

A photograph of children playing on a playground. In the foreground, a young boy in a blue plaid jacket and green pants is crouching on a tree stump, looking towards the camera with a surprised expression. Behind him, a girl in a striped shirt and pink leggings is also on a tree stump, with her arms raised. To the left, another girl in a pink jacket is seen from the back, walking away. The background shows a building with a red door and a window with a yellow frame.

# *Natuurlijk bewegen op het plein*



Natuurlijke speelplekken dagen kinderen uit om meer te bewegen en gevarieerder te spelen. En kinderen willen ook meer spannende speelmogelijkheden. Geen voorgeprogrammeerde spelletjes, maar klimmen en klauteren, hutten bouwen, zelf spelletjes verzinnen. Het schoolplein is daarvoor de uitgelezen plek, als één van de plekken waar kinderen toch al het liefst buitenspelen. Scholen die in de afgelopen jaren een Gezond Schoolplein ontwikkelden, ervaren nu de effecten.

TEKST TEUNI VERPLOEGH

**M**et een Gezond Schoolplein krijgen kinderen en jongeren de ruimte om te bewegen en te spelen in een uitdagende, groene en rookvrije omgeving. Een Gezond Schoolplein prikkelt de fantasie, stimuleert beweging en leert over het belang van de natuur. Op het plein van SBO Koningin Julianaschool in Culemborg staan al sinds jaar en dag een paar bomen. Daar keek niemand ooit naar om. Tot de komst van

het Gezonde Schoolplein. Nu vragen leerlingen ineens of ze in de boom mogen klimmen. En dat mag.

### Gevarieerder en creatiever

Bijzonder, dat de boom die er al jaren stond ineens een speelaanleiding geworden is. Amerikaanse onderzoekers ontdekten al in 1998 dat natuurlijke speelplekken kinderen uitdagen om gevarieerder en creatiever te spelen. Dat stimuleert de ontwikkeling van motorische vaardigheden en vermindert de kans op overgewicht (Faber Taylor e.a., 1998). En kinderen vinden het leuker. Op de Airborneschool in Renkum vroegen de leerlingen in de eerste schoolweek al of de pauze langer kon duren, omdat het nu zo leuk was op het plein. Boompje verwisselen is een van de favorieten. Wim Koenen, directeur: "Wij zien kinderen nu op heel veel verschillende manieren spelen en heel erg veel bewegen. Het is echt een succes."

### Jongens-meisjes verdeling

Op een groen schoolplein is minder ruimte om te voetballen. Een zeer gewaardeerd pausspel, vooral onder jongens. Jongens zijn vaak actiever op een betegeld plein, omdat zij meer tijd

### Een Gezond Schoolplein prikkelt de fantasie, stimuleert beweging en leert over het belang van de natuur

besteden aan bal- en renspeel. Meisjes zijn juist actiever op natuurlijke speelplekken (Fjortoft e.a., 2009; Van den Berg e.a., 2007). Daarom zijn Gezonde Schoolpleinen meestal deels betegeld en deels groen, zodat er ruimte blijft voor diverse spelen. De inrichting van het plein heeft een grote invloed op de activiteit van kinderen: zowel de verhouding tussen tegels en groen als andere inrichtingselementen.

Op de Koningin Julianaschool werd een strook tegels bewust doorbroken. Marianne van der Schee, directeur: "Het was net een racebaan. Dat







leidde tot botsingen en irritaties." De strook tegels is nu onderbroken door een heuvel en delen van de moestuin. Daardoor is het spel gevarieerder. Op de voormalige racebaan zijn ook nog wat kleine aanpassingen gedaan. "We hebben tegels uit het plein gehaald en er een andere ondergrond voor in de plaats gelegd. Houten balkjes bijvoorbeeld, en op een ander stuk kiezelstenen. Het lijkt zo eenvoudig, maar voor kinderen is het toch weer een nieuwe speleleiding," aldus Van der Schee.

### Ontdekkend spelen

In 2013 deed TNS NIPO onderzoek naar buitenspeken in Nederland. Daaruit bleek dat kinderen het liefst in de natuur spelen, op een schoolplein of op een grasveld. Ze willen zo min mogelijk voorgeprogrammeerde spelletjes. Zelfverzonnen spelletjes, klimmen en klauteren en hutten bouwen zijn favoriet. Dat kan vaak niet in de eigen buurt (Timmermans e.a., 2013). Boomstammen, struiken, wilgentunnels en een blotevoetenpad zorgen voor meer fantasierijk en onderzoekend speelgedrag. Natuurlijke elementen zijn hartstikke



## Hoe groener hoe viezer

Een veelgehoord argument om niet met een Gezond Schoolplein te starten, is de viezigheid. De school wordt viezer, de kinderen worden viezer. Schoolleiding is vaak bang dat ouders dat bezwaarlijk vinden. Dit legden we voor aan Marianne van der Schee: "Daar waren we van tevoren wel bang voor. Maar de ouders zijn heel enthousiast. Klachten over vieze kleren hebben we niet gekregen. Ook ouders zien hun kind liever vrolijk spelen dan afwachtend stilstaan, met schone kleren op een grijs plein."

Onderzoek van Maas e.a. (2013) onderschrijft dit. Terwijl leerkrachten en directeurs verwachten dat ouders het vervelend vinden dat kinderen vaker vies worden, geven ouders doorgaans aan dit geen probleem te vinden. "Vooral van tevoren waren er zorgen over de viezigheid. Nu vertel ik ouders dat het op de Emmaschool niet handig is om een wit jurkje aan te doen. Het is een kwestie van omdenken," aldus directeur Martine van Metelen.

spannend voor kinderen (Van den Berg e.a., 2007). Van der Schee: "Je ziet dat kinderen nu veel meer vanuit het ontdekken spelen, met meer plezier. Het spel tijdens de pauze is veranderd, er is initiatief en er ontstaat veel nieuw spel." Een mooi voorbeeld: na de herfstvakantie ging een aantal leerlingen in de pauze direct aan de slag met bladeren harken. Leerkrachten verwachtten dat die bladeren naar de composthoop zouden gaan, maar nee! De kinderen brachten de bladeren naar de glijbaan, zodat ze in een bad vol zachte bladeren landden. Van der Schee: "Dat zou op het oude plein nooit gebeurd zijn."

### Ruimte voor iedereen

Afgelopen zomer opende Vrije School Mareland in Leiden hun Gezonde Schoolplein. Vrij spel





samen of alleen. Ieder vindt zijn eigen plek op dit plein, waardoor de sfeer beter is en minder ruzies ontstaan.”

Ook op de Koningin Emmaschool waren bijna geen ruzies meer. Volgens directeur Martine van Metelen komt dat wel weer wat terug, nu het nieuwe van het plein af is. “Maar,” zegt ze, “er is meer ruimte om te spelen, er zijn meer mogelijkheden. Je moet actief bezig blijven met het plein: kinderen op ideeën brengen, het plein promoten onder docenten.”

krijgt nu de ruimte en de grijze tegels hebben plaatsgemaakt voor veel groen: struiken, een zelfgemaakte wilgentunnel, heesters en een blo-  
tevoetenpad. Maar dat niet alleen, er is ook een zand- en waterspeelplaats waar volop in gespeeld kan worden. Klauteren, dammetjes bouwen, vies worden... Het is een plek waar kinderen van alle leeftijden samen spelen en actief zijn. Het nieuwe plein heeft groot effect op de interactie tussen leerlingen. Willem de Koning, directeur: “Kinderen spelen en bewegen op een heel andere manier. Jong en oud speelt met veel plezier

### Rustpunt

Niet alleen de inrichting van het plein, maar ook de aanwezigheid van groen heeft grote invloed. De natuur is voor kinderen (en volwassenen!) een rustpunt, groen zorgt voor aandacht en ontspanning. Contact met de natuur kan ervoor zorgen







dat kinderen en jongeren meer zelfbeheersing tonen en minder vaak last hebben van psychische problemen (Maas e.a., 2013). Op de Koningin Julianaschool – een school voor speciaal basis-onderwijs – is die rust heel belangrijk. Van der Schee: “Er heeft een kanteling plaatsgevonden. De pauzes zijn oplaadmomenten geworden, voor leerlingen én leerkrachten. Leerkrachten genieten veel meer tijdens hun pauze. Een collega zei laatst tegen me: ‘Dit plein geeft rust, ook voor mij.’”

### Het plein als buitenlokaal

Als de natuur goed is voor de concentratie van leerlingen, is de stap naar buiten lesgeven snel gemaakt. Volgens Maas e.a. (2013) gebruiken leerkrachten groene en groen-grijze schoolpleinen

### Na schooltijd gebruikt de sportschool het plein voor bootcamplessen voor eigen leden

vaker voor onderwijsactiviteiten dan leerkrachten op scholen met een grijs schoolplein. Met name gym, natuurlessen en tekenen worden op het schoolplein gegeven. Zo’n buitenles vergt wel wat. De les moet geschikt zijn, het weer goed en het ‘buitenlokaal’ vrij.

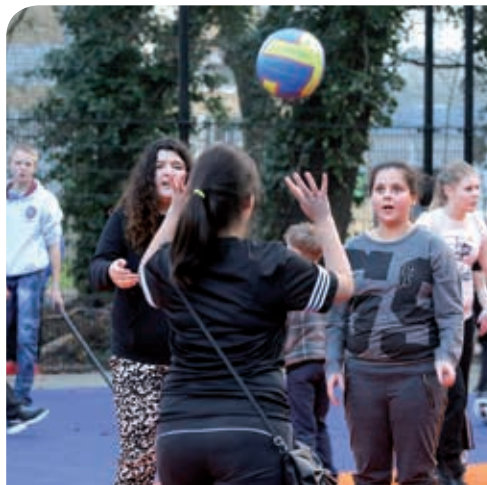
Scholen met een Gezond Schoolplein geven aan dat zij het belang van buiten lesgeven voor de volle 100% inzien, maar dat het in de praktijk niet altijd even makkelijk is. Martine van Metelen van de Emmaschool: “We kunnen nog veel meer buiten lesgeven, maar je ziet het wel langzaam

## Over Gezonde Schoolpleinen

Een Gezond Schoolplein geeft kinderen en 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. In 2013 en 2014 zijn 70 scholen uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs geselecteerd om een Gezond Schoolplein te realiseren. Deze scholen staan als ambassadeurs van het Gezonde Schoolplein klaar om meer te vertellen over de ontwikkeling en het gebruik van hun Gezonde Schoolplein. Weten welke scholen dit zijn? Ga naar: [Gezondeschool.nl/schoolpleinen](http://Gezondeschool.nl/schoolpleinen).

Wil je ook aan de slag met een Gezond Schoolplein? Laat je inspireren en informeren op [Gezondeschool.nl/schoolpleinen](http://Gezondeschool.nl/schoolpleinen).

Verschillende partners werken aan de coördinatie en uitvoering van het project Gezonde Schoolpleinen: De Onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl (PO-Raad, VO-raad en de MBO Raad), Jantje Beton, IVN (Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid) en RIVM Centrum Gezond Leven.



komen. Er wordt buiten gelezen als het mooi weer is, we hebben een tekenles met schaduwen gedaan en geschilderd. Laatst was er een rekenles buiten, waarbij leerlingen al tellend over het plein sprongen. En er wordt natuurlijk veel gesport.”

### Bootcamp

De Emmaschool werkt onder andere samen met de sportschool in de buurt. Na schooltijd gebruikt de sportschool het plein voor bootcamplessen voor eigen leden. Tijdens pauzes bieden zij soms ook bootcamps aan, voor een ieder die wil. Van Metelen: “Na afloop van één van de eerste bootcamps kwamen wel vijf kinderen naar me toe: ‘Nu weet ik eindelijk op wat voor sport ik wil!’”

### De boom in

Terug naar de boom in Culemborg. Want boomklimmen, dat is toch best gevaarlijk? Van der Schee: “Natuurlijk kan dat gevaarlijk zijn. Het is gelukkig nog nooit fout gegaan. Maar of je nu een grijs of een groener plein hebt: er kan altijd iets gebeuren. Daarom hoeft je kinderen nog niet te verbieden om in een boom te klimmen. Dat zien leerkrachten ook steeds meer in. Dat de leerlingen in bomen mogen klimmen zegt wel iets over onze rol als leerkracht: nu we de kinderen zo ontdekkend zien spelen, zijn we soepeler geworden.” ■

### Bronnen

Berg, A. E. van den, Koenis, R., & Berg, M. M. H. E. van den (2007). Spelen in het groen: Effecten van een bezoek aan een natuurspeeltuin op het speelgedrag, de lichamelijke activiteit, de concentratie en de stemming van kinderen. Rapport 1600. Wageningen: Alterra.

Faber Taylor, A., Wiley, A., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (1998). Growing up in the inner city: Green spaces as places to grow. *Environment and Behavior*, 30 (1), 3-27.

Fjortoft, I., Kristoffersen, B., & Sageie, J. (2009). Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning*, 93 (3-4), 210-217.

Maas, J., Tauritz, R. L., Wal, A. van der, & Hovinga, D. (2013). Groene schoolpleinen: Een wetenschappelijk onderzoek naar de effecten voor basisschoolleerlingen. Amsterdam: Vrije Universiteit.

Timmermans, P., Meinema, W., & Snel, N. (2013). Buitenspelen 2013: Kwaliteit van de speelomgeving in de eigen buurt. TNS NIPO.

### Meer informatie

[Gezondeschool.nl/schoolpleinen](http://Gezondeschool.nl/schoolpleinen)

### Contact

[schoolpleinen@gezondeschool.nl](mailto:schoolpleinen@gezondeschool.nl)

Teuni Verploegh is communicatieadviseur Gezonde Schoolpleinen bij IVN, Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid.

### Foto's:

Koningin Emmaschool, Apeldoorn, © 'naar school' door de makers van Ouders van Nu

Kandinsky College, Nijmegen, © Tamara Reijers

Koningin Julianaschool (SBO), Culemborg, © Tamara Reijers