
STUDIEREIS GEZONDE SCHOOL DENEMARKEN

Udeskole, brainbreaks en spelen

Denemarken heeft sinds 2014 een nieuw curriculum gericht op het verbeteren van de onderwijskwaliteit onder andere door het invoeren van meer bewegen tijdens de les. Daarnaast is het Deense Haderslev sinds vorig jaar de thuishaven van het 'Schools for Health Europe' netwerk en gaven de deelnemers aan de studiereis naar Schotland aan Denemarken als interessant reisdoel te beschouwen.

Op naar de Denen dus!

TEKST: TILLY DE JONG

ONDERWIJS IN DENEMARKEN

Het Deense onderwijs kent een andere indeling dan het Nederlandse onderwijs. Voor kinderen van nul tot drie jaar is er goede en betaalbare kinderopvang. Daarna gaan kinderen tot hun zesde jaar naar een børnehave met gemiddeld één leidster op zes kinderen. De Folkeskole is het volgende station, waar kinderen van hun zesde tot hun zestiende verblijven. Dit is ook de periode dat kinderen leerplichtig zijn.

De Deense Folkeskole is wat klassensamenstelling betreft goed te vergelijken met de Nederlandse basisschool. Leerlingen van dezelfde leeftijd komen bij elkaar in de klas, ongeacht intelligentie. De gemiddelde grootte is 19,6 leerlingen per klas. In principe verandert de klassensamenstelling op een Folkeskole niet. Er kan niet worden gedoubleerd en een klas overslaan is iets wat zelden voorkomt. De prestatiedrang ligt veel lager dan bij ons. Het

gaat meer om het versterken van je talenten. De klassen krijgen les van een team van drie tot vijf leraren. Meestal is één van die leraren de klassenleraar. Na hun zestiende kunnen ze direct doorstromen naar de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Hier kunnen ze kiezen uit verschillende richtingen van algemeen tot beroepsgericht. Zijn ze hier nog niet klaar voor of kunnen ze (nog) geen keuze maken, dan is er een oriënterend jaar waarbij ze



Deelnemers aan de studiereis Gezonde School Denemarken 2017.

van huis weggaan en naar een the-maschool gaan. Ze leren daar op eigen benen te staan en maken een keuze voor het vervolg van hun opleiding. Na de bovenbouw kunnen ze doorstromen naar een vergelijkbaar schooltype als het HBO of de universiteit. Het Ministerie van Onderwijs is verantwoordelijk voor de grote lijnen, de onderwijsskaders, de curricula en de eindtermen.

GEZONDE SCHOOL

Een bezoek aan het STENO Research Center in Kopenhagen en later de University of South Denmark in Odense leert ons dat Gezonde School in Denemarken op lokaal en regionaal niveau georganiseerd is. Beide instellingen doen veel onderzoek, naar met

“Outdoor learning verhoogt de motivatie van de leerlingen.”
Maaïke Kerssens, Adjunct directeur, Zaan Primair

Over de inrichting van de buitenruimtes wordt goed nagedacht, vaak met een specialist

name de effecten van bewegen op het leren. Bewegen wordt door het Deense Ministerie van Onderwijs erkend als bijdrage aan betere leerprestaties. Er worden programma's ontwikkeld voor scholen en sportclubs om kinderen meer aan het bewegen te krijgen. Scholen en sportclubs worden gestimuleerd om nauw samen te werken. Ook zijn beide instellingen nauw betrokken bij de ontwikkeling van het nieuwe curriculum en kwamen zij met de aanbeveling om kinderen 45 minuten per dag te laten bewegen op school. Niet tijdens een gymles, maar tijdens de lessen Deens, Engels en rekenen of wiskunde. Daarnaast promoten zij het 'udeskole', 'uit de school' of 'outdoor learning'.



'UDESKOLE' OF 'OUTDOOR LEARNING'

Denen houden van buiten zijn. Bij een bezoek aan het Børnehuset in Kopenhagen valt het op dat de meeste kinderen buiten zijn in een ►

Buitenruimte bij de Rosengardskole. Zelfgemaakt boomklimpad.

Denen houden van buiten zijn

speciaal buitenpak, ook al is het vochtig, is het zand in de zandbak nat en liggen er plassen op het terrein. In, wat een houten tuinschuurtje zou kunnen zijn, liggen baby's te slapen. De buitenlucht kan vrij naar binnen door de openingen. "Ze slapen hier het hele jaar door", vertelt de directeur. "Ouders in Denemarken leggen hun kind overdag ook in de winter in de tuin te slapen."



Ook op de Folkeskole zijn kinderen veel buiten. De buitenruimtes van de verschillende Folkeskole die we bezoeken maken ons jaloers. Niet alleen beschikken scholen over een behoorlijk terrein, er zijn met vaak eenvoudige middelen fantastische klimparadijzen, ontdekhoeken, speeltuinen, vuurplaatsen en moestuinen gemaakt. Deense kinderen zijn gewend hier op een veilige manier mee om te gaan. Geen ouder die verhaal komt halen als zijn kind valt of een knie schaaft.

'Udeskole' is een begrip in Denemarken. Het betekent zoveel als 'uit de school.' De omgeving wordt gebruikt om van te leren. Kinderen plukken appels of vlierbessen en maken er sap van. Zingen gebeurt vaak rond het kampvuur bij de school en geschiedenisles wordt gegeven op het kerkhof. Ook taallessen en wiskundelessen vinden geregeld buiten plaats, zeker nu in het curriculum staat dat er 45 minuten per dag bewogen moet worden. Daarnaast pleit men voor spelen in plaats van sporten. Spelen maakt bewegen leuk, leidt tot meer bewegen en mogelijk tot beter leren. Over de inrichting van de buitenruimtes wordt daarom goed nagedacht, vaak met een specialist op dat gebied. Voor ieder kind van zes tot zestien jaar moet er iets te doen en te leren zijn. Een grijs betegeld schoolplein kom je in Denemarken niet tegen.

OPEN SCHOOL

Scholen en (sport)verenigingen worden vanuit de regionale en plaatselijke overheid gestimuleerd om samen te werken en de school open te stellen. Sommige scholen stellen ruimte be-

Op de Holuf Pile skole wordt de appeloogst buiten verwerkt tot appelsap. Kinderen regelen zelf de taakverdeling.

Het uitdagende sportpark van de University of South Denmark wordt door scholen en de buurt vrij gebruikt.



schikbaar aan verenigingen of delen de buitenruimte met de omwonenden. Zo is er op de Modeseskole in Kopenhagen een ruimte voor een yogaclub en mindfulness, waar ook de leerlingen aan mee kunnen doen. Ook sporttrainers komen de school binnen. In Denemarken hoeven LO-docenten niet iedere sport te kunnen aanleren. Trainers van sportclubs zijn dus belangrijk voor de school om toch een breed aanbod van sport te kunnen bieden. Omdat de schooldagen verlengd zijn sinds het nieuwe curriculum van kracht is, halen sportclubs hun pupillen vaak op na schooltijd. Sport en school sluiten dan naadloos op elkaar aan.

OOK BINNEN MEER BEWEGEN

Ook al houden de Denen van buiten en deert een regenbuitje niet, ook binnen in de school worden kinderen uitgedaagd meer te bewegen. Er zijn vele mooie voorbeelden van scholen met een uitdagende binnenruimte. Wij brachten een bezoek aan de Modeseskole in Kopenhagen, een school die veel doet aan het stimuleren van bewegen en sporten in samenwerking met DIF, het Olympisch Comité van Denemarken. De openbare ruimtes in de school zijn omgetoverd tot een klimparadijs. Klimgrepen, touwen, loopplankje, klimnetten en dikke

matten moeten de leerlingen uitdagen om te bewegen. De gymzalen zijn voorzien van grote netten aan het plafond, waardoor de beweegruimte uitdagender wordt.

Ook voor talen en wiskunde zijn er in de scholen ruimtes gecreëerd waar kinderen bewegend leren. Een gradenboog bij een openslaande deur, woorden op de grond, waar kinderen zinnen mee kunnen maken door van het ene woord naar het andere te springen. Zelfs de traptreden zijn beplakt met honderdvelden of de tafels.

BRAINBREAKS

Het nieuwe curriculum schrijft voor dat er 45 minuten bewogen wordt tijdens Deens, Engels en wiskunde. Een maatregel waar het gros van de leraren niet blij mee is, blijkt uit de bezoeken aan de scholen. Ja, ze vinden bewegen belangrijk, maar niet ook nog eens tijdens hun les. De weerstand blijkt vooral voort te komen uit onwetendheid. Onwetendheid over hoe het ►

Geen ouder die verhaal komt halen als zijn kind valt of een knie schaaft

TIEN LESSEN UIT STUDIEREIS

Iedere studiereis leert en inspireert! De belangrijkste observaties vanuit Studiereis Gezonde School Denemarken 2017

1. Bewegen wordt in Denemarken erkend door het Ministerie van OCW als bijdrage aan beter onderwijs. De implementatie van het nieuwe curriculum kan beter.
2. In Denemarken wordt de ondersteuning van scholen nauwelijks geregeld vanuit de centrale overheid, maar vooral lokaal en regionaal.
3. Enthousiaste specialisten op school zijn nodig voor effectieve implementatie van Gezonde School (Voorbeelden school in Slagelse en school in Haderslev, in Nederland de Specialisten Sportieve en Gezonde School)
4. Er is in Denemarken veel betrokkenheid van leerlingen met wat er op school gebeurt: meer met de leerlingen dan over de leerlingen. Dit geldt ook voor de betrokkenheid van ouders.
5. Van sporten naar spelen: plezier in bewegen leidt tot meer bewegen en mogelijk tot beter leren.
6. Er is veel aandacht voor meer bewegen tijdens de les, bijvoorbeeld met de 'brainbreaks'.
7. Het voorbeeld van de Udeskole, de inrichting en gebruik van buitenruimte (met eenvoudige middelen) is zeer inspirerend.
8. Er is in Denemarken nauwelijks aandacht voor gezondheid van medewerkers op school.
9. Onderzoek naar gezonder gedrag moet altijd samengaan met onderzoek naar effectieve implementatie.
10. De studiereis bevestigt dat we in Nederland een goed programma Gezonde School hebben en dat we dat meer kunnen laten zien aan het buitenland.



Bewegen wordt door het Deense Ministerie van Onderwijs erkend als bijdrage aan betere leerprestaties

bewegen te organiseren, tijdens de les, zonder dat het een puinhoop wordt. Op veel scholen is het, drie jaar na het ingaan van het curriculum, nog niet volledig doorgevoerd. Om leraren te stimuleren om tijdens de les te bewegen, promoot de overheid 'brainbreaks'. Korte beweegspelletjes tijdens de les. Wie het op google intikt komt hele lijsten tegen met voorbeelden. Tijdens een bezoek aan het Gerlev Play Park in Slagelse mogen we een paar van deze brainbreaks uitproberen. Hier worden cursussen brainbreaks gegeven en oud Deense spelen weer op de kaart gezet. Het gaat hierbij niet alleen om het bewegen, maar ook om het sociale aspect.

SOCIAAL GEDRAG

Een van de dingen die als een rode draad door de bezoeken en lezingen

"Tijdens de pauzes eten de kinderen zonder afleiding van telefoon, tablet, computer, digiboard, etc. Je moet met elkaar praten of je bent samen stil. Les voor in Nederland. Geen films of video's opzetten tijdens de pauzes. Laat de kinderen met elkaar praten."
 Jeroen Matthes, programmamanager, RiskCare

heenloopt is die van het sociale gedrag van kinderen. De Denen maken zich zorgen over een hele generatie die opgroeit met de sociale media, games en smartphones. Van oudsher is het sociale element erg belangrijk in Denemarken. Kinderen mogen vaak

meebeslissen wat er op hun school gebeurt. Ze leren niemand buiten te sluiten en samen te werken. Wie sociaal goed in zijn vel zit, kan ook beter leren. Doordat kinderen meer tijd online doorbrengen dreigen die oude waarden verloren te raken. Door het sociale aspect terug te brengen in bijvoorbeeld de brainbreaks en 'udeskole' hoopt men het tij te keren. Buitenruimtes en speeltoestellen worden zo ontworpen dat kinderen er met elkaar kunnen spelen. Bijvoorbeeld een cirkelvormig rek met zes schommels, zodat kinderen naar elkaar toe kunnen schommelen en zo met elkaar kunnen praten. Tijdens de pauzes eten de kinderen met elkaar zonder afleiding van telefoon of computer. Je praat samen of je bent samen stil. Zo hoopt men het tij te keren en een gezonde, sociale generatie te laten opgroeien. ■