

Gepubliceerd op 29 mei 2018 Klasse.

“Laat je leerlingen niet stilzitten”

6 tot 9 uur! Zolang zitten je leerlingen gemiddeld stil per dag. Een groot aantal van die zittingen brengen kinderen door in de klas. Nochtans is te lang stilzitten gevaarlijk. Femke De Meester van Vlaams Instituut Gezond Leven geeft raad.

Bewegen onze leerlingen te weinig?

Dr. Femke De Meester: “Inderdaad. We zien vaak gezonde leerlingen, met op het eerste gezicht voldoende beweging. Maar ze lopen toch gevaar. Ze zitten te lang stil. **Ook onze kleuters**, terwijl we net denken dat die voortdurend rondlopen in de klas.”

Wat zijn de gevolgen als je leerlingen te lang stilzitten?

Dr. Femke De Meester: “Leerlingen worden minder fit, lopen risico op overgewicht en obesitas, minder sterke spieren en gewrichten, slaapproblemen, hebben een lager mentaal welbevinden en in sommige gevallen zelfs **minder goede schoolresultaten**. Op volwassen leeftijd lopen ze risico op hogere cholesterol en bloeddruk.”

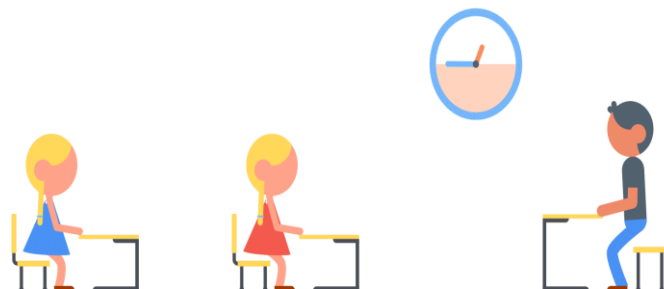
Waarom zitten kinderen lang stil?

Dr. Femke De Meester: “In het eerste leerjaar moeten ze **flink stilzitten**, hoor je wel eens. Die positieve houding over lang stilzitten doet geen goed. Ze krijgen zowel thuis als op school vaak fout voorbeeldgedrag voorgeschoteld. Al denken we dat heel wat leraren veel rechtstaan en rondstappen in de klas. We weten dat 1 op 10 kleuters, 2 op 10 kinderen en 9 op 10 jongeren aan meer dan 2 uur per dag **schermtijd** blootgesteld worden op weekdays. Op weekenddagen worden dat 4 op 10 kleuters, 6 op 10 kinderen en 10 op 10 jongeren.”

Hoe zetten we kinderen meer in beweging?

Dr. Femke De Meester: “Stimuleer ouders om [de schermtijd voor hun kinderen](#) al van kleins af aan te beperken. Doorbreek ook het stilzitten in de klas. Zitgedrag is gewoontegedrag: als een kind veel tijd zittend doorbrengt, is de kans groter dat het dat op volwassen leeftijd ook zal doen. Maak dat je leerlingen afwisselen tussen rust en **licht intensief** bewegen zoals staand tekenen, **matig intensief** bewegen zoals wandelen of recreatief zwemmen en **hoog intensief** bewegen zoals lopen of sporten.”

Zit niet langer dan 30 min. stil



Wat kan je doen als leraar?

Dr. Femke De Meester: “Ideaal zou zijn mochten je leerlingen het urenlang stilzitten regelmatig onderbreken. Bijvoorbeeld iedere 30 minuten. Je kan ook stabureaus installeren in je klas, of je bestaande **tafels verhogen**, bijvoorbeeld met bed blocks voor babybedjes. Te weinig budget? Begin met

1 exemplaar. Zo kunnen leerlingen er kennis mee maken. Voorzie een beurtrol. Laat je leerlingen doorschuiven zodat ze regelmatig kunnen rechtstaan.

Wil je nog meer lowbudgetvoorzieningen? Installeer schildersezels of hang planken op verschillende hoogtes. Of plaats de computer op ooghoogte.

Geef buiten les wanneer dat kan. Of organiseer een wandeling bij het begin van de dag. **Laat je kleuters bijvoorbeeld rechtstaan tijdens het vaste kringmoment.** Laat **rechtstaan als leuk** aanvoelen. Ga met kleine ingrepen de gewoonte aanmeten bij de kinderen. Organiseer bewegingstussendoortjes.

Gebruik de gang als extra klasruimte, zet de deur open. Geef knutselmateriaal of projecten mee waardoor ze liefst al bewegend aan de slag kunnen tijdens de speeltijd. Ga dus **niet alleen voor de typische middagsportactiviteiten**, want die spreken lang niet alle leerlingen aan.

Organiseer groepswork zo dat leerlingen van de ene tafel naar de andere bewegen. Een bewegingsstimulerende speelplaats kan ook geen kwaad. En als je een bewegingskwartiertje inlast, geef dan opties. **Vermijd verplichtingen.** “Welke beweegactiviteit wil ik nu doen?” Door die keuzemogelijkheden verhoog je het goed gevoel van je leerling.

Ga je op uitstap? Laat de bus eens voor wat hij is en neem bijvoorbeeld het openbaar vervoer en voorzie een stuk wandeling.”

Wat kan je organiseren op schoolniveau?

Dr. Femke De Meester: “Maak een analyse van de toestand op jouw school. Bouw langzaam een nieuwe aanpak. Je hoeft **niet alles bruusk** om te gooien. Met de [kadermethodiek Gezonde School](#) helpt het Vlaams Instituut Gezond Leven je met het gezondheidsbeleid.

Eis niet meteen dat elke leerling om de 30 minuten rechtstaat. Dan krijg je misschien een slecht gevoel rond zitonderbrekingen. Pas bijvoorbeeld **geleidelijk aan** elementen toe uit [bewegend leren](#). Laat leraren daar op hun eigen tempo zelf mee experimenteren.

Je kan ook je speelplaats met **minieme middelen** zo inrichten dat leerlingen gaan bewegen. Hinkelpaden, markeringen, De mentaliteit moet zijn: het is oké om recht te staan.”

Elke stap telt

Maak het belang van bewegen zichtbaar in je klas. [Download en print](#) de bewegingsdriehoek van [Gezond Leven](#).

Dit is een artikel van Stijn Govaerts

OPMERKINGEN

- 1. De leerlingen staan tijdens de instructie.**
- 2. De leerlingen kiezen zelf of ze zitten of staan tijdens het werk.**
- 3. Laat de leerlingen verschillende zithoudingen aannemen: stoel, tafel, vloer, vensterbank, bal, hoge stoel enz.**
- 4. De leerlingen mogen vrij bewegen tijdens het werk.**
- 5. De leerlingen kiezen zelf hun werkplek in of buiten de klas.**
- 6. Tussen de verschillende onderdelen van de schooldag voeg je bewegingselementen in: ritmiek, wandeling, enz. Toen ik in de Steinerschool Antwerpen op woensdag wiskunde gaf aan de zesde klas, maakte ik halverwege de zelfstandige verwerking een cesuur, waarin we een snelle wandeling maakten doorheen de school (véél trappen) of in de nabije omgeving van de school.**

Luc Cielen