



De kracht van buitenspelen

Waar kinderen zijn, wordt gespeeld! Zelfs op een kaal plein of in de wachtkamer van de dokter weten kinderen nog tot een spel te komen. Neemt niet weg dat de omgeving een hele belangrijke rol speelt in de manier waarop kinderen spelen. De omgeving stelt vragen, daagt kinderen in meer of mindere mate uit tot ervaren, creëren, voelen, dingen doen waarvoor moed nodig is. Dit is ontzettend belangrijk voor een goede ontwikkeling van kinderen. In een omgeving die uitdagend is, wordt de sociale, cognitieve en motorische ontwikkeling van kinderen geprikkeld. Het schoolplein staat in de top drie van favoriete speelplekken en is daarmee bij uitstek de plek om het spel van kinderen te vormen. Een Gezond Schoolplein helpt daarbij.

TEKST ANNE-MARIE SLAGER

De kracht die buitenspelen heeft op de sociale, motorische en emotionele ontwikkeling én op het leervermogen van kinderen is ongekend.

Er is dan ook een schat aan gegevens die aantoonde dat buitenspelen een must is voor ieder kind.

Relatie tussen buitenspelen en lichamelijke activiteit

Buitenspelen is een belangrijke vorm van lichamelijke activiteit. Dit geldt voor zowel

nul- tot-vier-jarigen (Hinkley et al., 2008) als voor kinderen in de basisschoolleeftijd (Ferreira et al., 2007).

Ook in Nederland is hier wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Ruim 500 kinderen van zes tot en met twaalf jaar werden geobserveerd terwijl zij buiten speelden op verschillende speelplekken in achterstandswijken (Bakker et al., 2008). Om het energiegebruik te kunnen bepalen, droeg een deel van deze kinderen (n=157) ook een bewegemeter. De kinderen

Bettie Jönsthövel, oud locatiemanager van de J.F. Kennedyschool in Dordrecht: "Ons Gezonde Schoolplein ziet er uitdagend uit en de kinderen verspreiden zich als vanzelf over de verschillende speel- en sportelementen, zoals klimmen, glijden, springen, ballen, knikkeren, duikelen, sporten op het sportveldje, noem maar op!"



Foto: Jantje Beton/Michiel Wijnbergh

bleken gemiddeld ruim 200 kilocalorieën per uur te gebruiken en 35% van de tijd die kinderen op de speelplek doorbrachten, werd ten minste matig intensief bewogen. Op vier van de zes speelplekken was de gemiddelde intensiteit hoog genoeg om bij te kunnen dragen aan het behalen van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen die stelt dat een kind iedere dag minimaal één uur ten minste matig intensief moet bewegen. Een belangrijk gegeven omdat in 2010-2011 landelijk slechts 17% van de kinderen (vier tot elf jaar) deze norm behaalde (Tendrapport Bewegen en Gezondheid, TNO).

Relatie tussen bewegen en gezondheid

Kinderen die lichamelijk actief zijn lopen aantoonbaar minder risico op overgewicht (Sallis et al., 2000; Jiménez-Pavón et al., 2010). Ook blijkt dat bewegen voor kinderen en jongeren positieve effecten heeft op andere gezondheidsaspecten, zoals botdichtheid, bloedlipiden (cholesterol) en bloeddruk (Strong et al., 2005). Voldoende beweging tijdens de jeugd heeft niet alleen op korte termijn een preventieve werking, maar heeft ook op lange termijn een

In Dordrecht heeft het Gezonde Schoolplein een positief effect op het speelgedrag en de gemoedstoestand van de kinderen. Jönsthövel: "In vergelijking met het vorige plein is dit plein een verademing. Vroeger werd er veel ruzie gemaakt en verveelden kinderen zich. Er was veel agressie. Nu is de rust weergekeerd. De kinderen komen vanzelf tot een spel en zijn erg leuk met elkaar bezig."



preventieve werking bij het ontstaan van ziektes, zoals osteoporose, hart en vaatziekten diabetes mellitus type 2, (Wendel-Vos et al., 2010). Daarnaast is er een positieve relatie tussen lichamelijke activiteit en psychisch welbevinden van kinderen. Zo bleek uit een onderzoek onder tien-jarigen dat kinderen die meer bewegen, minder vaak een laag zelfvertrouwen hebben en minder vaak gevoelens van angst en depressie kennen, dan kinderen die minder bewegen (Parfitt en Eston, 2005).

De invloed van de omgeving op buitenspelen

Wat betekenen bepaalde keuzes bij de inrichting van de buitenruimte voor het spel en de ontwikkeling van kinderen? De omgeving vormt het spel van kinderen (Peters en Hovinga, 2016). Immers, de omgeving vraagt om en lokt uit tot actie. Voor kinderen is het een roep om te ontdekken, te experimenteren en grenzen te verleggen. Als de omgeving verandert, veranderen ook de vragen, wat leidt tot ander spel. Deze vragen zijn voor ieder kind uniek.

Specifieke kindkenmerken bepalen welke vragen een kind in de omgeving ervaart. De ontwikkeling die het kind op dat moment doormaakt, zijn karakter, gemoedstoestand en energieniveau maken dat het kind in spelomgevingen 'eigen' vragen gaat herkennen; vragen die aansluiten bij dit kind op dit moment.

Natuurcontact

De kracht van buitenspelen komt nog meer tot zijn recht in een groene omgeving. Natuur is dan ook een belangrijk onderdeel van een uitdagende

"Onze kinderen zijn veel meer aan het spelen, ieder kind binnen zijn eigen interessegebied", ervaart Jan Marijnissen, intern begeleider op de Cor Emousschool in Den Haag. Op deze school voor speciaal basisonderwijs brengt het Gezonde Schoolplein rust op het plein; er zijn minder ruzies en onenigheden worden zelf opgelost. "Er zijn kinderen die met zand en water blijven spelen. Ze overleggen, spreken af wie mag pompen of wie de stop eruit mag halen. Er is veel meer communicatie onderling. Met de tweede zandbak hebben we een fijne plek voor kinderen die wat meer rust willen of alleen willen zijn. Zij graven rustig in het zand of spelen stil naast elkaar en zijn daar heel tevreden over."



Foto: Jantje Beton/Michiel Wijnbergh

“Voorbedachte speeltoestellen zijn vaak helemaal niet nodig”, vertelt Linda Blankhorst, manager bij Op Stoom die de buitenschoolse opvang verzorgt voor OBS De Cirkel in Haarlem. Blankhorst is een groot voorstander van natuurtuinen voor kinderen. “Kinderen zijn van nature heel creatief. Van boomstammen en keien maken zij hun eigen parcours en met stokken en modder kun je fantastisch verven.”

speelomgeving. Buitenspelen geeft kinderen de mogelijkheid om in aanraking te komen met de natuur. Dit contact kan ervoor zorgen kinderen zich beter kunnen concentreren, meer zelfbeheersing tonen en minder vaak last hebben van psychische problemen zoals depressie en angst. Ook kan contact met de natuur de concentratie van kinderen met ADHD verbeteren (TNS Nipo, 2013). Een natuurlijke speelomgeving daagt kinderen uit om meer te bewegen en gevarieerder te spelen (Berg, 2012). Met name fantasierijk, exploratief en constructief spelgedrag komt vaker voor in een natuurlijke dan in niet-natuurlijke speelomgeving.

Het schoolplein als favoriete speelplek

Wanneer in 2013 kinderen wordt gevraagd een score te geven aan een aantal speelplekken, eindigt het schoolplein in de top drie van favoriete speelplekken (TNS-Nipo, 2013). Bijna de helft van de kinderen (44%) uit het onderzoek geeft aan dat buitenspelen leuker is als ze op het schoolplein mogen spelen. Tegelijkertijd geeft ruim 60% aan dat het schoolplein saai is. De inrichting van het schoolplein is dan ook heel belangrijk. In een goed ingerichte omgeving zie je dat kinderen tot spel komen, ieder op hun eigen manier. Zo'n omgeving geeft impulsen en ideeën, waardoor het spel levend blijft. Het gaat om veel meer dan buitenspelen. De omgeving nodigt uit tot actie. De ruimte is bovendien niet 'saai': daarvoor zijn groen, bloemen en kleur van belang. Anders gezegd zorgt een uitdagende buitenomgeving ervoor dat kinderen 'kind'

Zelf aan de slag!

Wil je zelf aan de slag met een Gezond Schoolplein? Dat kan! Informatie en handige downloads die je hierbij kunnen helpen vind je op: Gezondeschool.nl/schoolpleinen

Geld nodig voor jouw schoolplein? Kijk of jouw project in aanmerking komt voor subsidie van Jantje Beton (www.jantjebeton.nl/subsidie) of doe met jouw school mee aan de Jantje Beton Loterij (www.jantjebeton.nl/loterij).



▲ *Boom als speeltoestel*

kunnen zijn zodra ze erin stappen. En daarmee kan het schoolplein dé plek zijn om kinderen in hun ontwikkeling te stimuleren.

Over Gezonde Schoolpleinen

Een Gezond Schoolplein geeft kinderen en jongeren de ruimte om te bewegen en te spelen in een uitdagende, groene en rookvrije omgeving. Dat is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Een Gezond Schoolplein prikkelt de fantasie, stimuleert beweging en leert over het belang van de natuur tijdens en na schooltijd. Jantje Beton, IVN, het RIVM Centrum Gezond Leven, de PO-Raad, VO-raad en MBO Raad helpen tot eind 2016 in totaal zeventig scholen uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs met de realisatie van een Gezond Schoolplein. Deze zeventig scholen staan als ambassadeurs van het Gezonde Schoolplein klaar om meer te vertellen over de ontwikkeling en het gebruik van hun Gezonde Schoolplein. Weten welke scholen dit zijn? Ga naar: Gezondeschool.nl/schoolpleinen ■

“Op ons Gezonde Schoolplein wordt naar hartenlust geklommen, geklauterd, gegleden en geduikeld”, aldus een enthousiaste Christian van der Linden, directeur van RKBS De Pontus in Etten-Leur. Sinds september 2015 is de school de trotse bezitter van een Gezond Schoolplein dat wordt gedeeld met OBS De Leest. “Ook biedt het plein ruimte voor ontdekkend leren, motorische vaardigheden en sociale spelelementen. Een plein met voor iedereen meer dan genoeg uitdaging en mogelijkheden!”



Auteur

Anne-Marie Slager is communicatiemedewerker bij Jantje Beton

Foto's:

Michiel wijnberg, Katrien Mulder, Tamara Reijers

Bronnen

Ferreira, I., van der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., van Lenthe, F.J., Brug, J. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth - a review and update. *Obesity Reviews*, 8(2): 129-154.

Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A.D., Hesketh K. (2008) "Preschool children and physical activity: a review of correlates." *American Journal of Preventive Medicine*, May; 34(5): 435-441.

Hoekman, R. (2013). Sportdeelname en de rol van sportvoorzieningen. In: Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M., Stubbe, J.H. (red.). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011* Leiden: De Bink p.89.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 963-975

Jiménez-Pavón, D., Kelly, J., Reilly, J.J. (2010) Associations between objectively measured habitual physical activity and adiposity in children and adolescents: Systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 5(1): 3-18.

Parfitt, G., Eston, R. (2005). The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being. *Acta Paediatrica*, 94 (12): 1791-1797

Peters, E., Hovinga, D. (2016). *Met je billen in het zand: Zien hoe de omgeving het spel van kinderen vormt*. Lectoraat Natuur & Ontwikkeling Kind, Leiden

Snel, N. (2013). Buitenspelen 2013: kwaliteit van de speelomgeving in de eigen buurt. TNS Nipo / Jantje Beton.

Strong, W.B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146, 732e737.

Wendel-Vos, G.C.W. (2010). Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van lichamelijke activiteit? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, *Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM

Contact:

a.slager@jantjebeton.nl

Kernwoorden:

bewegen, buitenspelen, gezond schoolplein, fit,