

Gezonde Schoolpleinen

FEITEN & CIJFERS

BEWEGEN EN SPELEN



ROOKVRIJ



GROEN



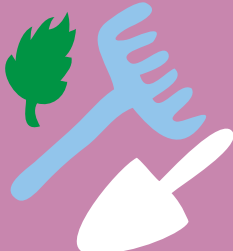
BUITENLOKAAL



NA SCHOOLTIJD OPEN



INRICHTEN EN ONDERHOUDEN



VIGNET 'GEZONDE SCHOOL'



GEZONDE
SCHOOL

INSPIREERT ANDEREN



Een Gezond Schoolplein geeft jongeren uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaarberoepsonderwijs 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 én na schooltijd. Dit heeft een positief effect op het concentratievermogen en de leerprestaties.



GEZONDE
SCHOOL

GEZONDE SCHOOLPLEINEN
UITDAGEND, GROEN EN ROOKVRIJ

PARTNERS
Jantje Beton
IVN
RIVM

PO-Raad
VO-raad
MBO Raad

FEITEN & CIJFERS

WAT IS EEN GEZOND SCHOOLPLEIN?

EEN GEZOND SCHOOLPLEIN:

- Stimuleert bewegen en spelen;
- Is rookvrij;
- Bevat groene elementen;
- Wordt gebruikt als buitenlokaal;
- Is na schooltijd geopend als buurtspeelplek;
- Wordt samen met de jeugd ingericht, onderhouden en beheerd;
- Hoort bij een school met het vignet Gezonde School;
- Inspireert andere scholen.



WAAROM EEN GEZOND SCHOOLPLEIN?

BEWEGEN EN BUITENSPELEN¹

Scholen en gemeenten kunnen meer gebruik maken van de betrokkenheid van ouders en kinderen bij hun schoolplein.

Kinderen weten als geen ander wat hen motiveert om buiten te spelen.

Het schoolplein staat in de top 3 van favoriete speelplekken.

43% van de kinderen vindt het schoolplein in hun buurt saai. Bij kinderen van 9-12 jaar is dit zelfs 52%.

Kinderen willen graag meepraten en meedenken over het leuker maken van buitenspele in hun eigen buurt, maar worden hiervoor nauwelijks gevraagd.

Kinderen willen graag meer spannende speelmogelijkheden in hun buurt.

Kinderen houden van niet-voorgeprogrammeerde spelletjes. Fietsen, zelfverzonnen spelletjes, klimmen en klauteren en tenten of hutten bouwen zijn favoriet.

Veel schoolpleinen zijn na schooltijd gesloten.

EEN GROENE OMGEVING²

Groene schoolpleinen worden significant beter beoordeeld dan grijze schoolpleinen. Leerlingen, ouders, leerkrachten en directeuren zijn meer tevreden over hun schoolplein indien deze groen is.

Groene en groen-grijze schoolpleinen leiden tot meer viezigheid in school en tot viezere kinderen. Leerkrachten, directie en ouders ervaren dit echter niet als een wezenlijk probleem.

Een natuurlijke speelomgeving stimuleert tot meer gevarieerd en creatief speelgedrag. Met name fantasierijk, exploratief en constructief speelgedrag komt vaker voor in natuurlijke dan in niet-natuurlijke speelomgevingen.

Jongeren van 5-7 jaar gaan flink vooruit in hun motorische ontwikkeling als ze een jaar lang elke schooldag in het bos mogen spelen. Op groene schoolpleinen wordt minder gepest.

Kinderen met ADHD kunnen zich beter concentreren tijdens of na een verblijf in een natuurlijke omgeving.

Minder dan een vijfde (17,1%) van de 4-17 jarigen voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

Ruim 80% van de kinderen wordt vrolijk en blij van buitenspelen.

In de praktijk worden ouders weinig betrokken bij het schoolplein. Slechts 16% geeft aan dat wel eens naar hun mening is gevraagd.

Kinderen in de leeftijdscategorie van 9 tot 12 jaar geven aan dat buitenspelen hen sterk en gezond maakt.

Om een goede gezondheid te behouden is het voor kinderen gewenst tenminste 60 minuten per dag matig intensieve lichaamsbeweging te hebben. Dit is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen

61% van de ouders en 76% van de kinderen geeft aan mee te willen helpen bij het onderhouden en verbeteren van het schoolplein.

Een vierde van alle mbo-studenten voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

GEZONDE ONTWIKKELING VAN DE JEUGD³

- Een Gezonde School levert een bijdrage aan betere leerprestaties en een gezond pedagogisch klimaat: gezonde leerlingen in een gezonde schoolomgeving presteren beter.
- Lichamelijk actieve leerlingen scoren aantoonbaar betere resultaten dan minder fitte leerlingen.
- Bewegen en sport hebben zowel een positief effect op de algemene gezondheid van jongeren als op de schoolprestaties.
- Regelmatig bewegen op jonge leeftijd is gerelateerd aan een verlaagd risico op hart- en vaatziekten en overgewicht.
- Bewegen heeft een positief effect op mentale gezondheid (toename van hersenfunctie en cognitie). Hierdoor scoren leerlingen beter op reken- en leestesten, hebben ze hogere (zelf gerapporteerde) cijfers op diverse vakken en hebben ze een hogere Item Response Theory score (soort CITO score).
- Jongeren die meer bewegen blijken minder te verzuimen op school.

HOE WORDT EEN GEZOND SCHOOLPLEIN GEREALISEERD?

Alle scholen uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs kunnen medio maart 2014 een aanvraag indienen voor een Gezond Schoolplein via Gezondschool.nl/schoolpleinen.

Tussen 2014 – 2016 realiseren 70 scholen in Nederland een Gezond Schoolplein

Geselecteerde scholen ontvangen een financiële bijdrage, begeleiding en ondersteuning bij de realisatie van een Gezond Schoolplein.

Scholen die niet geselecteerd zijn kunnen zelf aan de slag met behulp van advies, materialen en tips van de partners.

Jantje Beton, IVN, RIVM Centrum Gezond Leven, de PO-Raad, VO-raad en MBO Raad werken als partners vanuit hun eigen expertise aan de coördinatie en uitvoering van het project Gezonde Schoolpleinen.

VRAGEN?

Voor meer informatie of vragen kunt u terecht op Gezondschool.nl/schoolpleinen of contact opnemen met schoolpleinen@gezondschool.nl

BRONNEN

¹ Bewegen en buitenspelen

Bernaards, C.M. en S. van Buuren. Rapportage veranderingen in het beweeggedrag van mbo studenten. Leiden: TNO, 2012.

Spelen op het schoolplein. Jantje Beton 2010.

TNO Trendrapport Beweging en Gezondheid 2010/2011, publicatiedatum 11 maart 2013.

TNS NIPO, Buitenspelen onderzoek 2013.

² Een groene omgeving

Berg, A. E. van den (2011). Natuur als therapie bij ADHD: Literatuurstudie, interviews met deskundigen, en empirisch onderzoek. Rapport 2112. Wageningen: Alterra.

Berg, A. E. van den, Koenis, R., & Berg, M. M. H. E. van den (2007). Spelen in het groen: Effecten van een bezoek aan een natuurspeeltuin op het speelgedrag, de lichamelijke activiteit, de concentratie en de stemming van kinderen. Wageningen: Alterra.

Faber Taylor, A., & Kuo, F. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders*, 12, 402 - 409.

Faber Taylor, A., Wiley, A., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (1998). Growing up in the inner city: Green spaces as places to grow. *Environment and Behavior*, 30(1), 3-27.

Fjortoft, I. (2004). Landscape as playscape: The

effects of natural environments on children's play and motor development. *Children, Youth and Environments*, 14(2), 21-44.

Maas, J., Tauritz, R. L., Wal, A. van der, Hovinga, D. (2013). Groene schoolpleinen: Een wetenschappelijk onderzoek naar de effecten voor basisschoolleerlingen. Amsterdam: Vrije Universiteit.

Vries, S. de, Langers, F., Donders, J. L. M.,

Willeboer, M. T., & Berg, A. E. van den (2013). Meer groen op het schoolplein: een interventiestudie. Wageningen: Alterra.

³ Gezonde ontwikkeling van de jeugd

Beverly J. Bradley, Ph.D., R.N., Amy C. Greene, M.S.S.W., M.P.H. Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 Years of Evidence about the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors. *Journal of Adolescent Health* 52 (2013) 523e532.

Bos V, Jongh de DM, Paulussen TGWM.

Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs. Bilthoven: RIVM-rapport 255001003, 2010. Centers for Disease Control and Prevention, The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance 2010

Lucht F van der, Polder JJ, Van gezond naar beter. Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2010.

RIVM-rapport nr. 270061005. Bilthoven, 2010b.

Syvöja HJ, Kantomaa MT, Ahonen T, Hakonen H, Kankaanpää A, Tammelin TH. Physical Activity, Sedentary Behavior and Academic Performance in Finnish Children. *Med Sci Sports Exerc*. 2013 Apr 15.

Singh A, Uijtewilligen L, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. Physical Activity and Performance at School: A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. *ARCH PEDIATR ADOLESC MED/VOL 166 (NO. 1), JAN 2012* 49-55.

Stegeman H. Effecten van sport en bewegen op school. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut, 2007.

Taras H, Physical activity and student performance at school. *J Sch Health* 2005; 75(6):214-218.

Trudeau F, Shephard RJ. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *Int J Beh Nutr and Phys Activity* 2008, 5:10

Physical Activity and Performance at School; A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012; 166(1):49-55.

COLOFON

Dit is een uitgave van Jantje Beton, IVN, RIVM Centrum Gezond Leven en de PO-Raad, VO-raad en MBO Raad. © 2013, alle rechten voorbehouden. Fotografie: Cats & Withoos, Jantje Beton, Michiel Wijnbergh. Vormgeving: Laura Yark-Pelle