

BEWEGEN ZORGT VOOR LESWINST EN MINDER CONFLICTEN

In het eerste nummer van GLOS vertelde Prof. Dr. Onno van Schayck over de Gezonde Basisschool van de Toekomst, een uniek onderzoek op basisscholen naar de impact van beweging en voeding. In dit tweede nummer aandacht voor twee deelnemende scholen, een met alleen bewegen en een met bewegen en voeding. Een voorbeeld van de eerste categorie is BS Langeberg in Brunssum.

TEKST: PETER BEKKERING



Ilona Ploem is coördinator van basisschool Langeberg in Brunssum¹, een beweegschool met 270 leerlingen en een van de Gezonde Basisscholen van de Toekomst. De

Langeberg is een van de acht scholen die meedoen aan het onderzoeksproject in de Oostelijke Mijnstreek van Universiteit Maastricht, onderwijsstichting MOVARE en GGD Zuid-Limburg. Daarbij zijn er twee Volledige interventiescholen, twee Gedeeltelijke interventiescholen en vier Controle-scholen. Ploem: "Aanvankelijk wilden we een volledige interventieschool zijn, maar vanwege veel personele wisselingen bleek dat niet haalbaar. Het zou de organisatie te zeer belasten."

ACTIVE LIVING EN JOGG

Ploem vertelt dat Langeberg altijd een school is geweest die veel aan beweging heeft gedaan. "We hebben van 2012 tot 2014 meegedaan aan het project Active Living van GGD Zuid-Limburg en Universiteit Maastricht, een project dat kinderen wilde prikkelen om méér te bewegen en dat ons uiteindelijk een actief schoolplein heeft opgeleverd. Ook zijn we vanaf het begin een JOGG-school geweest (Jongeren op Gezond Gewicht). In dat kader stimuleerden we het drinken van water op school met waterbidons en in elke klas een kraan. Het project Gezonde Basisschool van de Toekomst richtte zich aanvankelijk op Landgraaf, een buurgemeente. De gemeente Brunssum had echter aangegeven ook graag te willen deelnemen aan dit project. Vervolgens hebben ze bij het



Eigenlijk zou iedere andere school in Nederland het beweeg-deel snel over moeten kunnen nemen

project onze school aangewezen omdat we al veel met bewegen deden."

Langeberg startte in oktober 2015 als Gedeeltelijke interventieschool. "Dat betekent dat wij alleen bewegen doen, terwijl de Volledige interventiescholen voeding en bewegen doen. Dankzij dat onderscheid kun je onderzoeken of voeding een meerwaarde heeft ten opzichte van bewegen."

FACILITEITEN

Bij het project Gezonde Basisschool van de Toekomst sprak het Ploem aan dat er de nodige faciliteiten werden geboden. "Daarbij moet je denken aan faciliteiten op materiaalgebied, maar ook aan de inhuur van verenigingen. Bij materiaal ging het om spullen, waardoor kinderen intensiever speelden. Zoals badmintonrackets, springtouwen, ballen etc. Je zag ook echt dat kinderen met doelge-

richt materiaal veel actiever speelden. Dankzij de inhuur van verenigingen kwamen kinderen ook in aanraking met voor hen minder bekende sporten. Zoals handbal en judo, maar ook bijvoorbeeld freerunnen en rolhockey. En ook dat had effect: kinderen gingen diverser aan sport doen en werden ook lid van andere verenigingen."

Andrew Simons, projectleider Gezonde Basisschool van de Toekomst bij MOVARE, vult aan: "In het voorjaar van 2015, voordat het project van start ging, hebben we de sportverenigingen van Brunssum en Landgraaf uitgenodigd op sportpark Ter Waerden in Landgraaf. Op die dag hebben we onze ideeën toegelicht en aangegeven dat we hen daarbij als partner nodig hadden." Aanvankelijk was de animo bij de verenigingen niet groot, maar dat veranderde snel: "Toen we eenmaal ►



*Je zag ook echt
dat kinderen met
doelgericht
materiaal veel
actiever speelden*

begonnen waren en het de deelnemende verenigingen leden opleverde wilden andere verenigingen alsnog meedoen. Tenslotte hebben we het met vier scholen met 1200 leerlingen over 1200 potentiële leden voor de vereniging.” De lessen van de verenigingen vonden plaats binnen de reguliere lesuren. Ploem: “De vereniging nam in dat geval een van de twee wekelijkse gymlessen voor haar rekening.”

BEWEEG-DEEL

Simons legt uit dat het vanaf het begin de bedoeling was dat het voor de scholen amper organisatorisch impact zou hebben als ze met het beweeg-deel van het project Gezonde School van de Toekomst aan de slag zouden gaan. “Eigenlijk zou iedere andere school in Nederland het beweeg-deel snel over moeten kunnen nemen omdat er amper aanpassingen nodig zijn. Dat wordt anders wanneer je je pauzes moet oprekken of je schooldag langer moet maken.”

Sinds Langeberg deelneemt aan het project Gezonde School van de

Toekomst is het karakter van de grote pauze drastisch veranderd. Simons: “In het verleden was het overblijven vaak pappen en nathouden. Kinderen gingen naar buiten en overblijfouders beperkten ze zich tot het houden van toezicht.” Ploem vult aan: “Ouders worden nu ondersteund door pedagogisch medewerkers, die een speciale cursus hebben gevolgd om beweegactiviteiten goed te kunnen uitvoeren. Die pedagogisch medewerkers zijn overigens in dienst van een van onze partners, Humanitas, die hen bij ons detacheert. Daarvoor krijgen ze ook subsidie.” Simons: “We zijn nu aan het onderzoeken of we die pedagogisch medewerkers op den duur regulier kunnen inzetten en zelf in dienst kunnen nemen zodat hun effect wordt verduurzaamd. We hebben ook gezien dat de combinatie van de kennis en kunde van de pedagogisch medewerker met de handjes en voetjes van onze vrijwilligers c.q. ouders in de praktijk goed werkt.”

ACTIEVER EN AANTREKKELIJKER

Het feit dat Langeberg een beweegschool werd, had ook voor de leerlingen gevolgen. Ploem: “Ze kregen een veel actiever en aantrekkelijker tussenschools gedeelte. Daardoor kreeg je al heel snel veel minder conflicten in de grote pauze en dat betekende weer dat je daar in de lessen niet meer op hoefde terug te komen. En dat is



pure leswinst.” Ploem kan het wel verklaren: “Vroeger klaagden kinderen veel over verveling in de grote pauze.” In het begin van het schooljaar biedt Langeberg de kinderen ook bewust spelletjes aan: “Zo leren ze weer om bepaalde spellen te spelen. Sommige kinderen hebben nog nooit met een springtouw gespeeld, laat staan dat ze de springtouwliedjes kennen. Je ziet vervolgens ook dat kinderen elkaar die spelletjes gaan leren.”

OPTIMAAL OMGEVING GEBRUIKEN

Simons vindt het krachtig dat Langeberg de omgeving van de school, een bos, optimaal gebruikt om de kinderen uit te dagen meer te bewegen. “Het is mooi is dat je dan niks extra’s nodig hebt, het enige dat je doet is ze in een

situatie brengen die meer bewegen stimuleert.” Ploem: “Ze gaan vanzelf met boomstammen sjouwen, mooie creaties bouwen en klimmen en klauteren.”

Ook van het nabijgelegen kunstgrasveld van de voetbalvereniging wordt veel gebruik gemaakt. Ploem: “Je kunt dan de ruimte gebruiken om bijvoorbeeld discus te werpen.” Simons: “Je ziet dat de andere deelnemende scholen dat ook doen, optimaal de omgeving gebruiken.” Langeberg kiest er ook voor om tijdens de grote pauze volgens een rooster de 270 leerlingen onder begeleiding van de pedagogische medewerkers over verschillende locaties te verdelen: een deel blijft op het schoolplein, een deel gaat naar het bos en weer een ander deel gaat naar de

gymzaal. Ploem: “Vroeger bleven al die groepen op het schoolplein en liepen ze elkaar soms in de weg. Nu hebben de kinderen de ruimte om te spelen en we horen terug dat ze dat erg prettig vinden.” De ouders reageren enthousiast op het feit dat Langeberg beweegschool is. Ploem: “Je merkt het zelfs bij de aanmeldingen. Het is een keuzecriterium geworden.”

NIET BANG VOOR TERUGVAL

In de zomer van 2019 is het project achter de rug. Dan vallen ook de gelden van het project weg. Desondanks is Ploem niet bang voor een terugval. “We houden daar rekening mee en hebben nu al veel materialen aangeschaft. Dat is al een basis. Net als het feit dat kinderen door deze materialen hebben geleerd om te spelen.” Simons sluit zich bij de woorden van Ploem aan. “Ook ik denk dat beweegscholen zonder subsidies eenvoudig door kunnen gaan, ook omdat ze hun schoolrooster niet hebben hoeven aanpassen.”

Om de pedagogische medewerkers c.q. de onderwijsassistenten in te blijven kunnen zetten na afloop van het project ziet Simons eveneens voldoende mogelijkheden. “Je kunt doen wat ik eerder beschreef, minder inzetten op 100 procent geld steken in leerkrachten. Een tweede oplossing is een iets hogere ouderbijdrage. En een derde mogelijkheid is aankloppen bij de overheid. Die moet je dan gaan overtuigen om de curatieve gelden preventief te gaan gebruiken.” Voor Ploem en Simons staat hoe dan ook één ding boven water: “We gaan niet meer terug naar de oude situatie. Daarvoor vinden we de ingezette veranderingen te belangrijk.” ■

NOOT

1. Het coördinatorschap is inmiddels – schooljaar 2017/2018 – overgenomen door Nicole Loermans.

*Kinderen gingen diverser aan
sport doen en werden ook lid van
andere verenigingen*