



Gezond op het plein: meer dan bewegen alleen

Op een Gezond Schoolplein spelen kinderen anders dan op een plein met alleen tegels. De verwachting is dat leerlingen meer en gevarieerder bewegen. Terwijl het meerjarige onderzoekstraject van kennisinstituut Alterra nog loopt, blijkt uit de eerste reacties van docenten en directies dat kinderen inderdaad meer en op een andere manier bewegen. Zeker in het basisonderwijs.

TEKST TEUNI VERPLOEGH

Maar het Gezonde Schoolplein draait niet om bewegen alleen. Andere aspecten staan ook centraal: gezonde voeding bijvoorbeeld, en puur het buiten zijn in een natuurlijke omgeving. Want alleen dat heeft al een positieve invloed op de gezondheid van kinderen. Docenten spelen een sleutelrol in het inspireren en activeren, waardoor een gezonde levensstijl voor leerlingen steeds vanzelfsprekender wordt.

Natuur als vluchtheuvel voor de geest

Een beetje natuur in de leefomgeving heeft al een grote invloed op de gezondheid, blijkt uit onderzoek. Zelfs kijken naar natuur heeft effect. Hoe meer groen kinderen in hun uitzicht hebben, hoe beter zij kunnen omgaan met stressvolle ervaringen (Wells & Evans, 2003). Een bezoek aan of kijken naar de natuur leidt tot een vermindering van pijn en negatieve emoties zoals boosheid,



Bronnen

Berg, A. E. van den, Winsum-Westra, M. van, Vries, S. de, & Dillen, S. M. E. van (2010). Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment. *Environmental Health*, 74 (9)

Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T., & Pullin, A. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *Bmc Public Health*, 10 (1), 456.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.

Langelotto, G. A., & Gupta, A. (2012). Gardening increases vegetable consumption in school-aged children: A metaanalytical synthesis. *HortTechnology*, 22 (4), 430-445.

Mieras, M. (2014). Beetje natuur, grote invloed: Literatuurstudie. Online via bit.ly/beetjenatuur.

Velarde, M. D., Fry, G., & Tveit, M. (2007). Health effects of viewing landscapes – Landscape types in environmental psychology. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6 (4), 199-212.

Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior*, 35 (3), 311-330.

Wood, C. J., Pretty, J., & Griffin, M. (2015). A case-control study of the health and well-being benefits of allotment gardening. *Journal of Public Health*; doi: 10.1093/pubmed/dfd146

vermoeidheid en somberheid, en tot een toename van positieve gevoelens en energie (Bowler e.a., 2010; Velarde e.a., 2007).

In het groen kunnen mensen zich beter concentreren en beter reflecteren. De natuur werkt als 'vluchtheuvel' voor de geest (Mieras, 2014). Rust, reflectie en concentratie zijn belangrijke elementen voor het opgroeiende kind. Hoe meer we dat in hun leefomgeving kunnen stimuleren, hoe beter. Maar veel kinderen groeien op zonder natuur. Voor hen is of voelt de natuur ver weg.

Om de natuur weer terug te krijgen in de harten van kinderen, geloven veel experts in een 'stapstenenplan'. In het natuurbeleid wordt de laatste jaren een vergelijkbaar systeem toegepast. Als een merel alle besjes uit het bos op heeft, gaat 'ie op zoek naar een ander bos. Als het bos geïsoleerd ligt, midden tussen bebouwing en wegen, neemt de kans af dat de merel heelhuids in het andere bos aankomt. Daarom zijn zogenaamde stapstenen aangelegd, kleine bosjes of parkjes bijvoorbeeld. Dat zijn 'natuurparkeerplaatsen', waarlangs de merel in een volgend natuurgebied kan komen. Een Gezond Schoolplein kan voor zowel merels als kinderen fungeren als stapsteen. Als kinderen op het plein ontdekken hoe leuk spelen en leren in de natuur is, komt voor hen het bezoek aan een natuurgebied dichterbij.

Speelplek voor de buurt

Daarom is de buurtfunctie van het Gezonde Schoolplein zo belangrijk. Als het plein buiten

schooltijd toegankelijk is voor buurtkinderen, krijgen ook zij er een natuurlijke speelplek bij. Op het plein van OBS De Cirkel in Haarlem spelen na schooltijd vaak kinderen uit de buurt, het hek gaat nooit op slot. Geweldig voor de buurtkinderen, maar soms leidt dat tot overlast. Remco Schippers, adjunct-directeur: "In de avond en weekenden komen hangjongeren naar het plein. We vragen buurtbewoners daar melding van te maken, omdat wij er op die tijden zelf niet zijn." Sommige scholen werken met een sleutelbeleid,

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. Tussen 2014 en 2016 realiseren 70 geselecteerde scholen uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs een Gezond Schoolplein. 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. Gezonde Schoolpleinen hoort bij de Gezonde School-aanpak: een praktische werkwijze om structureel bij te dragen aan een goede gezondheid en een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers van scholen. 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.



zoals de Julianaschool in Culemborg. Marianne van der Schee: "Om het plein staat een hek dat op slot kan, maar buurtbewoners hebben een sleutel. Tijdens vakanties en buiten schooltijd is het plein bijna altijd open. Buurtkinderen weten het plein te vinden, en als de school uit is duiken ouders met jonge kinderen meteen het plein op. Het hek om het plein is voor hen erg prettig: een veilige maar toch ook avontuurlijke omgeving, vlakbij huis!"

Docent als voortrekker voor buitenles

Het Gezonde Schoolplein is niet alleen een plek om na de les te bewegen en spelen. Ook tijdens schooltijd wordt het plein gebruikt. Het is voor veel scholen nog even zoeken hoe ze de buitenlessen op het nieuwe plein moeten inrichten. Wat kan wel buiten, wat niet? Hoe houd je de klas onder controle? En wat doe je als het koud

Ik vind het belangrijk dat jongeren kennismaken met puur eten, pure ingrediënten. Geen pakjes en zakjes. Daarom begin ik de lessen met oogsten uit de moestuin

is? Met gym is bijvoorbeeld van alles mogelijk. Veel van wat je normaal gesproken binnen doet kan ook buiten. Het leukst zijn activiteiten waar je echt gebruik maakt van het plein. Boompje



Buitenlesdag

Op 12 april wordt vanuit het project Gezonde Schoolpleinen de allereerste Buitenlesdag van Nederland georganiseerd. Groep 4 van Basisschool de Piramide in Utrecht krijgt dan de hele dag buiten les op hun Gezonde Schoolplein. Afgelopen januari bedachten de kinderen samen met Jantje Beton en IVN welke lessen zij het liefst buiten wilden doen. Dat leidde soms tot verrassende uitkomsten. Bij het duo Aleks (7) en Gabriela (7) bijvoorbeeld. Zij vonden het maar lastig kiezen voor welk vak ze een buitenles wilden bedenken. Aleks wilde een les natuuronderwijs, Gabriela een dansles. Samen kwamen ze vervolgens tot een 'natuurdansles'. De natuur danst immers ook wat af, bomen in de wind kunnen bijvoorbeeld aardig dansen. Of wat dacht je van bijen! Voor bijen is dans een soort gebarentaal: met vaste 'danspasjes' laten zij de andere bijen weten waar de lekkerste nectar te vinden is. Zo kan een simpel idee leiden tot een les waarbij bewegen, taal en natuuronderwijs gecombineerd worden.

Doe je met jouw school ook mee met de Buitenlesdag? Meedoen is makkelijk en doe je al door op 12 april minimaal één les buiten te geven. Geef via schoolpleinen@gezondeschool.nl door dat jouw school mee wilt doen, en ontvang tips, inspiratie en kant-en-klare buitenlessen.

verwisselen met echte bomen, een actieve vorm van verstopperij, of freerunning over het hele plein. Het Gezonde Schoolplein van OBS De Cirkel is net af, de school gaat komende tijd aan de slag met buitenlessen. Remco Schippers: "We beginnen met gym en natuuronderwijs. De lessen natuuronderwijs zijn zelfs al ingepland. We hopen dat enkele docenten een voortrekkersrol nemen, zodat we good practices met de rest van het team kunnen delen en zo het buiten lesgeven kunnen stimuleren."

Moestuinen op het plein

Sommige scholen met een Gezonde Schoolplein kiezen voor een moestuin op het plein. Zowel in het basisonderwijs als op middelbare scholen en mbo's. Op het Marecollege in Leiden wordt volop getuind. Jessica Zwartjes is voedingsdeskundige en leidde het Gezonde Schoolpleinen-project. "In 2013 startte ik op het Marecollege met kooklessen. Ik wilde graag een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl van onze leerlingen. Als ze dat nu leren, hebben ze daar de rest van hun leven profijt van. Daarom leer ik ze over gezonde voeding. Waar komt ons voedsel vandaan? Hoe groeit het? Ik vind het belangrijk dat jongeren kennismaken met puur eten, pure ingrediënten. Geen pakjes en zakjes. Daarom begin ik de lessen met oogsten uit de moestuin."



De aanpak van het Marecollege wordt door wetenschappers ondersteund. Schoolkinderen gaan meer groente en fruit eten als ze met de klas werken in een moestuin. Kinderen die alleen voorlichting krijgen over gezonde voeding leren wel dat groente en fruit gezond zijn, maar brengen deze kennis niet in de praktijk (Langellotto & Gupta, 2012).

En het tuinieren zelf is nog gezond ook, blijkt uit onderzoek onder stedelingen. Engelse onderzoekers concludeerden onlangs dat een half uur tuinieren per week ons humeur, zelfvertrouwen en onze gezondheid verbetert. De tuinierende respondenten voelden zich minder moe en gespannen dan niet-tuinierende respondenten, en ze hadden meer zelfvertrouwen. Hun algemene



Wil je het, of wil je het écht?

“Maar,” zegt Zwartjes, “onderschat de moestuin niet. Het onderhoud kost veel tijd. Dat doe ik nu samen met één vrijwilliger. Hopelijk komen daar nog meer mensen bij, we zijn net begonnen.” Een Gezond Schoolplein kost dus veel inspanning. Zwartjes: “Dat kan je niet alleen, daar is draagvlak voor nodig. De directie moet gezondheid hoog op de agenda zetten.” Zoals op het Kandinsky College in Nijmegen, waar het bestuur onder leiding van Twan van de Hazelkamp heel bewust voor het Gezonde Schoolplein koos. “Als je als schoolbestuur wil dat docenten met gezondheid aan de slag gaan, moet je hen goed faciliteren. Stel jezelf de vraag: wil je het, of wil je het écht?” ■

“Als je als schoolbestuur wil dat docenten met gezondheid aan de slag gaan, moet je hen goed faciliteren. Stel jezelf de vraag: wil je het, of wil je het écht?”

gezondheid was beter en hun BMI gemiddeld lager (Wood e.a., 2015). Eerder toonde Agnes van den Berg al aan dat stedelingen – jong en oud – meer bewegen als zij een volkstuin hebben (Van den Berg e.a., 2010).

Meer informatie:

Gezondeschool.nl/schoolpleinen

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

Bij kader Buitenlesdag: Groep 4 van Basisschool De Piramide in Utrecht denkt mee over de Buitenlesdag © Tamara Reijers

Kernwoorden:

schoolplein, natuur, groen, gezond, buurt, gezonde school

Contact:

schoolpleinen@gezondeschool.nl