

**Rinda den Besten**

*Voorzitter PO-Raad*

# GEZONDE KINDEREN DIE EFFECTIEVER LEREN

**BEWEGEN MOET HEEL  
GEWOON WORDEN  
OP SCHOOL**



Nederland wil een gezonder land worden. Samen met tientallen andere maatschappelijke partijen heeft het onderwijsveld in het Nationaal Preventieakkoord afgesproken om daar aan bij te dragen. Scholen kunnen hierin een heel belangrijke rol spelen. Plannen voor het nieuwe curriculum zijn erop gericht om sport, bewegen en gezondheid beter in te bouwen in de schooldag. Laten we ons dagprogramma én schoolgebouw zo inrichten dat ze beweging uitlokken. Dat maakt kinderen gezonder en het leren leuker en effectiever.

## **B**ehoeftte aan bewegen

Onze kinderen zitten vanaf hun vierde jaar een aanzienlijk deel van de dag op stoeltjes in een klaslokaal, terwijl ze een grote behoefte hebben aan bewegen. We weten inmiddels dat het regelmatig even lopen, springen of rennen bijdraagt aan hun plezier, concentratie en taakgerichtheid. Natuurlijk zijn er al scholen die zulke 'energizers' aanbieden, en komen er specialisten Sportieve en Gezonde School van de pabo af die een boost geven aan bewegen. Maar deze vernieuwing moet zich niet beperken tot een aantal voorhoedescholen. Willen we echt goed preventief bezig zijn, dan is er een brede omslag nodig.

Gelukkig bieden de bouwstenen, die met behulp van een groot aantal leraren, scholen en schoolleiders zijn ontwikkeld, volop kansen voor het nieuwe curriculum. Een ontwikkelteam heeft doelen opgesteld voor een specifiek leergebied 'bewegen & sport'. Dit kan op den duur leiden tot eigen, concrete kerndoelen. Het leergebied is ontwikkeld vanuit de gedachte dat welzijn, gezond gedrag, sport en bewegen een belangrijke plek verdienen in het onderwijs. Scholen die dit serieus nemen, beperken sport en bewegen niet tot twee uur gymles per week, maar laten het een natuurlijk onderdeel worden van de schooldag.

Wat betekent dat concreet? De school, de klas en de lessen zijn zo ingericht, dat kinderen regelmatig even in de benen moeten om met een groepje te gaan samenwerken of spullen te pakken. In de pauze hangen ze niet op een muurtje, maar worden ze uitgedaagd met sport en spel. En er kan nog veel meer, zo zag ik bij verschillende bezoeken aan Finland.

## **Fins gezondheidsbeleid**

Gezien onze ambitie om van Nederland een gezonder land te maken, is Finland een mooie inspiratiebron. In de jaren zeventig tobde men daar met grote gezondheidsproblemen: alcoholmisbruik, overgewicht, depressies en zelfmoorden. De overheid heeft een stevige aanpak ontwikkeld die voor grote verbetering heeft gezorgd. Het onderwijsprogramma maakt daar onderdeel van uit. Finland redeneert dat als je gezondheidsproblemen wilt voorkomen, je moet beginnen bij de allerjongste kinderen. Er is veel aandacht voor de gezondheid en voeding van zwangere vrouwen en zwangerschapsverlof duurt een jaar. De screening van jonge moeders met baby's is intensiever dan in Nederland. Vanaf de leeftijd van 1,5 jaar is er uitstekende opvang voor iedereen, met een hoogwaardig speel- en ontwikkelprogramma. Deze opvang is gratis en geeft zo alle kinderen gelijke kansen. Kinderen zijn tot 20 jaar, wanneer ze van school af gaan, in beeld.

*“Het welbevinden van kinderen neemt toe en het onderwijs wordt effectiever wanneer je tegemoet komt aan de behoefte om te bewegen.”*



Gedurende die hele periode neemt het gezondheid denken een prominente plek in het curriculum. Omdat in Finland meestal beide ouders fulltime werken en kinderen volle dagen in opvang en onderwijs doorbrengen, heeft dit grote impact.

### **Bewegen in het onderwijs**

Finse schoollokalen hebben verschillende hoeken. Er staan tafels en stoelen, maar ook wiebelkrukken en zitzakken. En er liggen dikke matten zodat kinderen eventueel liggend op hun buik de les kunnen volgen. Gedurende de dag nemen ze zo verschillende houdingen aan. Tot de leeftijd van tien jaar moeten kinderen elk uur een kwartier buiten spelen, ook als het hard vriest of sneeuwt. Baby's worden in skipakjes in een buitenwieg gelegd; voor grotere kinderen hangen er regenbroeken klaar. Dat komt bij ons misschien vreemd over, maar de Finnen vinden het vanzelfsprekend. De leerkrachten zeggen dat de hele dag stilzitten tegennatuurlijk is en dat er dan veel lestijd verloren gaat doordat kinderen dromen, klieren of door de les heen praten. Zij zien dat leerlingen na een kwartiertje buiten met frisse hoofden weer binnen komen en geconcentreerder zijn.

De Finse onderwijsresultaten zijn uitstekend. Dat komt wellicht mede door de royale aandacht voor bewegen en gezondheid. Maar het is goed om te beseffen dat er in Finland sinds een jaar of vijftien ook veel meer geld naar het onderwijs gaat. De leraren zijn academisch opgeleid en krijgen fors meer betaald dan hun Nederlandse collega's. Dankzij hun academische achtergrond kunnen Finse leraren goed analyseren wat er nodig is en kinderen op maat bedienen. Wat ook helpt: elke klas heeft verschillende klassenassistenten. Doordat de leraren worden ontzorgd, kunnen ze veel effectiever lesgeven.

Wat Nederland van Finland kan leren, is dat het welbevinden van kinderen toeneemt en het onderwijs effectiever wordt wanneer je tegemoet komt aan hun behoefte om te bewegen. Laten we in Nederland samen nadenken over hoe we daar met de inrichting van onze schooldag en schoolgebouwen meer aan tegemoet kunnen komen. Bovendien laat de Finse praktijk zien dat de kwaliteit van het onderwijs echt groeit wanneer je hier voldoende geld in investeert. Ook dat zou Nederland zich aan moeten trekken.

*“De Finse onderwijsresultaten zijn uitstekend. Dat komt wellicht mede door de royale aandacht voor bewegen en gezondheid.”*