

Breng kinderen in beweging via hun ouders

Verschillende onderzoeken tonen aan dat zeker vijftig procent van de basisscholieren nog steeds de beweegnorm niet haalt. Het uurtje gymles in de week draagt natuurlijk wel bij, maar lijkt een druppel op een gloeiende plaat. Toch kan de invloed van de LO-docent verder reiken.

Door: Roel Mazure

De afgelopen jaren hebben tal van landelijke en lokale organisaties projecten ontwikkeld met als doel kinderen meer in beweging te brengen. Ondanks die inspanningen blijkt nog steeds grofweg de helft van onze basisscholieren niet aan de beweegnorm te voldoen (Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007, TNO). Dat betekent dat heel veel kinderen niet minimaal een uur per dag matig tot intensief bewegen.

Een belangrijke rol bij het stimuleren tot meer bewegen is de sociale omgeving van kinderen. Vooral het gedrag en de houding van ouders lijken zeer bepalend te zijn. Dat is natuurlijk niet zo gek, want voor jonge kinderen zijn de ouders het belangrijkste rolmodel. Het wekt dan ook geen verbazing dat als ouders veel bewegen en regelmatig actief sporten, hun kinderen daar makkelijk in mee gaan. Daar staat tegenover dat als ouders passief zijn, voor hun kinderen een goed voorbeeld ontbreekt. Dat wil echter niet zeggen dat ouders dan niet in staat zouden zijn om hun kinderen tot bewegen

te stimuleren. "Ook ouders die zelf weinig bewegen, kunnen stimulerende prikkels geven", zegt Dorien Dijk, projectleider bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). "Maar dan moeten die ouders zich er wel van bewust zijn dat regelmatig bewegen belangrijk is voor hun kinderen. En dat zij daarin zelf een stimulerende rol kunnen spelen. Kortom: we willen ouders stimuleren om hun kinderen te stimuleren."

Scholen en vooral vakleerkrachten LO kunnen daar een rol in spelen. Dijk: "Hoe? Nou, we willen vakleerkrachten vooral aanmoedigen om het onderwerp bij de schooldirectie aan de orde te stellen. De school zou dan bijvoorbeeld tijdens thema- of beweegweken of tijdens ouderavonden het belang van bewegen en een gezonde leefstijl onder de aandacht van de ouders kunnen brengen."

Nieuwe dvd ondersteunt

Om basisscholen en vakleerkrachten LO te helpen om ouders bewust te maken van het belang van voldoende beweging voor hun kinderen, heeft NISB de dvd 'Kinderen en Ouders Samen Actief' ontwikkeld. Het filmpje duurt tien minuten en vertelt hoe twee kinderen die aanvankelijk te weinig bewegen met hulp van hun ouders actiever werden. "We hopen dat scholen dat filmpje gaan gebruiken tijdens themaweken of ouderavonden", legt Dijk uit. "En dat ouders een voorbeeld zullen nemen aan de ouders in het filmpje. De school kan eventueel haar eigen powerpoint-presentatie toevoegen. De film is eenvoudig te bestellen in de webshop op www.nisb.nl."

De dvd is gemaakt met medewerking van twee basisscholen. In het filmpje komt onder meer vakleerkracht LO Juliet Koersma van de openbare basisschool De Springplank uit Zwolle aan het woord. Zij

vertelt dat kinderen die voldoende bewegen hun energie kwijt kunnen en zich daardoor in de klas beter kunnen concentreren. Bewegen heeft volgens haar dus ook invloed op het leervermogen van kinderen. Dat is een argument dat veel ouders zal aanspreken.

Koersma en haar school doen veel om ouders op het belang van bewegen te wijzen. "We nodigen ouders uit voor open gymnastieklessen", vertelt zij. "Ouders van kinderen in de onderbouw mogen zelfs een keer meedoen aan een gymles. Dat wekt nieuwsgierigheid."

De Springplank test kinderen ook op hun motorische ontwikkeling en biedt zogenaamde



WILLEM MES PHOTOGRAPHY

Motorische Remedial Teaching (MRT) voor kinderen die een achterstand hebben. Voor die 'bijles' in bewegen zoekt Koersma contact met de ouders. "Omdat kinderen als onderdeel van die MRT ook opdrachten krijgen die zij thuis moeten doen. Daarvoor is de ondersteuning en medewerking van ouders nodig." Met haar verhalen illustreert Koersma dat ouders er echt wel voor open staan als vakleerkrachten hen wijzen op het belang van voldoende beweging voor hun kinderen.



VOERMANS VAN BREE FOTOGRAFIE

Proef met beweegtas

Naast de beweegkaarten heeft NISB binnenkort nog een ijzer in het vuur om ouders te stimuleren om meer te bewegen met hun kinderen: de beweegtas. "Dat is een tas die kinderen gedurende twee weken mee naar huis krijgen en daarna aan een klasgenoot doorgeven", legt projectleider Robert Zwart van NISB uit. "Daarbij krijgen kinderen de boodschap mee dat zij de tas alleen samen met hun ouders

Beweegkaarten voor de nodige inspiratie

Zelfs als ouders het belang van voldoende bewegen beseffen, zal het bij hen soms ontbreken aan inspiratie om hun kinderen werkelijk te stimuleren. Ook daarvoor zijn en worden door NISB ondersteunende hulpmiddelen ontwikkeld: de beweegkaarten. "Dit zijn kaartjes waarop speelse beweegactiviteiten zijn beschreven. We hebben nu twee series van dertig kaarten, voor peuters van nul tot en met vier jaar en voor kinderen van 4 tot 12 jaar", vertelt Rebecca Beck van NISB. "Op iedere kaart staat een leuke beweegactiviteit die kinderen vrij eenvoudig zelf kunnen doen."



Inmiddels is er ook een nieuwe serie beweegkaarten in ontwikkeling, speciaal bedoeld voor kinderen én ouders samen.

"Daarbij gaat het om beweegactiviteiten die tussen 30 minuten en twee uur duren en dus meetellen voor de beweegnorm",

legt Beck uit. De set bestaat uit 32 kaarten, gelijkmatig verdeeld over de vier seizoenen. Net als de vorige beweegkaarten zal ook de nieuwe set medio november via de webshop van NISB verkrijgbaar zijn, zowel per stuk als met een aantrekkelijke korting per 50 of 100 sets. Voor scholen en vakleerkrachten die kinderen en hun ouders tot meer bewegen willen stimuleren, zijn de beweegkaarten een aantrekkelijk 'weggevertje'. Er zijn vakleerkrachten die de beweegkaarten aan het eind van een speciale beweegdag als herinnering en stimulans aan de kinderen uitdelen.

mogen openen."

In de tas zitten allerlei attributen voor verschillende beweegspelletjes, zoals ballonnen, een springtouw en een stappenteller. Ook de eerder genoemde beweegkaarten en een boekje met recepten voor gezonde traktaties zitten erin. "Het is de bedoeling dat kinderen uit nieuwsgierigheid hun ouders opjutten: toe papa, ik wil weten wat er in die tas zit", legt Zwart uit. "Vervolgens hopen we dat ouders de inhoud van de tas zullen aangrijpen om beweegactiviteiten met hun kinderen te doen." Omdat ieder kind de tas slechts twee weken mag houden, zit daar bovendien enige druk achter.

NISB gaat in november op vier basisscholen en via een Centrum voor Jeugd & Gezin onderzoeken of de beweegtas werkt en welk effect het heeft op het beweeggedrag van kinderen. "Zonodig passen we daarna de inhoud van de tas aan", aldus Zwart. "In het schooljaar 2010-2011 willen we de beweegtas breder uitzetten." Scholen hebben met de dvd, de beweegkaarten en de beweegtas prima hulpmiddelen om via de ouders het beweeggedrag van leerlingen positief te beïnvloeden.

Voor meer informatie over de genoemde dvd, de beweegkaarten en de beweegtas, bel NISB (tel: 0318 490 900) en vraag naar respectievelijk Dorien Dijk, Rebecca Beck of Robert Zwart. De producten zijn te bestellen via de webshop van NISB op de site www.nisb.nl.

Meer informatie over sport en bewegen op basisscholen en het voortgezet onderwijs is te vinden op de website www.sportenonderwijs.nl.

Correspondentie:

dorien.dijk@nisb.nl