

T



GEZONDE LEEFSTIJL MEER DAN EEN PROJECT

Overgewicht staat volop in de belangstelling. Tal van organisaties zoals GGD's, NIGZ, het Voedingscentrum, brancheorganisaties van de voedingsmiddelen-industrie maar ook ministeries, richten zich vooral op het basisonderwijs om via projecten de jeugd te stimuleren tot een meer gezonde leefstijl. Hoewel veel van die projecten positief worden ontvangen binnen de basisscholen is een groot nadeel dat de aangeboden projecten en lespakketten vaak maar eenmalig en dus incidenteel worden uitgevoerd. Vervolgens gaat men over tot de orde van de dag. Dat kan anders.

Door: Nienke Zoetemeyer, Chris Hazelebach, Chris Mooij

Het thema 'gezonde leefstijl' zou meer geïntegreerd moeten worden in het gewone onderwijs. En ook de relatie met het bevorderen van een actieve leefstijl via bijvoorbeeld goed bewegingsonderwijs zou veel steviger kunnen. In dit artikel gaan we na waar 'gezonde leefstijl' in het onderwijs een vastere plaats kan krijgen.

WAAR PAST 'GEZONDE LEEFSTIJL'?

In het huidige basisonderwijs zijn er verschillende contexten waar 'gezonde leefstijlproducten' gebruikt kunnen worden:

- bewegingsonderwijs in het gymlokaal
- onderwijs in de klas (biologie, taal en rekenen)
- speelpleinactiviteiten
- buiten- en naschools sportaanbod.

In de eerste drie contexten zijn het de leerkrachten die verantwoordelijk zijn voor het aanbod. In de na- en buitenschoolse opvang zijn het vaak welzijnswerkers of vrijwilligers die het aanbod verzorgen. Hieronder zullen we de verschillende mogelijkheden per context bekijken.

BEWEGINGSONDERWIJS

Goed bewegingsonderwijs, verzorgd door een vakleerkracht en minstens twee keer in de week een uur gegeven, zal een belangrijke bijdrage leveren aan een gezonde en

actieve leefstijl. De vakbekwaamheid van de leerkracht zal er voor zorgen dat alle kinderen de hele les intensief aan het bewegen zijn, omdat hij in kleine groepjes de kinderen zelfstandig kan laten werken. Bovendien zal de vakleerkracht er voor zorgen dat de zwakke bewegers ervaren dat bewegen leuk en uitdagend is, omdat het aanbod aangepast is aan de mogelijkheden van elk kind (ook van het dikke kind).

Kinderen die in het bewegingsonderwijs ervaren hoe boeiend bewegen is (en geen faalangst ontwikkelen), zullen een veel grotere kans hebben om hun leven lang te blijven bewegen. Goed bewegingsonderwijs zorgt dat de kinderen voldoende worden voorbereid op de bestaande sportcultuur en besteedt ook voldoende tijd aan het reflecteren over eigen beweegmogelijkheden en beperkingen. Het is daarom de vraag of het verstandig is om lestijd van de gymles af te halen om de kinderen elk half jaar te meten en te wegen, zoals in sommige projecten gedaan wordt. Het meten en wegen en invullen van vragenlijsten zijn geen activiteiten die de actieve leefstijl direct zullen bevorderen. De metingen van lengte en gewicht en het reflecteren over gezond gedrag kan veel effectiever in de klas gebeuren en verbonden worden aan andere vak- en vormingsgebieden (bijvoorbeeld een meetles bij rekenen). Zie voor een overzicht van wat er wetenschappelijk is aangetoond over het effect van gymles op een gezonde en actieve leefstijl het artikel van Menno Slingerland in dit nummer.

LEERLIJN FITNESS?

Er ligt voor het bewegingsonderwijs nog een andere kans om een extra bijdrage te leveren aan 'een gezonde leefstijl'. Ook jonge kinderen vinden het leuk om allerlei 'fitnessactiviteiten' te doen. De fitnessactiviteiten zijn een belangrijk onderdeel



van de huidige bewegingscultuur en verdienen daarom een plek in het onderwijs. Het is interessant om te onderzoeken of er een leerlijn 'fitness' te ontwikkelen is voor het basisonderwijs. Zo'n leerlijn zou dan niet alleen gericht moeten zijn op het ontwikkelen van kracht en uithoudingsvermogen, maar ook op sociale doelstellingen (reguleringsdoelen) en persoonlijke ontplooiingsdoelen.

Voor de persoonlijke ontplooiingsdoelen is het van belang te weten welke betekenis de kinderen zelf geven aan het uitvoeren van kracht oefeningen van bijvoorbeeld opdrukken of stappen. Vanuit de sociale doelstellingen zou het mooi zijn wanneer de fitnessactiviteiten niet alleen in een klassikale circuitles worden aangeboden, maar ook een onderdeel kunnen zijn van een groepjesles, waarin kinderen zelfstandig deze fitnessactiviteiten uitvoeren en deze ook zelfstandig leren uitbouwen.

Een voorbeeld van zo'n fitnesscircuit staat in het praktijkkatern. Het onderdeel fitnesscircuit bestaat uit vier activiteiten: sprinten, gewichtheffen, stappen en opdrukken, en wordt uitgevoerd door een groepje van acht kinderen, terwijl de andere kinderen in groepjes andere bewegingsactiviteiten uitvoeren (bijvoorbeeld spel- of turnonderdelen).

ONDERWIJS IN DE KLAS

In de klas wordt het leergebied 'oriëntatie op jezelf en de wereld' aangeboden, waarin het kerndoel 34 'de leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen' een plek heeft. Voor dit leergebied zijn allerlei methoden geschreven, waarin dit kerndoel is uitgewerkt. In een apart artikel in dit nummer van Lichamelijke Opvoeding wordt een overzicht gegeven hoe dit kerndoel in diverse basisschoolmethoden is uitgewerkt.

Vragen die in dit leergebied aan de orde kunnen komen:

- Hoe komt het dat we steeds zwaarder worden?
- Waarom is dat natuurlijk?
- Wanneer ben ik te dik?
- Hoeveel moet je bewegen om volgende week één pond lichter te zijn?
- Hoeveel moet je eten om volgende week één pond zwaarder te zijn?

Kennis over 'gezonde leefstijl' kan waarschijnlijk in de context van de klas makkelijker overgedragen worden dan in de gymzaal, dat is immers de ruimte waar kinderen komen om te bewegen en niet om te zitten en te luisteren. Tegenwoordig is het niet de bedoeling dat de kerndoelen alleen via één leergebied aan de orde komen, maar dat ze ook in andere leergebieden een plek krijgen.

Natuurlijk krijgt 'gezonde leefstijl' in het leergebied bewegingsonderwijs al een plaats, maar het is ook mogelijk om de gezonde leefstijl te integreren met de leergebieden rekenen en taal.

Bijvoorbeeld in veel rekenmethoden zijn er opdrachten waarbij de kinderen elkaars lengte opmeten en daar dan allerlei sommen of grafieken mee maken.

Dit soort opdrachten zouden uitgebreid kunnen worden met het meten van gewicht, buikomvang, hartslag enz. De veranderingen van gewicht, lengte etc. over de jaren heen kan een interessant rekenproject opleveren met een duidelijke relatie met het leergebied 'oriëntatie op je zelf en de wereld'. De integratie van leergebieden kan misschien nog beter bereikt worden door het inrichten van een fitnesshoek in de school.

FITNESSHOEK IN DE GANG

In de onderbouw (kleuters) is het normaal dat in de gang een bouwhoek of een zandtafelhoek is, waar de kinderen mogen werken/spelen. Voor de bovenbouw kinderen zou er in de gang een soort fitnesshoek gemaakt kunnen worden. In die fitnesshoek staan bijv. twee fietsapparaten, een loopband, gewichten, zodat drie of vier kinderen tegelijk bezig kunnen zijn. Hierdoor ontstaat een mogelijkheid voor kinderen om dagelijks iets aan conditie, kracht, vetverbranding te doen. Deze oefeningen kunnen gecombineerd worden met allerlei biologieopdrachten over het lichaam en/of met rekenopdrachten gericht op het bijhouden of in schema's zetten en uitrekenen van aantallen kilo's, meters, tijd enz. Zo'n fitnesshoek kan een blijvend element in de school worden, waarbij de kinderen op hun fitnesskaart hun prestaties over een langere periode kunnen bijhouden.

SPEELPLEINACTIVITEITEN

De meeste kinderen spelen dagelijks ongeveer één uur op het speelplein (tien minuten voor de school, in de ochtendpauze vijftien minuten, voor de middagschool tien minuten en soms na de school nog tien minuten). De meeste kinderen zijn dan actief bewegend bezig. Helaas zijn de meeste speelplaatsen niet zodanig ingericht dat deze actieve leefstijl ondersteund wordt door een uitdagende speelomgeving. Het beter inrichten van de speelomgeving/schoolplein en het beschikbaar stellen van speelmateriaal kan een grote bijdrage leveren aan het bevorderen van lichamelijke activiteit.

In Lichamelijke Opvoeding, 2007, nr.1 stond een zeer inspirerend artikel van Ton de Ruijter en Bastiaan Goedhart met veel suggesties over het verbeteren van het buitenspeelplein. Ook zijn er goede boeken over dit onderwerp verschenen (o.a. Buitenspel in het zonnetje, 1996).

Toch is voor veel scholen het buitenspelen vooral een zorgpunt in plaats van een mogelijkheid om onderwijs te verzorgen. In het kader van gezonde leefstijl zou het creëren van een goede speelplaats met voldoende spelmaterialen veel hoger op de agenda moeten staan.

BUITEN- EN NASCHOOLS SPORTAANBOD

Het ontwikkelen van een actieve en gezonde leefstijl stopt niet na schooltijd. Daarom is het goed dat er ook na schooltijd een extra sportaanbod is, bijvoorbeeld allerlei schooltoernooien (voetbal, handbal, korfbal), maar ook andere sportevenemen-

ten zoals de zwemvierdaagse, wandelvierdaagse en veldlopen. Veel scholen doen al mee aan dit soort evenementen. Wanneer de school in staat is ook minder bewegingsactieve kinderen daarbij te betrekken, dan zal dit een grote invloed hebben op de leefstijl van de kinderen. De vakleerkracht en groepsleerkracht kunnen allerlei (oefen)activiteiten ontwikkelen om de kinderen te stimuleren mee te doen. In het kader van de brede school en in de na- en voorschoolse opvang kunnen veel extra sport- en bewegingsactiviteiten worden aangeboden.

De meeste van deze activiteiten staan in het kader van 'sportoriëntatie'. Deze worden soms gegeven door vakleerkrachten, ingehuurd professionals of door vrijwilligers van een sportvereniging. Meer aandacht voor sportstimulering is in het kader van een gezonde leefstijl van groot belang. In dit kader zijn onlangs allerlei sportintroductiemappen gemaakt (Zie LO 6). Het bijzondere van deze mappen is dat er een link is gevonden tussen binnenschools- en buitenschools sportaanbod.

Tegenwoordig wordt er speciaal bewegingsaanbod ontwikkeld voor kinderen met overgewicht. Sommige van dit soort cursussen zijn gericht op 'afvallen' en anderen zijn meer gericht op het creëren van specifiek aanbod voor deze doelgroep. Deze kinderen hebben soms in eerste instantie meer interesse in sporten waar je niet zo snel moe van wordt bijvoorbeeld jeu de boules, wandelen, schommelen, Kubb, of boogschieten, enzovoort. Dit soort ontwikkelingen in het buitenschoolse aanbod, kan op den duur ook weer betekenis krijgen voor het gewone onderwijs.

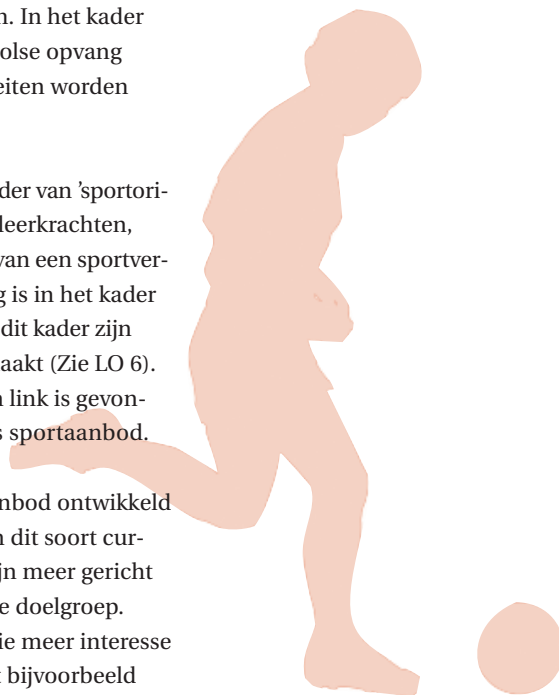
TOT SLOT

In het artikel zijn suggesties gedaan om het thema 'gezonde leefstijl' een bredere plek in het onderwijscurriculum van de basisschool te geven. Discussiepunt daarbij is wel of van de school, naast alle andere taken, niet teveel verantwoordelijkheid voor dit maatschappelijke probleem wordt gevraagd, omdat de voedingsgewoonten en de stimulering van het bewegen die kinderen van thuis uit meekrijgen zeker zo cruciaal zijn. Voor de vakdocent zal in ieder geval wel tellen dat een actieve en gezonde leefstijl sterk wordt bevorderd wanneer kinderen een positieve bewegingsattitude ontwikkelen en deze ook kunnen behouden door met plezier te leren deelnemen aan een breed scala aan bewegings- en sportactiviteiten.

LITERATUUR

- M.Bosch, C.Hazelebach, (2008), in *Lichamelijke opvoeding*, nr.6, artikel Vakkenintegratie rondom bewegen in het basisonderwijs
- G.Caminada, e.a. , (1996), *Buitenspel in het zonnetje*, CPS, Hoewelaken
- B.Goedhart, T.de Ruijter, (2007), in *Lichamelijke opvoeding* nr.1, artikel Buitenspel en speelpleinen onder loep
- C.Hazelebach, M.van Berkel, C.Mooij, (2008), in *Lichamelijke opvoeding*, nr.6, artikel Leerlijnen sportoriëntatie

- SLO, (2008), *Leermiddelenkrant actieve en gezonde leefstijl*, SLO, Enschede
- SLO, (2007), *Themalijs gezonde en actieve leefstijl*, www.slo.nl.



Correspondentie: C.Mooij@slo.nl