

Vijf minuutjes aerobics na de wiskundeles

- > Kinderen zitten te veel stil
- > Campagne voor een uur beweging per dag
- > Scholen niet verplicht om mee te doen



VAN ONZE REDACTEUR JENS VANCAENEGHEM

BRUSSEL | 150 miljoen kilometer. Zo ver staat de zon van de aarde én die afstand worden de lagereschoolkinderen uitgedaagd om elk jaar samen af te leggen. Die ambitie van onderwijsminister Hilde Crevits (CD&V) en

topcoach Paul Van Den Bosch staat in het bewegingsplan dat ze vandaag voorstellen. 'Nu beweegt amper 2,4 procent van de jongeren één uur per dag. We willen 100 procent halen.'

Eén kind op de vijf in België kampt met overgewicht en pubers zitten tot negen uur per dag stil. Het zijn onthutsende cijfers. 'Het is verschrikkelijk hoeveel we zitten', zegt Crevits. 'Ik heb er zelf een rugletsel aan overgehouden. Mijn alarm herinnert er mij om de vijftig minuten aan dat ik even moet rechtstaan, al is het maar één minuutje. Zelfs daar slaag ik niet elke dag in. Dat is toch ongelooflijk?'

Om komaf te maken met de zitcultuur in het onderwijs, nam ze topcoach Paul Van Den Bosch in de arm. Het doel van de voormalige trainer van Sven Nys? Zo veel mogelijk kinderen één uur per dag doen bewegen. 'Dat is de norm van de Wereldgezondheidsorganisatie, maar we halen die absoluut niet', zegt Van Den Bosch. 'De kleuters bewegen voldoende, maar in het lager zitten we onder de helft. Bij de adolescenten gaat het om amper 2,4 procent die de norm haalt.'

'Als alle leerlingen elke week 100 minuten extra bewegen, dan halen we de afstand tot de zon'

PAUL VAN DEN BOSCH

Topcoach

Tegen 2019-2020 moet dat cijfer fors stijgen. In het lager onderwijs wordt daarom een grootschalige campagne gelanceerd: *Zontijd*. Niet alleen een verwijzing naar *gezondheid*, maar ook naar de afstand die alle 440.000 leerlingen er samen zouden moeten afleggen in

één schooljaar: 150 miljoen kilometer, de afstand van de aarde tot de zon.