
PABO-stagiaires maken Sjaloomschool gezonder

In het maartnummer van GLOS las u alles over de pilot op zes PABO's met het profiel 'Specialist Sportieve en Gezonde School'. In dit artikel besteden we aandacht aan de Sjaloomschool in Katwijk van directeur Raymon Hoek, waar Justin Koemans van de Hogeschool Leiden stage loopt.

TEKST: PETER BEKKERING



De Sjaloomschool – een kleine protestants-christelijke school in de wijk Cleijn Duin in Katwijk met ongeveer 135 kinderen – besteedt veel aandacht aan bewegen, vertelt Hoek, die al zeven jaar op de Sjaloomschool werkt en sinds dit schooljaar directeur is. “Zo hebben we sinds dit schooljaar aparte pauzes voor groep 8, 3 en 4/5 en voor de groepen 6 en 7. Ze zijn dan alleen op het grote plein en hebben alle ruimte. Verder hebben we een voetbalveldje, een basketbalveldje, een King-veldje, een Twister-veldje, een hinkelbaan en een hoop materialen. We hebben ook bewust de groepen 6, 7 en 8 uit elkaar gehaald. We zien namelijk dat als ze samen spelen ‘het recht’ van groep 8 geldt; zonder groep 8 spelen de groepen 6 en 7 vrijer. Verder heeft groep 1/2 – de kleuters – een eigen plein met eigen materialen.”

COME4SPORTS

Ook doet de Sjaloomschool mee aan Come4Sports, een initiatief van Welzijnswijk, waarbij sinds 2011 getracht wordt basisschoolleerlingen meer te laten bewegen door middel van diverse activiteiten in samenwerking met scholen en verenigingen. Come4Sports gebruikt daarbij een Sportkalender om ervoor te zorgen dat elk kind kan voldoen aan de beweegnorm van 60 minuten per dag. Come4Sports is bijna elke schooldag actief op één of meerdere locaties in de gemeente. Hoek: “Come4Sports helpt ons daarnaast ook met het promoten van water drinken in plaats van suikerhoudende drankjes. Dat doen ze tijdens de Come4Sports Week, waarbij medewerkers van hen onder en na schooltijd actief zijn op de school. Die week begint met een Beweegestafette. Vervolgens strijden de klassen gedurende de week om de beste klas te worden op het gebied van eten en drinken. Dat gebeurt door met kralen goed eet- en drinkgedrag te belonen. Een kind krijgt dan bijvoorbeeld een kraal als het fruit neemt of water in plaats van frisdrank. De winnende klas krijgt bidons.” Verder organiseert Come4Sports sporttoernooien in alle vakanties, evenals de Konings spelen.

De Sjaloomschool kende al voordat Hoek kwam speciale fruitdagen – “daarin was deze school echt een voorloper” – wat inhield dat de kinderen op woensdag alleen fruit en geen koekjes mee mochten nemen naar school. Ook doet de school mee aan EU-Schoolfruit, een initiatief waarbij scholen in de periode oktober-april twintig weken lang van dinsdag

In het profiel ligt de eerste twee jaar vooral de nadruk op voeding en bewegen



tot en met vrijdag gratis groente en fruit ontvangen voor alle leerlingen. Er is wel een verschil tussen de fruitwoensdagen en de dagen met EU-Schoolfruit: “Op de fruitwoensdagen is zoetigheid verboden, op de andere dagen promoten we het fruit zoveel mogelijk.”

Momenteel lopen er twee stagiaires van de PABO Hogeschool Leiden rond met het profiel ‘Specialist Sportieve en Gezonde School’. Een van hen is de derdejaars Justin Koemans, die ook in het eerste jaar van zijn opleiding al stage liep op de Sjaloomschool. “We hebben eerst een inventarisatie gemaakt van de behoefte van de ouders. Vervolgens zijn we gaan kijken naar de behoefte van de school. En naar het draagvlak voor bepaalde maatregelen, bijvoorbeeld om kinderen vijf dagen lang alleen water te laten drinken.”

HET PROFIEL IN DE SCHOOLPRAKTIJK

Koemans legt uit wat het profiel in de schoolpraktijk inhoudt. “Het betekent dat je naast de gewone lessen ook een aantal taakuren krijgt. Die uren kun je besteden aan wat de school nodig heeft op het gebied van bewegen en gezondheid. Dat kan het opstellen zijn van een beleidsplan, maar ook het kijken of dat goed wordt uitgevoerd. Of het aan de slag gaan met ideeën van leerkrachten of ouders. Alles vanuit de gedachte om de gezondheid op school te verbeteren. Daarnaast regelen we bijvoorbeeld ook clinics, waarbij we in de praktijk kunnen brengen wat we op de PABO geleerd hebben.”

In het profiel ligt de eerste twee jaar vooral de nadruk op voeding en bewegen. In het derde jaar komen ook de andere thema’s van de Gezonde School aan de orde. Koemans: “De eindopdracht is dat je een implementatieplan schrijft, geba- ▶



seerd op behoefteonderzoek bij ouders, leerlingen, docenten en directie. Onderdeel daarvan was een enquête onder de ouders. Daar kwam een enorme respons op. Dat zegt veel over de betrokkenheid van ouders bij deze school. En over het belang dat ouders aan de gezondheid van hun kind hechten.” Uit de enquête onder ouders kwam naar voren dat ouders van alle thema’s van de Gezonde School vooral voeding, beweging en sport en welbevinden belangrijk vonden. Uit de enquête onder leerlingen bleek dat veel leerlingen zich best bewust zijn van het belang van gezondheid. “Ze kwamen vooral terug op bewegen en sport. Dat is ook wel te verklaren. Dat vinden ze namelijk leuk en bovendien lezen en horen ze er regelmatig over. En vaak zitten ze zelf ook op een sportvereniging.” Een belangrijk thema bij de enquête onder leerkrachten was het welbevinden van de leerlingen. Koemans: “Omdat de school op dat gebied al veel doet en een goed plan heeft, met ondermeer de Kanjertraining, heb ik gekozen voor het schrijven van een implementatieplan op het gebied van bewegen. Mijn mede student Thomas schrijft er een voor het thema voeding. Uiteraard helpen we elkaar hierbij.”

“De maatregelen hebben een rechtstreekse invloed op het welbevinden van de kinderen”

“Sport en onderwijs is voor mij de ideale combinatie”

Uit de enquêtes komt ook naar voren dat de aanleg van een apart voetbalveldje, basketbalveldje en King-veldje een schot in de roos is geweest. Hoek: “Het wordt enorm gewaardeerd. Zelf zien we ook dat kinderen met minder ruzie uit de pauze komen en zich na de pauze beter kunnen concentreren. Zeker omdat we ook de aparte pauzes hebben ingevoerd. De maatregelen hebben kortom een rechtstreekse invloed op het welbevinden van de kinderen.”

KEUZE

Koemans vertelt dat hij om verschillende redenen heeft gekozen voor het profiel ‘Specialist Sportieve en Gezonde School’. “Door een blessure kan ik noodgedwongen niet meer op hoog niveau sporten. Daarnaast vind ik het werken met kinderen geweldig. Ik hoefde er dus niet lang over na te denken: sport en onderwijs is voor mij de ideale combinatie.”

De grootste uitdaging was voor Koemans om draagvlak te krijgen voor veranderingen. “In de opleiding wordt ook aandacht besteed hoe om te gaan met wrijving en tegenstand. En wordt er op gewezen dat mensen verschillend reageren op veranderingen. Overigens viel het op deze school mee. Dat hangt ongetwijfeld samen met de grote betrokkenheid.” Van medestudenten heeft hij begrepen dat dit niet op elke school zo is. Het bespreken van de verschillende manieren waarop teams met veranderingen omgaan is daarom enorm waardevol en leerzaam.

Inmiddels heeft Koemans plannen om bewegen verder uit te breiden. “In het implementatieplan hebben we opgenomen dat we graag beweegplekken in de school willen creëren. Dat is belangrijk omdat je merkt dat er kinderen zijn die in de klas heel beweeglijk zijn. Die kinderen moeten af en toe hun energie kwijt. Daarom willen we na de meivakantie een pilot van een paar weken doen met een beweegplek in de school. Als dat werkt willen we meerdere beweegplekken in de school maken. Dat kan op de gang, maar misschien zelfs in de klas. Dat moeten we natuurlijk met de leerkrachten en de directie overleggen.”

PROJECT ROND JOGG

Momenteel is de Sjaloomschool in samenwerking met derdejaars Sportklas-studenten van de Hogeschool Leiden bezig met een project rond Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). Koemans: “Kinderen uit 12 groepen 8 komen naar de Hogeschool Leiden, waar ze workshops volgen. Daarin

schrijven ze een verbeterplan, hoe krijgen leeftijdsgenootjes een gezondere leefstijl. Dit plan presenteren ze vervolgens ook zelf. De winnaar mag het plan uitvoeren.”

Hoek en Koemans geloven sterk in het positief stimuleren in plaats van verbieden. Zo is er geen verbod op ongezonde traktaties, maar wordt gezond trakteren wel gepromoot. Hoek: “Daarnaast maken we op vrijdag wel eens smoothies met fruit dat is overgebleven.” Hoek gaat verder: “Ik hou van wielrennen. Ik laat de kinderen wel eens beelden daarvan zien en vertel ook welke voeding erbij hoort. Dat spreekt meer aan en blijft dus beter hangen dan de Schijf van Vijf uit een saai biologieboek.”

Beiden realiseren zich ook dat het bij veel zaken gaat om stug volhouden, kleine stapjes maken en het goede voorbeeld blijven geven. “De fruitwoensdag was voor kinderen die al op school zaten best wennen. Kleuters die nu op school komen weten echter niet beter. Op die manier proberen we de norm rond gezond voedsel geleidelijk te verschuiven. Dat doen we door van de verandering iets normaal te maken.”

Elke basisschool kan tijdens het invullen van de stageformulieren van de PABO aangeven of hij een student van een bepaald profiel wil. Bijvoorbeeld een student uit de kunst-, wereld-, OPLIS- of sportklas. In de sportklas volgen de studenten het traject Specialist Sportieve en Gezonde School. Als je als school wilt dat studenten opdrachten maken die eraan bijdragen de school gezonder te maken kan je dus bewust voor dit profiel kiezen. Bij de derdejaarsstudenten, die hun eindopdracht moeten doen, kan dat wel. Hoek: “Voor de eindstage hebben natuurlijk stagiaires zoals Justin die onze school al kennen, goede papieren. Dat zelfde geldt als er in de toekomst een leerkracht vertrekt. Dan hebben kandidaten met het profiel ‘Specialist Sportieve en Gezonde School’ een streepje voor.”

CLINICS

Om kinderen nog meer te stimuleren om te bewegen en om naar een sportvereniging te gaan, wil de Sjaloomschool in de toekomst meer werk gaan maken van verenigingen die clinics op school komen geven. Hoek: “Nu gebeurt dat eigenlijk alleen incidenteel.” Koemans haakt enthousiast in. “Het onderhouden van contacten daarover met verenigingen zou dan mijn taak kunnen worden. Het ligt ook in het verlengde van hoe ik mijn taak zie: aanspreekpunt en spil tussen directie, leerkrachten, ouders en leerlingen en externe partijen. Dat kunnen sportverenigingen zijn, maar ook bijvoorbeeld supermarkten. Eigenlijk wil ik met al die partijen ‘verbondjes’ sluiten op het gebied van voeding en bewegen.” Hoek: “We proberen die partijen soms ook fysiek in de school te

halen. Zo zitten er elke woensdag fysiotherapeuten in de school, waar ouders met hun kinderen terecht kunnen.”

De Sjaloomschool is nog geen Gezonde School. Volgens Koemans voldoet het echter al aan veel van de kwalificaties. Bovendien kan het Gezonde School vignet per onderdeel behaald worden. Hoek: “Misschien moeten we daar dan maar eens snel mee aan de slag gaan!” ■

Scholen die niet kunnen wachten totdat enthousiast studenten zoals Justin zijn afgestudeerd als Specialist Sportieve en Gezonde School kunnen per september tegen een sterk gesubsidieerd bedrag de post-hbo Specialist Sportieve en Gezonde School volgen. Tijdens deze zeer praktische opleiding wordt de school via opdrachten direct van binnenuit gezonder gemaakt. Voor meer informatie mail posthbo.educatie@hsleiden.nl.



RELEVANTE WEBSITES

www.euschoolfruit.nl

<https://welzijnskwartier.nl/wat-we-doen/23/sport-en-bewegen/93/kinderen-come4sports>

www.gezondheidsraad.nl/taak-werkwijze/werkterrein/preventie/beweegrichtlijnen-2017

www.kanjertraining.nl

<https://www.hsleiden.nl/nascholingen/specialist-sportieve-en-gezonde-school/index.html>