' zijn groepen kinderen die met een volwassene naar en/of van school gaan. De kinderen ontmoeten elkaar voor hun huis of op een centrale verzamelplaats in de schoolroute en lopen in de 'lopende schoolbus' mee. Voordelen van een dergelijk initiatief zijn onder andere dat kinderen worden gestimuleerd lopend naar en van school te gaan en dat de angst van ouders, dat

kinderen op weg naar school te maken krijgen met bijvoorbeeld onveilige verkeerssituaties en pestgedrag, vermindert.

Beloon kinderen die actief naar en van school gaan

- Werk met een beloningssysteem. Het voordeel hiervan is tweeledig: je geeft als basisschool het signaal af fysieke activiteit belangrijk te vinden en je hoopt met het systeem het beweeggedrag van de kinderen te beïnvloeden. Voorbeelden van initiatieven gericht op het aanmoedigen van kinderen om actief naar/van school te gaan:
- 'De actiefste klas...'. Houd tussen verschillende klassen een wedstrijd getiteld 'de actiefste klas'. De leerlingen moeten bijvoorbeeld voor twee weken bijhouden hoe ze naar/van school zijn gegaan. De leerlingen die actief naar en van school gaan kunnen punten verdienen. Welke klas heeft aan het einde de meeste punten verdiend? De actiefste klas kan extra beloond worden met prijzen die het actief bewegen van kinderen (indirect) stimuleren, bijvoorbeeld stappentellers, fietshelmen of een waveboard voor de klas.

Tips die het gewenste gedrag belonen

- Maak bij een initiatief als 'De actiefste leerling van de klas...' gebruik van bijvoorbeeld stappentellers. Hierdoor stimuleer je de kinderen niet alleen om actief naar en van school te gaan, maar ook om per dag veel stappen te maken. Deze stappentellers kunnen in samenwerking met partners en sponsoring worden aangeschaft.
- Stimuleer kinderen extra door in te spelen op leerkrachten en ouders die als rolmodel fungeren. Sluit bijvoorbeeld met de kinderen een soort weddenschap af, waarbij o.a. ook de leerkrachten, directeur en conciërge actief naar school komen. Er kan een verkiezing gehouden worden voor de actiefste leerkracht en actiefste leerling.
- Doe mee aan het project 'De verkeersslang' van DTV Consultants. In dit project wordt ook gewerkt met een soort beloningssysteem. Het is een spel, waarbij de kinderen zelf de ouders beïnvloeden om niet met de auto naar school te gaan, maar lopend of fietsend. Het project wordt ingezet in een themawEEK waarin verkeersveiligheid, milieubewustzijn en gezond naar school komen centraal staan. Alle kinderen die actief naar school komen worden beloond, want zij mogen een sticker plakken op het grote spandoek 'De verkeersslang'. Hoe meer stickers er op het einde van de week op de slang zitten, hoe actiever de kinderen en zodoende de school, is geweest! De kinderen krijgen na afloop een prijs. Veel basisscholen belonen de kinderen met een leuke activiteit (www.verkeersslang.nl; www.dtvconsultants.nl).

Breng het actief transport naar en van school bij kinderen en ouders onder de aandacht

- Organiseer wekelijks, maandelijks of jaarlijks een loop-of-fiets-naar-schooldag. Op deze dag wordt elke leerkracht, ouder en kind verzocht lopend of fietsend naar school te komen. Maak reclame voor deze dag door posters op te hangen en informeer ouders over het doel van de dag door bijvoorbeeld een informatiebrief. Neem als school deel aan een landelijke dag, bijvoorbeeld 'Op voeten en fietsen naar schooldag'; een initiatief van Veilig Verkeer Nederland (www.veiligverkeernederland.nl).
- Organiseer een volledige themawEEK rondom actief en veilig naar en van school. Deze themawEEK kan voor de gehele school bedoeld zijn, maar ook voor een beperkt aantal klassen; dit is natuurlijk afhankelijk van de specifieke behoeften van de basisschool.





- Maak ouders en kinderen bewust van de gezondheidsvoordelen van het actief naar en van school gaan.

Tips ten aanzien van het bewust maken van gezondheidsvoordelen van het actief naar en van school gaan.

- Maak gebruik van een lesprogramma, dat kinderen bewust maakt van het belang van een actieve leefstijl en waar het actief naar en van school gaan een onderdeel van de gezondheidsbevordering is. In projecten zoals 'Lekker Fit', 'Bewegen doe je zo' en 'Ga voor Gezond' wordt met dergelijke gezondheidsvoorlichtinglessen gewerkt. In de projecten worden niet alleen de basisschoolkinderen, maar ook de leerkrachten en ouders betrokken (www.lekkerfitopschool.nl; www.beweeg.nl; www.gavoorgezond.nl).
- Maak bij het organiseren van een loop-of-fiets-naar-schooldag gebruik van sponsoring. Mogelijke sponsoren zijn bijvoorbeeld sportbonden, de gemeente of landelijke gezondheidsinstellingen zoals het NISB, het NIGZ en de Nederlandse Hartstichting. Vanuit deze sponsoring kunnen weer andere beweegactiviteiten op school worden gefinancierd.

Gebruik van de methode

De methode 'Basisschool in Beweging' is uitgebracht als een full colour, losbladige klapper. Dit heeft als voordeel dat de bladen makkelijk uitneembaar, te gebruiken en te kopiëren zijn. Daarnaast is alle informatie eveneens vrij beschikbaar via de website www.basisschoolinbeweging.nl. Via die site is tegen een geringe vergoeding ook de klapper te bestellen.

Bronnen

- 1 Rodriguez A, Vogt CA. Demographic, Environmental, Access, and Attitude Factors That Influence Walking to School by Elementary School-Aged Children. *Journal of School Health*2009;79(6):255-61.
- 2 Tudor-Locke C, Ainsworth BE, Popkin BM. Active commuting to school: an overlooked source of childrens' physical activity? *Sports Medicine (Auckland, NZ)*2001;31(5):309-13.
- 3 Lee SM, Tudor-Locke C. Active versus passive commuting to school: What children say. *American Journal of Health Studies: Expert Health Data System, Inc.*; 2005. p. 212-8.
- 4 Rink JE, Hall, T.J., Williams, L.H. *Schoolwide physical activity*. Human Kinetics; 2010.
- 5 Dellinger. Barriers to children walking to or from school-- United States, 2004. *MMWR Morbidity And Mortality Weekly Report*2005;54(38):949-52.
- 6 Crowe R, Rivas RG, Watts KN. Safe Routes to School--Making a Big Difference Via Small Steps. *Public Roads*2009;73(1):4-.
- 7 Mendoza JA, Levinger DD, Johnston BD. Pilot evaluation of a walking school bus program in a low-income, urban community. *BMC Public Health: BioMed Central*; 2009. p. 1-7.

Anoek Adank is docent op Fontys Sporthogeschool (FSH) en lid van de kenniskring *Fysieke Activiteit en Gezondheid op FSH*. ◀

Contact:

A.Adank@fontys.nl