

# Buiten bewegen, ontdekken en leren

## Gezond schoolplein kans voor bewegingsonderwijs

Rennen, klauteren, spelen, ontdekken, vies worden: kinderen zijn gek op buitenspelen. Het is leuk en gezond tegelijkertijd. Een uitdagend, groen schoolplein stimuleert beweging en zorgt ervoor dat leerlingen en studenten zich beter kunnen concentreren in de klas. Daarom gaan zeventig scholen uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs bouwen aan een gezond schoolplein.

**Door: Renee Oudenaarden**

**K**inderen, jeugd en jongeren leren van hun omgeving. De mensen om je heen zijn een voorbeeld, bieden geborgenheid, stimuleren en ondersteunen. Of je zet je er juist tegen af. Maar de fysieke omgeving is minstens zo belangrijk. De ruimte om je heen bepaalt mede hoe je opgroeit en welke ervaringen je op doet.

### Achterbankgeneratie

De ruimte om buiten te spelen is de afgelopen veertig jaar stukken kleiner geworden.<sup>1</sup> De straten die vroeger het speelterrein van kinderen waren, staan nu vol auto's. En tijd om te spelen hebben ze ook steeds minder. Ze hebben het druk. Eindeloos zandtaarten bakken in de zandbak, kikkers vangen in de sloot, verstoppertje spelen in de bosjes, stampen door de plassen, balanceren over een stoeprand: daar is steeds minder tijd en ruimte voor. En als er dan tijd is om te spelen, zijn vooral de televisie, smart phone en (spel) computer in trek.



Lekker buiten ontdekken

Een groeiend aantal kinderen dat naar de middelbare school gaat, kan minder goed fietsen. Was het vroeger gewoon dat kinderen vrij jong in groepjes of alleen naar school gingen, nu zie je zelden meer kinderen alleen over straat gaan. Steeds meer ouders brengen en halen hun kinderen met de auto: de achterbankgeneratie. Want alleen of op de fiets naar school gaan is onveilig. Door de hoeveelheid auto's. >>

Contact:

[r.oudenaarden@ivn.nl](mailto:r.oudenaarden@ivn.nl)

## Wil jij ook een Gezond Schoolplein?

Op een Gezond Schoolplein krijgen jongeren de ruimte om te bewegen en te spelen in een uitdagende, groene en rookvrije omgeving. Dat is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Een Gezond Schoolplein prikkelt de fantasie, stimuleert beweging en leert over het belang van de natuur. Tijdens én na schooltijd. Dit heeft een positief effect op het concentratievermogen en de leerprestaties. Alle scholen uit het basis-onderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs kunnen vanaf 12 maart 2014 een aanvraag indienen voor een Gezond Schoolplein via [Gezondschool.nl/schoolpleinen](http://Gezondschool.nl/schoolpleinen). In totaal worden er nog 48 scholen geselecteerd uit de aanvragen. Deze scholen ontvangen een financiële bijdrage, begeleiding en ondersteuning bij de realisatie van een Gezond Schoolplein.

### Pepmiddel

Is dat erg? Ja, aldus TNO. Want volgens de monitor Bewegen en Gezondheid<sup>2</sup> beweegt meer dan de helft van alle Nederlandse jongeren van 4 tot 17 jaar onvoldoende. Er zijn steeds meer kinderen met overgewicht en het aantal diabetici groeit gestaag. Bovendien laat wetenschappelijk onderzoek zien dat natuur goed is voor kinderen. Buitenspelen maakt kinderen vrolijk en blij. Kinderen maken meer vrienden en krijgen waardevolle herinneringen wanneer ze natuurlijk buitenspelen, maar het is ook goed voor hun motorische ontwikkeling en concentratie. Natuurlijke speelplekken dagen kinderen uit om meer te bewegen en gevarieerder te spelen. Dat stimuleert de ontwikkeling van motorische vaardigheden en vermindert de kans op overgewicht.<sup>3</sup> Schooltuinen zorgen er bovendien voor dat kinderen vertrouwd raken met groente en fruit en er meer van gaan eten.<sup>4</sup>

Maar natuur is voor jeugd ook een onuitputtelijke bron van fascinatie en rust. Het zien van een kleurrijke vlinder, het spelen met water, het van dichtbij bekijken van een mier, de wind door je haren voelen: heel gemakkelijk zorgt de natuur voor aandacht en ontspanning. Contact met natuur kan er voor zorgen dat kinderen en jongeren meer zelfbeheersing tonen en minder vaak last hebben van psychische problemen. Jeugd met ADHD kan zich beter concentreren tijdens of na een verblijf in

een natuurlijke omgeving. Nederlandse kinderen die opgroeien in buurten met weinig groen hebben zelfs tot zes keer zo vaak last van depressie en angststoornissen dan kinderen die opgroeien in groenrijke buurten.<sup>5</sup>

Succeservaringen zijn essentieel voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Het overwinnen van angst en het opzoeken van grenzen kan een belangrijke succeservaring bieden en kinderen zelfvertrouwen schenken. Het spelen in de natuur zorgt er voor dat kinderen andere uitdagingen tegenkomen dan binnen. Je kunt vallen als je rent, je moet van een boomstronk afspringen, je kunt een grote tak op je tenen laten vallen. En als je lekker in een boom aan het klimmen bent, kun je op een punt komen waarop je niet meer weet hoe je naar beneden komt. Het leren inschatten van die risico's en ze oplossen is belangrijk. Het maakt kinderen zelfstandig en vergroot hun zelfoplossend vermogen. En als je het zelf niet kunt oplossen, moet je de samenwerking zoeken met andere kinderen.

### In beweging

Ook staat vast dat lichaamsbeweging een positieve invloed heeft op de fysieke ontwikkeling en de zelfontplooiing van kinderen. Leerlingen en studenten die een paar keer per dag matig intensief bewegen, leren beter. Ze kunnen zich beter concentreren. In de praktijk blijkt ook dat sport en spel een substantiële bijdrage leveren aan het aanleren van vaardigheden. Regelmatige lichaamsbeweging is een pepmiddel voor de leerprestatie en een instrument om kinderen fit en gezond te houden en zich sociaal-maatschappelijk te laten ontwikkelen.<sup>6</sup> En kinderen bewegen simpelweg meer op scholen waar meer ruimte is voor sporten en spelen.

Als we allemaal weten dat bewegen essentieel is voor de ontwikkeling van kinderen, waarom zijn schoolpleinen daar dan niet optimaal voor ingericht? De helft van alle schoolpleinen in Nederland is te klein en biedt te weinig ruimte voor sport en spel.<sup>7</sup> En dat terwijl het schoolplein de plek is waar kinderen het meeste buiten spelen. Veel kinderen vinden hun schoolplein saai. Dat wat ze het leukst vinden om te doen, namelijk fietsen, zelfverzonnen spelletjes en avontuurlijk spelen, kunnen ze niet kwijt op het plein of in hun buurt.<sup>8</sup>

Logisch, want veel schoolpleinen zijn vooral verhard. Een schoolplein met tegels is goedkoop en makkelijk in onderhoud. Daarnaast bieden de schoolpleinen, die meestal in een woonwijk liggen, geen speelmogelijkheid buiten schooltijd. Dan gaat het hek op slot. Dat terwijl kinderen in de buurt vaak geen andere plek hebben om te spelen.

### Ontdekpadjes

Kinderen en jongeren vinden een schoolplein met alleen natuurlijke elementen of een schoolplein met een combinatie van natuur en sport- en speeltoestellen het leukst. Die schoolpleinen zorgen er ook voor dat de jeugd meer beweegt.<sup>9</sup> Op zo'n groen schoolplein wordt anders gespeeld, vooral gevarieerder. Een schommel nodigt immers vooral uit tot schommelen, terwijl je van een omgevallen boom een piratenschip, kasteel, huis of verstopplek kunt maken. Die natuurlijke elementen zorgen voor meer fantasierijk en onderzoekend spelgedrag. Groene speelelementen, zoals water, boomstronken en ontdekpadjes zijn heel spannend voor kinderen.

Bij de inrichting van een gezond plein is het wel belangrijk om de balans te vinden in verschillende behoeften van kinderen. Jongens en meisjes spelen anders op een verhard of juist onverhard schoolplein. Jongens rennen meer op een verhard schoolplein, denk aan voetballen. Meisjes hangen vooral op een verhard plein, terwijl zij op een groener en uitdagender plein juist meer in beweging komen en meer gaan ontdekken.<sup>10</sup> En dat groene en groengrijze schoolpleinen leiden tot meer viezigheid in school en tot viezere kinderen, wordt door leerkrachten, directie en ouders niet als een probleem ervaren.





Bij gebrek aan een speelplein

## Aan de slag

In totaal krijgen zeventig scholen in Nederland de kans om met hulp een Gezond Schoolplein te realiseren. In opdracht van de ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) werken Jantje Beton, IVN, RIVM Centrum Gezond Leven, en de PO-Raad, VO-raad en MBO Raad samen om deze pleinen te realiseren. Zelf kunnen scholen ook aan de slag met het maken van een Gezond Schoolplein. In het artikel 'Veilige, beweegvriendelijke schoolpleinen' in de editie van dit blad in december vorig jaar, stond een stappenplan om te komen tot een beweegvriendelijk en groen schoolplein. ◀

### Noten

- 1 Natural Childhood, National Trust (2012)
- 2 Monitor Bewegen en Gezondheid, TNO (2013)
- 3 Faber Taylor, Wiley, Kuo & Sullivan (1998)
- 4 Langelotto & Gupta (2012)

- 5 Maas et al., 2009, Van den Berg & De Hek, 2009 (Factsheet Jeugd, natuur, gezondheid, Agnes van den Berg)
- 6 Factsheet Bewegen = beter, de effecten van beweging op leerprestaties van kinderen. HVA, VUMC, RUG
- 7 Nijha expertisecentrum (2012)
- 8 Buitenspelen, TNS NIPO (2013)
- 9 Buitenspelen, TNS NIPO (2013)
- 10 Verandering van speelgedrag op een groen schoolplein, de Graauw, van Loo et al (2009)

## Help!

Wat heeft een plein volgens jou nodig om gezond te zijn? Heb je ideeën over wat een ander schoolplein kan betekenen voor jouw onderwijs? Welke voorbeelden van lesvormen op het schoolplein ken of gebruik je al? Gezonde Schoolpleinen is op zoek naar ideeën om scholen en docenten te inspireren en motiveren om bewegonderwijs in hun schoolplein te integreren. Wil jij je ideeën met ons delen en meedenken? Neem dan contact op met Daan Bleichrodt, [d.bleichrodt@ivn.nl](mailto:d.bleichrodt@ivn.nl).