


Elke dag buitenspeeldag!



Laatst was ik bij mijn buurvrouw op bezoek. Het was gezellig, totdat mijn buurmeisjes ruzie kregen. Mijn buurvrouw sprak haar dochters streng toe: “Als jullie nu niet ophouden met ruziemaken, mogen jullie de hele dag niet televisiekijken en niet computeren!” Het werd stil. Mijn buurmeisjes vooral, omdat dit in hun ogen de ergste straf is die je kunt krijgen. Ik werd stil van verbazing. Zijn dat de straffen tegenwoordig? Mijn ergste straf vroeger was als ik niet mocht buitenspelen.

Buitenspelen is niet meer van deze tijd. Kinderen spelen steeds minder vaak en minder lang buiten, stelde het Mulier Instituut onlangs vast. Uit een rapport van de onderwijsinspectie bleek dat de meeste

kinderen tegenwoordig minimaal één tot twee uur per dag televisiekijken én één tot twee uur per dag spelletjes spelen op computer, mobiel of tablet. Dan blijft er natuurlijk niet veel tijd meer over om ook nog buiten te spelen. Verder bleek dat de bewegingsvaardigheden in de afgelopen tien jaar zijn afgenomen. Dat verbaast mij niks, aangezien kinderen minder spelen en oefenen en meer stilzitten.

Dat buitenspelen wordt ingeruild voor het zitten achter een scherm, vind ik zorgwekkend. Buitenspelen is belangrijk, omdat kinderen daardoor ongedwongen hun bewegingsvaardigheden ontwikkelen, bijvoorbeeld door klimmen, rennen en vallen. Bovendien worden kinderen door buitenspelen fitter, gezonder en blijer. Van deze gezonde basis profiteren zij hun hele leven. Zitten daarentegen gaat gepaard met

gezondheidsrisico's, zoals overgewicht. Ook deze ongezonde basis nemen kinderen hun hele leven mee. Deze maand, op 13 juni, is de jaarlijkse nationale buitenspeeldag. Een goed moment om elk kind een positieve buitenspeelervaring mee te geven. Hopelijk helpt dit om kinderen (en ouders!) te laten merken hoe leuk, goed en fijn buitenspelen is. Mijn hoop is dat kinderen elke dag als buitenspeeldag zien en weer meer gaan buitenspelen. En dat mijn buurmeisjes het níet mogen buitenspelen de ergste straf vinden die ze kunnen krijgen. ●

Jorien Slot is onderzoeker bij het Mulier Instituut en gespecialiseerd in leren bewegen.