

Kwartiertje stappen per dag en scholier zit beter in zijn vel

Een mijl lopen per dag: voor kinderen uit 818 Vlaamse scholen was het vorig jaar dagelijkse kost. En wat blijkt: hun mentale gezondheid vaart er wel bij. Ze kunnen zich beter concentreren en hebben minder driftbuien.

ARNOUW GYSSELS

DS 7 november 2017

Het effect van elke dag een kwartiertje stappen

Kinderen met driftbuien

Voor: 21,8% Na: 14,1%

Kinderen met gedragsproblemen

Voor: 10,8% Na: 8,9%

Kinderen met concentratieproblemen

Voor: 16,8% Na: 10,8%

Kinderen die problemen hebben met leeftijdsgenoten

Voor: 14,1% Na: 9,5%

Supersportief is de gemiddelde Vlaamse scholier niet. Amper 40 procent van de leerlingen in het basisonderwijs beweegt 60 minuten per dag, wat de aanbevolen dosis is. Jong geleerd is nochtans oud gedaan, ook wat sporten betreft. Kijk maar naar het secundair onderwijs, waar 88.000 Vlaamse tieners met overgewicht kampen. Dus moeten de Vlaamse kinderen al in de basisschool leren bewegen. Met de actie One Mile a Day bijvoorbeeld. Elke dag moeten de kinderen in de deelnemende scholen een mijl (1,6 kilometer) lopen of stappen.

Om te kijken wat dat precies oplevert, liet Vlaams minister van Onderwijs Hilde Crevits (CD&V) de KU Leuven een studie uitvoeren bij 550 leerlingen van zeven deelnemende scholen. Na zes maanden bleek dat de

kinderen wat fitter waren – ze deden 20 seconden minder over de mijl – maar vooral dat ze beter in hun vel zaten.

‘Bij volwassenen is al aangetoond dat bewegen ook mentaal positief is, bij kinderen is dat niet anders’

Niet verwonderlijk, zegt onderzoekster Tine Van Damme. ‘Bij volwassenen is al aangetoond dat bewegen ook mentaal positief is, bij kinderen is dat niet anders. Bovendien doen ze het in groep en wordt zo de band tussen de leerlingen beter.’

Naar de zon

Directeur Karel Scherpereel van de basisschool OLVA De Meersen in Assebroek (Brugge) is alvast enthousiast. ‘De leerkracht merkt het verschil’, zegt hij. ‘De tijd die de leraar aan de mijl spendeert, is meer gewonnen dan verloren tijd. Veel hangt wel af van klas tot klas. Bij sommige is het dagelijks nodig om eens stoom af te laten, bij andere veel minder.’

Op het vlak van gewicht heeft de actie minder impact. ‘Een kwartiertje sport per dag is dan ook niet veel’, zegt Van Damme. ‘Om overgewicht tegen te gaan, heb je veel meer nodig. Nog vaker sporten, je eetpatroon aanpassen.’ Maar dat een mijl lopen een goed begin is, staat als een paal boven water. ‘Er is geen enkele aanwijzing om het niet te doen.’

Minister Crevits schakelt dan ook een versnelling hoger. Sinds dit jaar daagt ze de 450.000 leerlingen van het basisonderwijs uit om in 1 jaar tijd de afstand naar de zon te lopen: 150 miljoen kilometer. ‘Als elke leerling tijdens de lessen een kwartiertje meer beweegt, halen we die afstand’, zegt ze. ‘En dat kwartiertje per dag maakt wel degelijk een verschil voor leerling en leerkracht.’