

BONUS

TOPIC

Mogen we buiten les?

Buiten bewegen: een onderwijskundige en maatschappelijke noodzaak ook voor docenten LO

In een tijd waarin afnemend beweeggedrag, milieuproblemen en verwijdering van de natuur gewoon lijken te worden, is het belangrijk om te ontdekken wat je daar als docent LO aan kunt doen. Dit artikel laat zien dat buiten bewegen bijdraagt aan een gezonde en duurzame samenleving. | Wilfried Deelen

Mag ik buitenspelen?

Waarom vindt veel beweegonderwijs nog binnen plaats? Buiten spelen of buiten bewegen biedt scholen, leerlingen en samenleving namelijk veel voordelen. Voor een beweegles buiten in de openbare ruimte zijn geen grote investeringen in gymzalen en sport- en spelmaterialen nodig. Wel zo goedkoop en nog duurzaam ook. Ook de leerling profiteert van buitenlessen. Onderzoek laat zien dat het zijn mentale en fysieke gezondheid ten goede komt (De Vries et al, 2009).

Buiten bewegen: goed voor de geest

Op gezondheidsgebied draagt buiten spelen bij aan het mentaal welbevinden. Via door (zon)licht aangemaakt vitamine D wordt serotonine aangemaakt. Serotonine is zowel een hormoon als een neurotransmitter die een positieve uitwerking heeft op stemmen en eetlust en slaap reguleert. Buiten bewegen stimuleert de aanmaak van het slaaphormoon melatonine zodat een buitenles bijdraagt aan een betere nachtrust. Dit geldt voor lessen bewegingsonderwijs maar ook voor lessen in bijvoorbeeld de leergebieden Mens & Natuur en Kunst & Cultuur.

Voer je de beweegles in een natuurlijke omgeving (bos of park) uit, dan levert het buitenspelen direct enkele andere voordelen op. Zo leidt bewegen in een bos of park tot minder longklachten. Lucht in een bos bevat nou eenmaal minder fijnstof dan stadslucht. Een onbekender voordeel van bewegen in de natuur is het (onbewust) kijken naar een groene omgeving. Door de fractale patronen in de natuur - de structuren in de natuur die zich op steeds kleinere niveaus herhalen

(denk aan vergelijkbare vertakkingen van bomen, takken en twijgen) - hoeven de hersenen minder hard te werken en dat creëert rust in het hoofd. Daar komt bij dat er in het bos minder prikkels zijn dan in een stedelijke omgeving. Voor kinderen en jongeren met ADHD is het dus veel prettiger om in het bos te sporten dan in een lawaaierige gymzaal met 30 leerlingen. Onderzoek laat zien dat kinderen met ADHD soms geen medicatie meer nodig hebben als ze dagelijks in de natuur komen. Daarnaast vermindert een verblijf in de natuur de aanwezigheid van het stresshormoon cortisol. Je helpt jongeren met stressklachten dus als je hen een les in de natuur aanbiedt (Van den Berg & Beute, 2019).

Buiten bewegen: goed voor het lijf

Naast het verbeteren van het mentaal welbevinden levert buiten bewegen ook fysieke gezondheidsvoordelen op (zie figuur 1). Spelenderwijs wordt de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling gestimuleerd. Denk daarbij niet alleen aan (slootje-) springen en (boom) klimmen maar ook aan het inschatten van risico's en het al dan niet aangaan ervan. Bomen, heuveltjes en water zetten aan tot spel- en beweeggedrag (rennen, rollen, springen, klimmen) waardoor overgewicht en hart- en vaatziekten voorkomen worden.

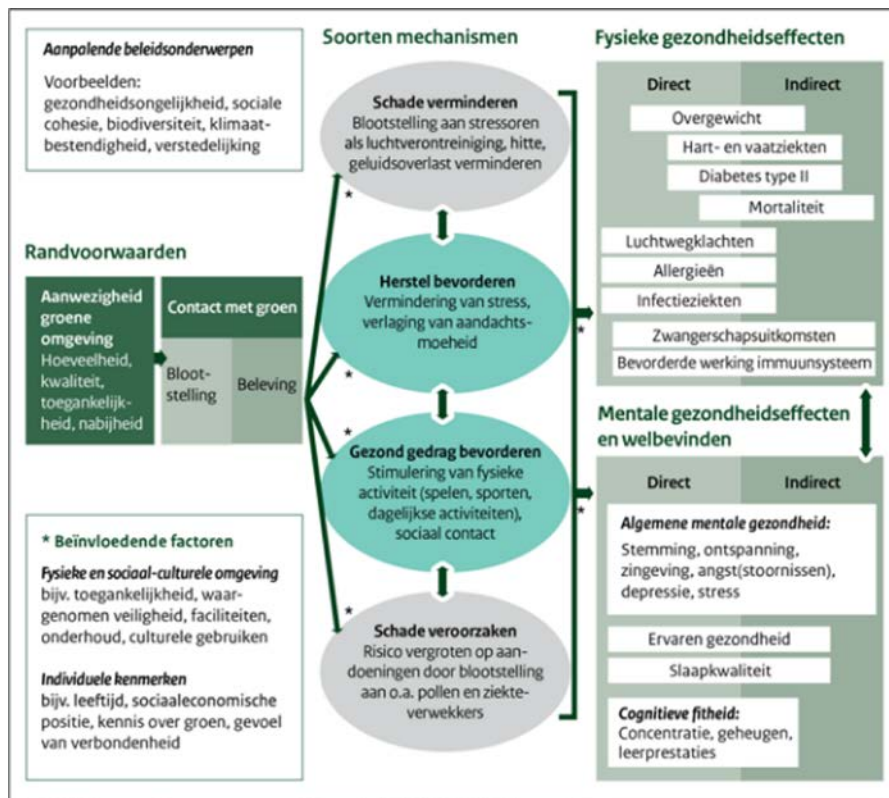
Fytonciden - de chemische verbindingen die bomen en struiken afgeven om zich te beschermen tegen schimmels en insecten - dragen ook bij aan onze gezondheid. We ademen ze in en

ze stimuleren de groei van menselijke afweercellen zodat we minder kans lopen op (virus)infecties.

SDG's. Toch heeft bewegen in de natuur ook nadelen. Vooral voor de natuur zelf. De natuur is namelijk geen

leren volleyballen.' en 'in het bos hangen geen baskets.'

Figuur 1 Conceptueel model effecten van groen op gezondheid, RIVM88



De grote voordelen van buiten (in de natuur) bewegen, sluiten goed aan bij de Sustainable Development Goals (SDG's). Deze zeventien doelen zijn in 2015 door de Verenigde Naties geformuleerd met als doel te werken aan een groenere, eerlijkere en betere wereld. SDG 3 is erop gericht het welzijn en de zorg in de wereld te verbeteren.

Het is duidelijk dat beweglessen buiten, bij voorkeur in de natuur, talloze voordelen bieden voor de fysieke, mentale en sociale ontwikkeling van studenten. Als je als docent streeft naar meer dan alleen de ontwikkeling van motorische vaardigheden en spelregelkennis, is het verplaatsen van beweglessen naar buiten een positieve stap in de richting van een gezonde en maatschappelijk bewuste ontwikkeling van je leerlingen.

Ook in het bos gelden regels

Buiten bewegen, en nog beter bewegen in de natuur, heeft dus gezondheidsvoordelen en sluit aan bij de

grote buitengymzaal waar alles kan. Beweglessen in de natuur kunnen immers ook negatieve gevolgen hebben voor de natuur. Denk aan verstoring (van wild en vogels), erosie en versnippering (van het landschap). Dus net als in de gymzaal maak je in het bos afspraken met je leerlingen en/of leg je uit wat recreatiedruk betekent. Bespreek de openstellingsregels van terreinbeheerders als Staatsbosbeheer en Natuurmonumenten. Toon respect voor flora en fauna en geef het goede voorbeeld door geen doorsteekjes te maken en afval mee terug te nemen.

Samen buiten bewegen leidt tot breder leren

Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat bewegen in de natuur positief doorwerkt op de gezondheid van mensen. Opvallend dan, dat veel beweglessen nog binnen plaatsvinden. Veel gehoorde redenen zijn 'er is geen groen in de buurt.'; 'het verplaatsen kost te veel tijd en is gevaarlijk.'; 'ik moet ervoor zorgen dat de leerlingen

Vanzelf is het makkelijker om de beweegles in de zaal te geven, maar is dat ook altijd beter (en leuker)? Vanuit de professionele en maatschappelijke verantwoordelijkheid die je als docent hebt, kun je betogen dat je juist naar buiten moet. De groep kinderen die niet meer in het bos komt, groeit nog steeds. Zonder blootstelling aan de natuur profiteren kinderen niet van de gezondheidsvoordelen ervan en kunnen ze de natuur niet ontdekken. Ze leren dus ook niets over vogels, dieren of biodiversiteit. De kinderen verliezen de connectie met de natuur.

Kinderen groeien op in een natuurarme omgeving en vinden deze situatie normaal: Het *Shifting Baseline Syndrome*. Daar kinderen en jongeren geen ervaring of geheugen hebben van hoe de natuur er eens uitzag, zien ze de huidige natuurlijke situatie als normaal.

Redenerend vanuit de maatschappelijke opgave die het onderwijs heeft kinderen voor te bereiden op een duurzame samenleving, kan gesteld worden dat het onderwijs aan de bak moet. Realisatie van deze opgave draagt bij aan het vierde SDG. In SDG-4 (Kwaliteitsonderwijs) wordt het onderwijs uitgedaagd om kinderen en jongeren in staat te stellen kennis en vaardigheden te verwerven die nodig zijn om duurzame ontwikkeling te bevorderen.

Natuurlijk is buitenonderwijs niet altijd makkelijk te organiseren. Het bos is te ver weg, buiten heb je geen overzicht en met alleen maar buitenonderwijs haal je je onderwijsdoelen niet. Twee sleutelwoorden (niet toevallig twee werkwoorden) bevatten de oplossing voor het aangaan van deze (soms ook vermeende) problemen: samenwerken en durven.

Durf te proberen, durf te onderzoeken of die beweegles op het braakliggend terrein nabij school bruikbaar is voor een bootcamp of dodgebal. Durf eens op een andere wijze aan de onderwijsdoelen te werken. Kost wat meer tijd, maar levert je energie en enthousiasme van je leerlingen op.

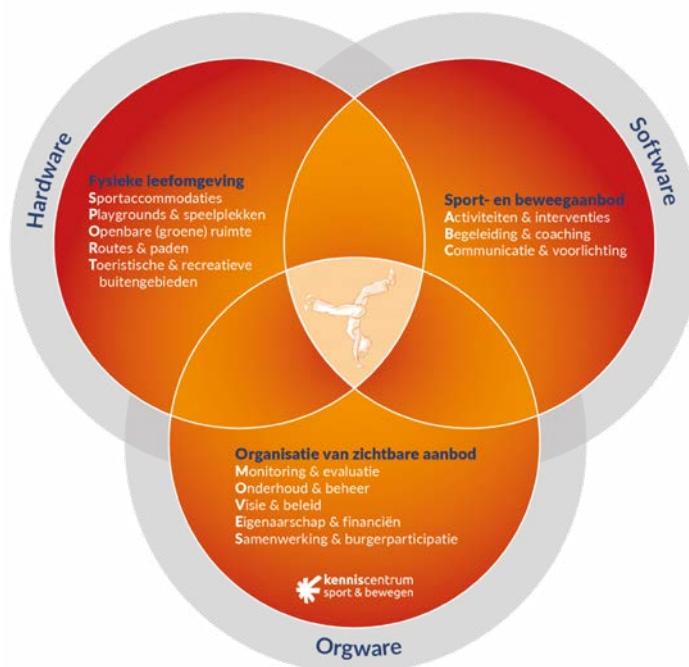
Samenwerken is een ander middel om buiten beweeglessen mogelijk te maken. Zoek contact met collega's biologie, aardrijkskunde, wiskunde/rekenen. Bedenk een oriëntatietocht (rekenen/wiskunde) met hindernissen (LO) waarbij onderzoek wordt gedaan naar vegetatie (biologie) en landschap (aardrijkskunde). Door samen buitenonderwijs te ontwikkelen waarin vaardigheden als rekenen, brainstormen, organisatiekunde en/of reflecteren gecombineerd worden met beweegopdrachten, win je als docent onderwijstijd, deel je de verantwoordelijkheid en maak je je onderwijs speels, betekenisvol en uitdagend.

Zoek samenwerking met de eigenaar van het bos waar je beweeglessen wil organiseren. Vaak is het bos eigendom van de gemeente of van een van de al genoemde terreinbeheerders als Staatsbosbeheer, Natuurmonumenten of provinciaal landschap. Bespreek wat je bedoeling is, overleg wat wel/niet kan en waar je samen (!) uitdagend beweegonderwijs kunt verzorgen. Combineer je beweegles met natuureducatie, bespreek de komst van de wolf of doe onderzoek naar het gedrag van ATB'ers. Houd rekening met de seizoenen (broedseizoen en koude winters) en overleg waar je in bomen mag klimmen en waar je kunt slootjespringen.

Ook buurtsportcoaches, nabijgelegen scholen en/of bewonersverenigingen van de wijk waar je school in ligt, zijn interessante samenwerkingspartners voor het organiseren van beweegvriendelijk buitenonderwijs. Het argument dat bewegen rondom school niet mogelijk is omdat deze niet beweegvriendelijk is ingericht, kan een reden zijn om daar met anderen mee aan de slag te gaan. Denk aan het samen met buurtbewoners inrichten van groene schoolpleinen en overleg met gemeente en bewoners onder welke voorwaarden het plein na schooltijd door jongeren gebruikt kan worden voor sport en spel.

Ook de schoolomgeving kan beweegvriendelijk ingericht worden. Houd bij het ontwerp rekening met het organiseren van uitdagende *hardware* (inrichtingselementen), structureel aangeboden *software* (programma's) en effectieve *orgware* (organisatiestructuur), zie figuur 2: BVO-model.

Figuur 2 BVO-model, Kenniscentrum Sport en Bewegen



Samen met gemeente, bewonersvereniging en een buurtsportcoach kun je beweegprogramma's ontwikkelen en in de schoolomgeving uitvoeren. Onder voorwaarden kun je ook (dezelfde) programma's (*software*) voor buurtbewoners aanbieden. Organiseer dit met betrokkenen (*orgware*) zodat het programma gedurende langere tijd aangeboden kan blijven worden.

Dit soort initiatieven voorziet dus in beweeglessen en transformeert de schoolomgeving tot een plek die uitnodigt tot spel en bewegen, en zo een bijdrage levert aan de leefbaarheid in de wijk en een gezonde duurzame samenleving. Naar buiten dus met die beweeglessen!

Een goedkoop en duurzaam kasteel

Op een zandhoop van ca. drie meter lang en anderhalve meter hoog, duwen enkele kinderen elkaar naar beneden. Althans dat lijkt op het eerste gezicht zo. Beter observeren maakt duidelijk dat de twee kinderen op de bult geen bullies zijn maar ridders die met verve hun 'kasteel' verdedigen. Kinderen die langer dan vijf

seconden op het kasteel weten te 'overleven' nemen de rol van de langst staande ridder over. tien minuten later, ziet de observant dat het kasteel door de kinderen is getransformeerd in een schip. Met boomtakken wordt de mast gemaakt en een soort van stuurhut opgetuigd. Commando's en instructies worden gegeven totdat iemand anders ook kapitein wil zijn en er gesteggeld wordt over wie dat dan wel zou kunnen zijn? "Is een stuurman ook niet iets belangrijks?", roept een kind in een poging het (speel)proces vlot te trekken.

Aan de zandhoop is goed te zien dat deze veel gebruikt wordt. De deklaag is op een paar plaatsen verdwenen en enkele 'geultjes' maken duidelijk dat oudere (?) kinderen het kasteel (of was het nou een schip?) gebruiken als obstakel voor hun crossfietsjes. Intussen lijken de op vijf meter afstand geplaatste speeltoestellen nauwelijks gebruikt te worden, getuige het opkomende gras onder het klimtoestel en de glijbaan.



In het waargenomen spel laten de kinderen verschillende bewegingsvormen zien, ontwikkelen ze sociaal-emotionele vaardigheden en prikkelen ze elkaars fantasie. En dat enkel dankzij een grote zandhoop die het voor de kinderen dus wint van de -voor veel geld door de gemeente aangebrachte- hardware in de vorm van speeltoestellen.

Buiten bewegen hoeft niet duur te zijn: faciliteer het gebruik van al aanwezige inrichtingselementen als lantaarnpalen, struiken en het natuurlijk reliëf. Van een zandhoop kun je rollen, een bergje kun je bestormen en een sloot is een slotgracht waar je overheen moet springen. Maar een schommel blijft een schommel.

Inspiratie opdoen voor buiten bewegonderwijs?

<https://jantjebe-ton.nl/wat-we-doen/gezonde-schoolpleinen>

<https://kindvriendelijkestedenen-gemeenten.be>

<https://www.gezondeleef-omgeving.nl/gezondont-werp/openbareruimte/praktijkvoorbeelden>

<https://www.kenniscentrum-sportenbewegen.nl/producten/beter-bewegen-school-omgeving>

<https://www.natuurvoorelkaar.nl/project/4/groene-schoolpleinen---alle-schoolpleinen-groen>

<https://www.sportiefspeelplein.nl>



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

wilfried.deelen@han.nl

Wilfried Deelen is docent/trainer bij de opleiding Sportkunde van de HAN. Samen met de Gelderse Sport Federatie verzorgt hij voor beweeg-professionals de cursus Bewegen in de Openbare Ruimte (BIOR)

Foto's

Wilfried Deelen

Kernwoorden

buiten bewegen, natuur, duurzaamheid