

De docent LO als veranderaar

Ons vak is in beweging. Waar bewegingsonderwijs vroeger vooral gezien werd als onderwijs voor in de gymzaal, wordt het nu vanuit een breder perspectief bekeken. De invloed van bewegen op leerprestaties krijgt, bijvoorbeeld steeds meer aandacht, maar ook lezen we met regelmaat in de media over de beperkte motorische fitheid van kinderen en jeugdigen en hun meer passieve leefstijl. In Denemarken is het op school verplicht om tijdens een schooldag drie kwartier te bewegen. De docent LO kan hier een sleutelrol in vervullen. En niet alleen op het bewegen en sport, maar ook voor een verandering op het gebied van andere gezondheidsthema's is hij/zij vaak de juiste persoon. Redenen genoeg dus om aan de slag te gaan. De hamvraag is, hoe je als docent LO jouw school in beweging krijgt met bijvoorbeeld meer bewegen, gezonde voeding en/of pedagogisch veiliger klimaat. | Monique van Ark en Frank Jacobs

In een samenwerking tussen Haagse Hogeschool, Hogeschool Windesheim en Hogeschool Leiden is de post-hbo opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School doorontwikkeld. Deze richt zich nu op docenten op het po, vo en/of mbo. Zij krijgen in de opleiding tools hoe ze een gezonde schoolverandering op hun eigen school succesvol kunnen laten verlopen. Het is een praktische opleiding, waarbij je direct aan de slag gaat met het verbeteren van je eigen schoolcontext. Voor meer informatie zie www.ssgs.nl/.

Scan de QR-code naar de post-hbo opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School



<https://www.ssgs.nl>

Hieronder staan interviewverslagen met twee cursisten van de opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School die een verandering op hun school teweegbrengen.

Interview Max Commandeur

Wie ben je en op wat voor school werk je?

"Ik ben Max Commandeur, ik werk als leerkracht in groep 7-8 op Kindcentrum de Sleutelbloem in Beverwijk. Daarnaast geef ik de gymlessen voor de groepen 3 tot en met 8."

Wat wil je veranderen/verbeteren op het gebied van gezondheid op jouw school?

"Op onze school is er al veel aandacht voor gezondheidsthema's. We geven



lessen over gezonde voeding en het bewust omgaan met de natuur en het milieu. Daarnaast wordt er gestreefd om sport en bewegen een structureel onderdeel van de schooldag te maken. Niet alleen bewegen tijdens de gymlessen, maar ook tussendoor (bij andere lessen), bij het buiten spelen, eigenlijk de hele dag door.”

Waarom wil je dit veranderen?

“Kinderen zitten op school erg veel. Ook is opgemerkt dat (mede door de coronaperiode) steeds minder kinderen actief een sport beoefenen na schooltijd. Voldoende bewegen is mede belangrijk voor bijvoorbeeld de ontwikkeling van executieve functies. Daarnaast draagt het regelmatig bewegen bij aan een ‘gewoonte’ waardoor de kans op een leven lang sporten en bewegen wordt vergroot.”

Waarom ben jij, als vakleerkracht bewegingsonderwijs/LO, de juiste persoon als kartrekker van deze verandering?

“Als vakleerkracht wil ik enthousiasme en plezier voor bewegen op meerdere manieren overbrengen op de kinderen en op mijn collega’s. In de gymzaal zie ik de kinderen maar daarnaast kan ik ook als schakel functioneren bijvoorbeeld tussen bewegen in de gymzaal en bewegen tijdens het buiten spelen. Verder worden werkvormen vanuit de gymlessen omgezet zodat ze bruikbaar zijn voor bewegend leren.”

Wie gaan jou helpen om deze verandering succesvol te laten zijn?

Wat doen zij hiervoor?

“Om deze verandering succesvol en structureel te maken, heb je iedereen nodig! De kinderen, ouders, collega’s, directie, het stichtingsbestuur, de gemeente, et cetera. Er wordt met externe experts voor de meer theoretische onderbouwing gewerkt en ook de financiële middelen zijn van belang voor structurele resultaten nu en in de toekomst.”

Krijg je extra tijd om deze verandering voor te bereiden en uit te voeren?

“Nee, mede door het lerarentekort is er geen extra tijd beschikbaar. Dit

wordt gedaan vanuit passie voor het vak. Zo wordt ook de post hbo-opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School bij Windesheim in Zwolle gevolgd en de voorbereidingen voor de verandering worden veel gedaan in de avonduren.”

Op welke manier ga je het aanpakken?

“Het team is het hele schooljaar al bezig. De belangrijkste stap was dat het hele team achter het onderwerp stond. Vandaar is de planning gemaakt en hebben we inspiratie opgedaan tijdens een ouderavond, diverse teamsessies en studiedagen. Daarnaast is een school bezocht die al heel ver is met het integreren van bewegen in de lesdag. Alle collega’s hebben werkvormen uitgetoetst en ervaringen uitgewisseld.”

“Deze betrokkenheid helpt om steeds een stapje verder te komen. De komende tijd worden ideeën en ervaringen ten aanzien van bewegen uitgewisseld en waar mogelijk per onderwijsteam geïntegreerd in het rooster. Uiteindelijk wordt dit geheel vastgelegd in het beleid van de school.”

Wanneer ben je tevreden?

“Ik ben tevreden als we structureel meer bewegen tijdens de schoolweek en dat iedereen hier ook veel plezier aan beleeft.”

Wat zou je hierna willen veranderen? Hoe ziet jouw ideale Gezonde School eruit?

“Deze verandering heeft volgend jaar nog aandacht nodig. De samenwerking met sportverenigingen in de buurt moet verder gestalte krijgen evenals het buitenspelen op het plein en park tegenover de school.”

Heb je tips (do's & don't) voor anderen?

“De belangrijkste geleerde les is: doe niet te veel tegelijk. Een grote ambitie is mooi maar niet altijd realistisch. Voor een goed resultaat is het creëren van een breed draagvlak en focussen op één onderwerp van belang.”

Interview Douwe Jouwsma

Wie ben je en op wat voor school werk je?

“Mijn naam is Douwe Jouwsma, docent Lichamelijke opvoeding op twee basisscholen van Stichting Klasse in Gouda. Ik volg de post-hbo opleiding Specialist Sportieve en Gezonde School en voer mijn gezonde schoolverandering uit op speciaal basisonderwijs (sbo), een school met 125 leerlingen (SBO Het Avontuur, 2023).”

Wat wil je veranderen/verbeteren op het gebied van gezondheid op jouw school? En waarom wil je dit veranderen?

“Het Lunchavontuur, het is belangrijk om kinderen op te voeden met gezonde gewoontes. Op SBO Het Avontuur in Gouda is het besluit genomen om dit jaar een gezonde schoollunch door te voeren, dit na een stemronde waarbij bijna iedereen heeft gestemd voor het Gezonde School-thema ‘voeding’. Uit onderzoek is gebleken dat gezonde voeding een positieve invloed heeft op onder andere de concentratie en leerprestaties van kinderen (Lefebvre et al. 2015). Het is daarom belangrijk om te zorgen voor een gezonde lunch, ook onder schooltijd.”

“Er is een pilot gestart (bij de kleuters) waarbij tien weken lang elke donderdag een gezonde lunch verzorgd wordt door de school. In verband met de financiering is het nu nog niet mogelijk dit meerdere dagen aan te bieden, dit wordt afhankelijk van de resultaten van de pilot meegenomen in de begroting van volgend jaar. Aan het eind van deze pilot zullen wij de resultaten en feedback bespreken om vervolgens te beoordelen of we volgend jaar structureel in willen zetten op een gezonde lunch en eventueel willen uitbreiden naar andere groepen. Verdere positieve invloeden van de gezonde lunch zijn bijvoorbeeld dat leerlingen hun eigen brood leren smaken en dat ze samen lunchen.”

Waarom ben je als vakleerkracht (LO) de aangewezen persoon als kartrekker van dit proces.

“Als docent LO ben je de juiste

persoon om deze verandering te leiden omdat gezondheid en bewegen onlosmakelijk aan elkaar verbonden zijn. De leerlingen verbinden een docent LO met bewegen en gezondheid.”

Wie gaan jou helpen om deze verandering succesvol te maken?

“Momenteel bestaat de werkgroep Gezonde School uit drie personen. De docent LO als coördinator, een onderwijsassistent van de onderbouw en een onderwijsassistent van de bovenbouw. Daarnaast speelt de directrice een belangrijke rol, die is enthousiast en helpt met het aanvragen van subsidies om (financiële) continuïteit te waarborgen. Zeker niet als laatste de leerkrachten van de onderbouw (kleuters), zij zijn de uitvoerende schakel binnen dit project, enthousiast en we horen niets dan positieve verhalen.”

Krijgen jullie extra tijd om deze verandering door te voeren?

“De uren die we aan de Gezonde School besteden komen uit onze taakuren. Als het buiten deze uren valt wordt dit gedaan in onze eigen vrije tijd.”

Op welke manier ga je het aanpakken?

“Er is recent een subsidieaanvraag schoolontbijt Gouda gedaan. Dit is een subsidie voor scholen die kwetsbare leerlingen schoolontbijt, schoollunch of tussendoortjes willen aanbieden. Deze is toegevoegd waardoor gedurende de pilot en de rest van dit schooljaar alle kosten rondom de lunch gedeclareerd mogen worden. Verder heeft een kennismakingsgesprek plaats gevonden tussen SBO Het Avontuur en een adviseur Gezondheidsbevordering Jeugd van de GGD Hollands Midden. Tijdens dit gesprek zijn onze ambities duidelijk geworden en is er een hulpvraag bij de GGD neergelegd voor de toekomst.”

Wanneer ben je tevreden?

“Ik ben tevreden wanneer we volgend jaar in de groepen 1/2 en 2/3 een gezonde lunch kunnen



aanbieden. Waarbij leerlingen genieten van het samen eten.”

Wat zou je hierna willen veranderen?

“Wij zitten momenteel ook in een pilot schoolzwemmen. Deze is tot dusver geslaagd en ik zou hier volgend jaar graag een vervolg op willen zien. Zodat de groepen 1/2 en 2/3 naast hun wekelijkse gymlessen ook een zwemles aangeboden krijgen.”

Heb je tips voor anderen (vak) leerkrachten die met de gezonde school aan de slag willen?

“Voor iedereen staat het vrij om contact te zoeken met een gezonde schooladviseur van de GGD. De GGD

kan je op weg helpen en die weten als geen ander hoe je veranderingen kunt aanpakken. Start met één groep en bij succes uitbreiden.” ●



Contact

ark.van.m@hsleiden.nl
f.m.jacobs@hhs.nl

Monique van Ark is ontwikkelaar en docent SSGS, Hogeschool Leiden
Frank Jacobs is hogeschoolhoofd-docent aan de Halo

Kernwoorden

specialist gezonde school, specialist sportieve school, Gezonde School-adviseur