

# School en ouders: invloed op het beweeggedrag is een gezamenlijke klus!

**De school wordt gezien als de plek om het beweeggedrag van kinderen te beïnvloeden. De school en de ouders moeten de handen ineen slaan om bewegingsstimulering op de basisschool een kans van slagen te geven. De invloed van ouders op het beweeggedrag van kinderen is namelijk niet te onderschatten. Dit artikel gaat over de vraag 'Hoe kan een basisschool op een effectieve manier de betrokkenheid van ouders bij bewegingsstimulering vergroten?' Het artikel geeft een groot aantal praktische tips.**

*Door: Anoek Adank*

Niemand zal opkijken als je zegt dat het beweeggedrag van kinderen onder andere door de basisschool en door ouders beïnvloed wordt. De school kan een grote bijdrage aan gedragsbeïnvloeding leveren, omdat kinderen een groot deel van de dag doorbrengen op school (1, 2).

Vanuit sociaal-ecologisch perspectief wordt bovenstaande bevestigd. Sociaal-ecologische modellen leggen de nadruk op de interactie tussen het individu en zijn omgeving. Dat wil zeggen dat het beweeggedrag van een individu niet alleen bepaald wordt door het individu zelf, de intrapersonlijke component, maar ook door de omgeving. In deze omgeving is een opsplitsing te maken naar microniveau, mesoniveau en macroniveau of zoals in de meeste sociaal-ecologische modellen naar:

- een interpersoonlijke component (de invloed van bijvoorbeeld familie en vrienden)
- een gemeenschapscomponent (de invloed van bijvoorbeeld gemeentelijke besluiten, het schoolbestuur, de sportvereniging)
- een maatschappelijke component (de invloed van bijvoorbeeld politieke besluiten, overheidsorganisaties).

Het beweeggedrag van kinderen wordt het meest beïnvloed, wanneer er een interactie en samenwerking plaatsvindt tussen de verschillende componenten in het model (3-5).

Concreet betekent dit dat wanneer een basisschool de fysieke activiteit van kinderen wil stimuleren, samenwerking met ouders onontbeerlijk is.

## **De invloed van ouders op het beweeggedrag van kinderen**

Als de school de ouderbetrokkenheid wil vergroten, is eerst inzicht nodig in de manier waarop het beweeggedrag van kinderen door ouders beïnvloed wordt. De invloed van ouders op het beweeggedrag van kinderen is groot. Kinderen hebben al op jonge leeftijd een voorkeur voor bepaalde fysieke activiteiten en de beweeggewoonten van kinderen komen vaak overeen met die van de ouders (6). De invloed van de ouders op het beweeggedrag van kinderen is onder andere afhankelijk van:

- 1 De steun en aanmoediging van de ouders om fysiek actief te zijn. Kinderen die gestimuleerd worden in fysieke activiteit, zijn langdurig gemotiveerd om te bewegen (7).
- 2 De hulp van ouders om als kind een eigen beeld te vormen van je mogelijkheden in bewegen. De feedback en beoordelingen van ouders over fysieke activiteiten gebruikt het kind om zelfvertrouwen te ontwikkelen. Zelfvertrouwen verhoogt bij kinderen het gevoel bekwaam te zijn in fysieke activiteit, ook wel zelfwaargenomen competentie genoemd. Volgens de self-determination theory zorgt een hoog zelfwaargenomen competentiegevoel bij kinderen ervoor dat zij meer plezier ervaren in bewegen en meer gemotiveerd zijn om te bewegen (6).
- 3 Het beweeggedrag van de ouders in combinatie met hun functioneren als rolmodel. Ouders fungeren ook als het gaat om bewegingsgedrag als rolmodel voor kinderen. Kinderen van actieve ouders zijn meer geneigd fysiek actief te zijn, dan kinderen van inactieve ouders (8).
- 4 De faciliteiten en mogelijkheden die de ouders de kinderen geven om fysiek actief te zijn. Kinderen zijn voor bewegingskansen afhankelijk van keuzes en besluiten van de ouders; bijvoorbeeld als een kind buiten wil spelen, lid wil worden van een sportvereniging of bepaald sport- of spelmateriaal wil hebben. Kinderen die met steun van de ouders op vroege leeftijd ervaring opdoen in fysieke activiteiten, voelen zich meer aangetrokken tot bewegen dan kinderen die deze vroege ervaringen niet opdoen (6).

## **De voornaamste redenen van ouders om het beweeggedrag van kinderen niet actief te stimuleren**

Als de school de ouderbetrokkenheid wil vergroten, is ook inzicht nodig in de voornaamste redenen van ouders om het bewegen *niet* te stimuleren. Men kan die als volgt indelen:

- 1 intrapersonlijke redenen. De meest voorkomende individuele redenen van ouders hebben te maken met:
  - de behoeften van het kind. Volgens de ouders heeft het kind andere voorkeuren, waaronder computeren, tv-kijken, lezen en dergelijke
  - de zorg over schoolprestaties. Ouders willen zich meer richten op de leerprestaties van hun kinderen en vinden het belangrijker

hierin tijd te steken

- de kennis en ervaring van ouders in fysieke activiteit. De ouders zijn zelf niet fysiek actief en/of weten niet hoe zij kinderen tot bewegen kunnen stimuleren
  - het werk van de ouders. Ouders hebben weinig tijd om samen met de kinderen fysiek actief te zijn.
- 2 interpersoonlijke redenen. Ouders benoemen redenen zoals:
- de hoge kosten voor sport- en beweegaanbod
  - gezinsverplichtingen
  - de afwezigheid van speelgenoten met dezelfde interesse en behoeften als hun kinderen in de buurt of nabije omgeving.
- 3 gemeenschapsgebaseerde redenen. Ouders benoemen redenen zoals:
- geringe faciliteiten in de directe omgeving
  - een tekort aan beschikbare informatie over het sport- en beweegaanbod in de buurt
  - de verkeersonveiligheid in de buurt om fysiek actief te zijn (9).

### Aanbevelingen voor de school om de ouderbetrokkenheid aangaande bewegingsstimulering bij kinderen te vergroten

De school zal rekening moeten houden met bovenstaande, door de ouders ervaren belemmeringen. Grofweg kan de school op twee manieren de ouderbetrokkenheid vergroten, namelijk door:

- 1 de ouders te betrekken bij beweegactiviteiten die op of door school worden georganiseerd
- 2 de ouders een handreiking te bieden om het beweeggedrag van kinderen ook na school (in de thuissituatie) te stimuleren.

### Ouders betrekken bij beweegactiviteiten die op of door school worden georganiseerd

Fysieke activiteit van kinderen en ouders neemt toe, wanneer ouders betrokken worden bij georganiseerde beweegactiviteiten op school (8). Georganiseerde activiteitenavonden, rondom

bijvoorbeeld een geldinzamelingsactie voor een goed doel, zet ouders samen met kinderen aan tot bewegen. Ouders komen graag naar activiteitenavonden, wanneer zij kunnen zien wat de kinderen op school aan bewegingsactiviteiten krijgen en leren (7). Praktische tips:

1 *Overtuig ouders van het belang van bewegen voor kinderen.*

- Informeer ouders over de positieve effecten van bewegen bij kinderen op onder andere de gezondheid en het concentratievermogen in de lessen (na bijvoorbeeld een actieve pauze). Deze informatie kan gegeven worden tijdens een ouderavond, een themabijeenkomst, via de website of nieuwsbrief van de school.
- Maak gebruik van bestaande materialen als de dvd Kinderen en Ouders 'Samen Actief'. Deze voorlichtingsfilm is ontwikkeld om ouders op een positieve manier te informeren over het belang van fysieke activiteit bij kinderen ([www.nisb.nl](http://www.nisb.nl); [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)).

2 *Betrek ouders in beweegprogramma's en breng ouders in contact met elkaar om over bewegingsstimulering bij kinderen te spreken.*

- Moedig ouders aan zitting te nemen in commissies zoals het beweegteam, tussen- en naschools sport- en beweegaanbod en/of de schoolpleincommissie, door in te gaan op de successen van dergelijke commissies.
- Moedig ouders aan om te helpen in de organisatie en supervisie van beweegactiviteiten tijdens de schoolpauze en/of tijdens het tussenschoolse en naschoolse beweegaanbod.
- Stel een oudercommissie samen die zich bezighoudt met de communicatie naar andere ouders over beweegactiviteiten die op school aangeboden worden en andere ouders informeert over de (succesvolle) beweegactiviteiten van de school.
- Bied ouders de mogelijkheid met elkaar in contact te komen en elkaar te spreken over het beweeggedrag van kinderen. Dit kan bijvoorbeeld door de 'T-party actieve en gezonde leefstijl'. Dit zijn bijeenkomsten waarbij ouders en een deskundige op het

gebied van opvoedondersteuning elkaar tips en informatie kunnen geven over (de beïnvloeding van) het sport- en beweeggedrag van hun kinderen ([www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)).

3 *Bied ouders en kinderen de mogelijkheid samen fysiek actief te zijn op school.*

- Organiseer een vast wekelijks of maandelijks 'doe-uur', waarin ouders en kinderen deelnemen aan bijvoorbeeld een clinic of een vrij sport- en speluur.
- Organiseer een dag of avond met als thema 'Bewegen doen wij zo'. Op deze dag/avond geven kinderen aan ouders een demonstratie van wat zij de afgelopen tijd in de lessen bewegingsonderwijs hebben geleerd. Daarnaast wordt er een les georganiseerd waarin ouders en



Ouders worden betrokken bij het verzorgen van clinics op school

kinderen samen bewegen.

- Organiseer een sponsoractie zoals de Hartenrace van de Nederlandse Hartstichting ([www.heartjump.nl](http://www.heartjump.nl)) of de Oranjesponsorloop van het gezondheidsinstituut NIGZ en de Johan Cruijff Foundation ([www.oranjesponsorloop.nl](http://www.oranjesponsorloop.nl)).
  - Zorg dat activiteiten worden gepland op een tijdstip dat voor ouders gunstig is.
- 4 Als je als school een lesprogramma invoert gericht op bewegingsstimulering, kies dan met nadruk een programma dat de ouders erin betreft. Bijvoorbeeld:
- *Ga voor gezond!* In dit project komen verschillende gezondheidsthema's aanbod, waaronder 'eten en drinken', 'bewegen' en 'je lichaam'. Leerkrachten, ouders en kinderen worden betrokken in het bevorderen van een gezonde leefstijl bij kinderen. Er wordt gebruik gemaakt van (les)materiaal zoals leerling-paspoorten, te downloaden werkbladen, posters voor in de klas, leerkrachtenhandleiding en materialen voor de ouders ([www.gavoorgezond.nl](http://www.gavoorgezond.nl); [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl))
  - *Scoren voor Gezondheid.* In dit project komen thema's aanbod over 'voldoende beweging' en 'gezonde voeding'. De ouders worden op verschillende manieren bij het project betrokken. Er wordt onder andere gebruik gemaakt van werkopdrachten, schoolkrantartikelen en nieuwsbrieven, het gezonde traktatie- en receptenboek ([www.scorenvoorgezondheid.nl](http://www.scorenvoorgezondheid.nl))
  - *JUMP-in.* Dit project heeft tot doel 'het bevorderen van een gezonde leefstijl bij kinderen' en 'het actief krijgen van inactieve kinderen'. In het project wordt onder andere gewerkt met ouder-voorlichting en de methoden 'De klas beweegt!' en 'Bewegen doe je zo!' ([www.website.jumpin.nl](http://www.website.jumpin.nl))
  - *Bewegen doe je zo!* Deze methode is gericht op het stimuleren van verantwoord en bewust bewegen bij kinderen. Dit gebeurt door de interactie kind, school, gezin en omgeving. De kinderen krijgen opdrachten voor in de klas en voor thuis. In de ouder-voorlichting wordt de werkwijze uitgelegd en worden een aantal opdrachten met de ouders uitgevoerd ([www.fysio-educatief.nl](http://www.fysio-educatief.nl))
  - *De klas beweegt!* Deze methode is gericht op het integreren van houding, beweging en ontspanning in de lessituatie op school. Het bestaat uit bewegingstussendoortjes rondom een thema, die ervoor zorgen dat kinderen zich daarna weer kunnen concentreren: dat bevordert een gezonde leefstijl. Met de ouders wordt een aantal oefeningen uitgevoerd ([www.fysio-educatief.nl](http://www.fysio-educatief.nl))
  - *Lekker fit!* De lesmethode Lekker fit! heeft tot doel het voorkomen van overgewicht bij kinderen. Thema's komen in theorie- en praktijklessen op school aan bod. De leerlingen worden gestimuleerd tot het uitvoeren van opdrachten, die zij samen met de ouders kunnen maken in een thuiswerkboekje ([www.lekkerfitopschool.nl](http://www.lekkerfitopschool.nl))
5. Geef ouders inzicht in de bewegingsstimuleringsprogramma's binnen school en na school.
- Informeer ouders, bijvoorbeeld via de schoolwebsite, over de beweegprogramma's in de klas en in de pauze, over de inhoud van de lessen bewegingsonderwijs en over het tussen- en naschoolse beweegaanbod. Geef hierbij niet alleen informatie over de inhoud, maar bijvoorbeeld ook over de achtergrond van het aanbod en de organisatie.
  - Informeer ouders en kinderen via de schoolwebsite niet alleen over het naschoolse beweegaanbod maar geef ook kort informatie over de verschillende partners (bijvoorbeeld de gemeente, sportverenigingen en buurtverenigingen).

## Ouders een handreiking bieden om het beweeggedrag van kinderen ook na school te stimuleren

Uit onderzoek blijkt dat ouders thuis meer helpen bij bewegingsactiviteiten van kinderen, als deze ouders weten wat er op school aan fysieke activiteit wordt gedaan, waarom dit wordt gedaan en



Ouders en kinderen samen actief buiten schooltijd

wat er van de kinderen verwacht wordt. Dit proces van ouderbetrokkenheid wordt vergemakkelijkt als ouders geïnformeerd worden via de schoolwebsite (10).

Daarnaast tonen onderzoeksresultaten aan dat ouders die weinig kennis en ervaring hebben in fysieke activiteit, behoefte hebben aan voorbeelden van beweegactiviteiten die zij samen met de kinderen in de gezinssituatie kunnen uitvoeren (6, 11).

### Praktische tip

Help de ouders bij het plannen en uitvoeren van beweegactiviteiten die zij samen met de kinderen in de gezinssituatie kunnen doen.

- Ontwerp samen met de kinderen een activiteitenkalender waarop verschillende beweegactiviteiten gepland staan die de kinderen samen met de ouders kunnen uitvoeren.
- Help ouders en kinderen in het bedenken en uitvoeren van beweegactiviteiten. Maak hierbij bijvoorbeeld gebruik van:



- de beweegkaarten 'Kinderen en Ouders Samen Actief' van het NISB ([www.nisb.nl](http://www.nisb.nl); [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)), de beweegtussendoortjes die op school in de klas, maar ook thuis, gebruikt kunnen worden ([www.beweegewijs.nl](http://www.beweegewijs.nl))
- de beweegtas met spel materiaal zoals ballen, stoepkrijt, rackets, maar ook beweegkaarten en een stappenteller ([www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)).

### Tot slot

Basisscholen hebben een belangrijke rol in het actief houden of maken van kinderen. Zonder betrokkenheid van de ouders is het echter moeilijk om ook buiten school een gedragsverandering naar een actieve leefstijl voor elkaar te krijgen. Er bestaan echter

voldoende, goed onderbouwde manieren om deze ouderbetrokkenheid te organiseren, waarvan er in dit artikel een aantal zijn genoemd. Een compleet overzicht van verschillende andere manieren om via de basisschool kinderen meer in beweging te krijgen is ontwikkeld in het project 'Basisschool in Beweging' door het lectoraat van Fontys Sporthogeschool in samenwerking met de Gemeente Tilburg en de GGD-en West-Brabant en Hart voor Brabant. Dit overzicht is vanaf het voorjaar van 2011 aan te vragen bij Fontys Sporthogeschool. Er zal dan tevens een website worden gelanceerd met tips en informatie voor basisscholen.

### Verwijzingen

1. Guinhouya BC, Lemdani M, Vilhelm C, Hubert H. How school time physical activity is the "big one" for daily activity among schoolchildren: a semi-experimental approach. *Journal Of Physical Activity & Health* 2009;6(4):510-9.
2. Fox KR, Cooper A, McKenna J. The school and promotion of children's health-enhancing physical activity: perspectives from the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education* 2004;23(4):338-58.
3. Kremers S. Wat beweegt de jeugd?
4. Cale L, Harris J. School-based physical activity interventions: effectiveness, trends, issues, implications and recommendations for practice. *Sport, Education & Society* 2006;11(4).
5. Bradley VR, O'Connor JP. The development of a resource for physically active school settings. *ACHPER Australia Healthy Lifestyles Journal* 2009;56(2/3):11-6.
6. Brustad. The Role of Family in Promoting Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness & Sports Research Digest*;11(1):1-8.
7. Hager L, Beighle A. Promoting Physical Activity through Physical Education: Increasing Parental Involvement. *Teaching Elementary Physical Education* 2006;17(1):28-31.
8. O'Connor TM, Jago R, Baranowski T. Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. *American Journal Of Preventive Medicine* 2009;37(2):141-9.
9. Davison KK. School Performance, Lack of Facilities, and Safety Concerns: Barriers to Parents' Support of Their Children's Physical Activity. *American Journal of Health Promotion* 2009;23(5):315-9.
10. Wilkinson C, Schneck H. The Effects of a School Physical Education and Health WebSite on Parental Knowledge of the Program. *Physical Educator: Phi Epsilon Kappa Fraternity*; 2003. p. 162-8.
11. Rink JE, Hall, T.J., Williams, L.H. Schoolwide physical activity. *Human Kinetics*; 2010.

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

*Foto's: Liesbeth Jans*

*Correspondentie:*

*A.Adank@fontys.nl*