



Opgesteld door: Edith van Eck

Vraagsteller: directeur basisschool

Geraadpleegde expert(s): Janny Arends (Vereniging Openbaar Onderwijs), Monique Volman (Universiteit van Amsterdam)

Referentie: Kennisrotonde. (2017) Met welke maatregelen kan de kwaliteit van pauzes in het basisonderwijs worden verbeterd? (KR. 238).

Juli 2017

### Vraag

Met welke maatregelen ten aanzien van structuur, omgeving en begeleiding kan de kwaliteit van pauzes in het basisonderwijs worden verbeterd?

### Kort antwoord

Leerlingen in het basisonderwijs brengen een flink deel van hun tijd door op het schoolplein; dat is belangrijk voor hun motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling. Om deze ontwikkeling te optimaliseren en de kwaliteit van pauzes op het schoolplein te verbeteren is het van belang niet alleen oog te hebben hardware (de speelplekken en vaste toestellen), maar ook voor software (aanwezig los materiaal) en orgware (toezicht of organisatie van beweegactiviteiten).

Aanknopingspunten voor kwaliteitsverbetering bieden bijvoorbeeld:

- de activiteiten die worden aangeboden en hoe ze worden begeleid,
- de inrichting en indeling van het schoolplein in zones
- oog hebben voor de verschillen tussen de groepen gebruikers qua sekse, leeftijd, etniciteit
- de manier waarop het toezicht wordt georganiseerd.

Van verschillende kanten wordt gepleit voor het actiever betrekken van leerlingen bij de inrichting van het schoolplein. Dat levert interessante inzichten op over de inrichting, bevordert eigenaarschap en maakt dat leerlingen meer verantwoordelijkheid nemen voor hun functioneren op het plein.

### Toelichting antwoord

#### Intro

Het schoolplein, de tijd die leerlingen daar doorbrengen en wat ze daar doen, krijgt steeds meer aandacht. Vanuit verschillende perspectieven. Kinderen in het basisonderwijs brengen veel tijd door op het schoolplein, gemiddeld 5,5 uur per week. Komen ze zo aan hun beweging? Beweging is belangrijk voor hun gezondheid maar bevordert ook de schoolprestaties van leerlingen de rest van de dag (Collard, e.a. 2014). Voelen ze zich veilig, wordt er gepest? Op het schoolplein is minder controle wat het risico op pesten vergroot (Van der Gaag, & Duiven, 2012). Het schoolplein biedt allerlei leermogelijkheden, leerlingen ontwikkelen zich er motorisch, cognitief en sociaal; worden deze mogelijkheden voldoende benut? Deze verschillende perspectieven komen aan bod in het overzicht dat we hebben gemaakt van (onderzoek naar) maatregelen die de kwaliteit van pauzes in het basisonderwijs te verbeteren.



## Sociale veiligheid

Pauses op het schoolplein zijn niet voor alle kinderen een plaats waar ze zich vrij voelen en ontspannen kunnen spelen; het blijkt ook een plek waar pesten veel voorkomt. Twee derde van de kinderen die op school te maken krijgen met pesten, geeft aan dat dit op het schoolplein gebeurt (Van der Gaag, & Duiven, 2012).

Onderzoek naar de effecten van de invoering van PBS (Positive Behavior Support), een aanpak gericht op het expliciet maken en stimuleren van gewenst gedrag, benadrukt dat het belangrijk is dat deze schoolbreed wordt toegepast. Om pesten op het plein terug te dringen moeten alle 'toezichthouders op het schoolplein' afspraken hanteren die corresponderen met regels die 'binnen' gelden (Broks, 2011). Het Kennisbank van Expertisecentrum 'School en veiligheid' geeft een goed overzicht van oorzaken en manieren om dit terug te dringen; er worden adviezen gegeven ten aanzien van toezicht, het gebruik van de ruimte, regels en verantwoordelijkheid, en een structurele aanpak (<https://www.schoolveiligheid.nl/po-vo/kennisbank/veilig-voelen-op-het-schoolplein-po/#structureel>). Niet alleen de manier waarop het toezicht wordt georganiseerd maar ook de inrichting van een schoolplein en de wijze waarop activiteiten worden aangeboden en begeleid kunnen een rol spelen bij het tegengaan van pesten.

## Bewegen en activiteiten stimuleren

Een van de redenen waarom jongeren meer moeten bewegen, is dat ze meer dan vroeger binnen spelen en dreigen te dik te worden (Jeugd moet meer bewegen, 2008). De tijd die leerlingen op het schoolplein doorbrengen -in pauzes en soms ook voor en na schooltijd- moet ertoe bijdragen dat ze meer bewegen. Meer lichamelijke activiteit tijdens de pauze blijkt ook een positief effect te hebben op concentratie, aandacht en gedrag in de klas, zoals actieve deelname in de klas. Daarnaast lijken de kinderen minder onrustig en minder sloom na een actieve pauze (Collard, e.a., 2014). Janssen (2014) onderzocht het effect van verschillende kortdurende activiteiten (zoals gedurende de schoolpauze) op cognitie en concentratie; een pauze gevuld met lichamelijke activiteit had een verbetering van de selectieve aandacht tot gevolg. Zij beveelt op basis daarvan aan meerdere actieve pauzes per dag in te lassen.

Op veel schoolpleinen zijn echter onvoldoende sport- en spelvoorzieningen; dat draagt bij aan bewegingsarmoede. Scholen kunnen het potentieel van bewegen en schoolsport beter benutten door het aanbieden van meer en gerichte activiteiten (Stuij, e.a. 2011). Bakker e.a. (2008) onderscheiden een vijftal relevante aspecten van de motorische ontwikkeling en wijzen er op dat deze 'grondmotorische eigenschappen' (kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid en uithoudingsvermogen) in voldoende mate aan bod moeten komen op de speelplek. Voor kinderen in de leeftijdscategorie 6 t/m 12 jaar zijn elementen waar ze op kunnen klimmen, aan kunnen hangen, en bijvoorbeeld ook nog vanaf kunnen glijden daarvoor zeer geschikt (Bakker, e.a., 2008).

Zowel in Nederland als in het buitenland is onderzoek gedaan naar de invloed van de inrichting van en het aanbod op het schoolplein op de activiteiten van kinderen (Bakker e.a., 2008; Janssen, 2014; Ridgers e.a., 2007; Verstraete e.a., 2006; Sallis e.a., 2001; Stratton, 2000). Het gaat dan om kenmerken als: afmeting, omheining, toegankelijkheid, toezicht, indeling (veldmarkeringen), aanwezige toestellen, beschikbaarheid van (los) sport- en spelmateriaal, georganiseerde activiteiten op het plein, aanwezigheid van afvalbakken en aanwezigheid van bankjes. Uit deze studies komen de volgende werkzame elementen naar voren die het gedrag van leerlingen op het schoolplein positief beïnvloeden:

- het beperken van activiteiten die het schoolplein domineren tot een aangewezen gedeelte van het schoolplein,
- gekleurde lijnen om te structureren,



- minder kinderen tegelijk op het schoolplein,
- timemanagement,
- aanbod van spelmateriaal en
- begeleiding van volwassenen.

Een verdeling in zones en het benoemen en eerlijker verdelen van hotspots hebben een positief effect op de activiteit van leerlingen, met name wanneer de pauzes langer duurden. Vooral jonge kinderen en kinderen die op een ongestructureerd schoolplein weinig actief waren, kunnen op zo'n plein beter uit de voeten (Ridgers e.a., 2007). Los spelmateriaal gecombineerd met instructie en tips om met het spelmateriaal aan de slag te gaan bevorderen de activiteit van de leerlingen (Verstraete e.a., 2006). Ook van toezicht op het schoolplein en een actievere begeleiding gaat een positief effect uit op het actieve gedrag van de leerlingen. Het onderzoek laat zien dat alleen *hardware* (de speelplekken en vaste toestellen) niet voldoende is om een omgeving te realiseren die leerlingen stimuleert tot activiteit; ook de *software* (aanwezig los materiaal) en de *orgware* (toezicht of organisatie van beweegactiviteiten) op een schoolplein spelen een belangrijke rol bij het bevorderen van (plezier in) bewegen.

PLAYgrounds is een Nederlands programma dat op basis van deze bevindingen is ontwikkeld. De effectiviteit van het programma op de activiteit van de kinderen kon worden aangetoond (Janssen, 2014); Het is opgenomen in de NJI-databank 'Effectieve interventies' (<http://www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/Erkende-interventies/PLAYgrounds>).

Kenmerken van het programma zijn:

- fysieke aanpassing plein (indeling aangepast met gekleurde lijnen, ieder spel een eigen plek);
- buitenspeelroosters (minder kinderen tegelijk op plein) en hotspatroosters (populaire plek, zoals voetbalveld verdelen onder de groepen)
- spelmateriaal in combinatie met spelideeën;
- koppeling met de gymles waar spellen geïntroduceerd worden en motorische vaardigheden geoefend worden voor op het plein;
- actieve rol van de groepsdocent op plein: enthousiasmeren, waar nodig begeleiden, af en toe participeren.

De effectstudie laat zien, dat het schoolpleinprogramma een effectieve oplossing is om kinderen intensiever te laten bewegen en iedereen speelruimte te gunnen. Dit effect was sterker voor meisjes (die voor de interventie minder actief waren op het plein dan jongens) en voor de oudere leerlinggroep (10-12 jaar). Verder gaven docenten aan dat er meer gespeeld werd en er minder ruzies ontstonden (Janssen, 2014).

### Meer keuze, minder verveling

Leerlingen zijn niet altijd blij met de inrichting van het schoolplein. Op veel schoolpleinen wordt bijvoorbeeld veel ruimte ingenomen door voetballende jongens uit de bovenbouw, 'omdat er weinig is dat de bal tegenhoudt'. Andere spelletjes en andere groepen moeten het doen met de ruimte die overblijft en worden noodgedwongen verbannen naar plekken aan de rand van het schoolplein. Janssen (2014) spreekt in dit verband van een 'hiërarchie gebaseerd op leeftijd en sekse'. Leerlingen die ontevreden zijn of zich vervelen, zullen eerder gaan klieren en anderen belemmeren. Wat maakt dat leerlingen zich thuis voelen en actief de pauzes benutten? Bakker e.a. (2008) deden onderzoek naar 'playground van de toekomst' en vergeleken een aantal speelplaatsen voor jongeren. De beste waardering kregen speelplekken die gekenmerkt werden door een combinatie van sport- en speelelementen, toezicht, georganiseerde activiteiten en groen.



Wat leerlingen aantrekkelijk vinden op een schoolplein, hangt samen met leerlingkenmerken. Jongere kinderen hebben bijvoorbeeld andere bewegbehoefden dan oudere en jongens willen hun speelplaats anders ingericht zien dan meisjes. Op schoolpleinen met verschillende zones (*zoneparcs*) blijkt de aantrekkingskracht van zones te verschillen voor verschillende leerlinggroepen (jongens/meisjes, verschillende leeftijden, allochtoon/autochtoon). Het is dus erg belangrijk om de wensen van verschillende doelgroepen in kaart te brengen en daar bij de aanleg van schoolpleinen rekening mee te houden.

### Eigenaarschap

Eigenaarschap van de leerlingen komt naar voren als een belangrijke voorwaarde voor een succesvolle herinrichting van het schoolplein (Bakker e.a., 2008). Leerlingen weten zelf het best wat ze leuk vinden, en wanneer ze betrokken worden bij de inrichting gaan ze eigenaarschap ervaren en voelen ze zich meer verantwoordelijk voor wat er op het plein gebeurt. Zie bijvoorbeeld het stappenplan van Kidsandspace (<http://kidsandspace.nl/>). In het project Participatory Playgrounds (Vos, e.a., 2017) is eigenaarschap van de leerlingen gerealiseerd door hen in te zetten als onderzoeker op hun eigen school. Dit leverde verrassende inzichten op. Onderstaand kader geeft daarvan een illustratie:

De kind-onderzoekers bleken heel goed in staat om determinanten van beweegvriendelijkheid aan te wijzen en praktisch haalbare ideeën te bedenken om hun schoolplein beweegvriendelijker te maken. Zo opperde een deelnemer dat het handig is om speeltoestellen te hebben die je op verschillende manieren in elkaar kan zetten. Ook dachten de kinderen goed na over de consequenties van hun aanpassingen voor de verschillende leeftijdsgroepen op school. Een heel hoog toestel zou bijvoorbeeld te gevaarlijk kunnen zijn voor de allerkleinsten. Daarnaast werd duidelijk dat kinderen soms heel anders nadachten dan volwassenen: wat volwassenen bijvoorbeeld zien als een lelijk muurtje zagen kinderen als de beste verstopplek. Eén deelnemer vatte het verschil in perspectief als volgt samen: 'Volwassenen bedenken echt saaie dingen.' Als hoofdgebruikers van het schoolplein konden de kinderen dus beweegbarrières of -prikkelers aanwijzen die door volwassenen anders zouden zijn geïnterpreteerd of wellicht helemaal over het hoofd waren gezien. Het onderzoek wees uit dat kinderen vooral actief waren op het schoolplein als ze 'leuk' konden spelen. Dit wordt volgens kinderen beïnvloed door zowel de fysieke kenmerken van de ruimte als door de ervaren sociale situatie op het plein. Zo moet er voldoende ruimte zijn om te spelen en hoe meer variatie aan (veilige) speeltoestellen, hoe beter. Maar met alleen een hoop speeltoestellen neerzetten ben je er nog niet, want de kinderen moeten er ook daadwerkelijk 'leuk' op of mee kunnen spelen. Daarom is een positieve en ondersteunde sociale omgeving op het plein ook erg belangrijk. De kinderen hielden niet van 'onzinregels', zoals niet mogen rennen op het plein, vallen en opstaan hoort immers bij het spelen. Andere regels mochten van hen juist wel wat strenger, bijvoorbeeld om te voorkomen dat kinderen worden gepest.

### Groene schoolpleinen

Natuur is op veel schoolpleinen in Nederland nauwelijks aanwezig. In een Rotterdams project, gefinancierd vanuit het ministerie van EZ (incl. Landbouw), zijn schoolpleinen afgestemd in overleg met de school groener gemaakt en is nagegaan wat het effect is van het groen herinrichten van schoolpleinen (De Vries, e.a. 2013; De Grauw, e.a. 2009).

Op basis van internationale literatuurstudie veronderstellen de onderzoekers dat een groener schoolplein effecten zou kunnen hebben op:

- het welzijn van de kinderen op de korte termijn;
- de ontwikkeling van kinderen (motorisch, cognitief, sociaal-emotioneel);



- de gezondheid van kinderen op de langere termijn;
- de houding van de kinderen ten aanzien van natuur en hun band hiermee.

De Vries e.a. (2013) signaleren dat traditionele basisschoolpleinen doorgaans vrij open van aard zijn, met een verharde ondergrond. Ze lijken vooral bedoeld om te rennen. Veelal gebeurt dit voor jongens in de vorm van voetbal, waarmee zij het plein domineren. De groene herinrichting van het schoolplein beoogt niet alleen een groenere, meer natuurlijke omgeving aan te bieden, maar zal veelal ook een gevarieerdere omgeving betekenen die uitnodigt tot een ander type activiteiten.

De herinrichting zou vooral voor die kinderen die in de oude situatie weinig van hun gading op het schoolplein aantreffen, een actiever gebruik van (delen van) het schoolplein moeten opleveren. Daarbij gaat het er niet in eerste instantie om dat ze lichamelijk actiever zijn, maar meer dat de kinderen meer interacteren met de fysieke omgeving, ondernemender zijn, meer 'doen' met het plein. Het plein wordt ook voor hen meer een gebruiksruijme dan (alleen maar) een verblijfsruimte. Zij zullen zich prettiger voelen naarmate die omgeving beter aansluit bij wat zij willen (behoeften/wensen) en kunnen (vaardigheden), zo wordt verondersteld. Hierbij is het ook relevant dat het kind de fysieke mogelijkheden die de omgeving biedt, ook mag gebruiken (toezichthouder, (school)regels). Kinderen spelen in zo'n gevarieerder omgeving ook meer met andere kinderen samen wat ten goede kan komen aan de sociale vaardigheden, maar ook de sociale samenhang in de groep als geheel, zo was de verwachting (De Vries, e.a., 2013).

Niet elke herinrichting bleek even succesvol, en niet alle verwachte effecten werden daadwerkelijk gerealiseerd. Daarbij moet worden bedacht -aldus de onderzoekers- dat geen van de heringerichte pleinen is echt een heel natuurlijk en avontuurlijk schoolplein is geworden. Er bleek bij scholen en ouders onvoldoende draagvlak voor meer gewaagde ontwerpen, dus meer afwijkend van het traditionele schoolplein. Hierbij spelen zorgen over veiligheid, overzichtelijkheid, netheid (niet vies mogen worden) een rol.

Op basis van de verrichte evaluatiestudie geven de onderzoekers een zevental bevindingen een aandachtspunten:

- een succesvolle groene herinrichting leidt tot een fijner plein met een beter sociaal klimaat
- een aantrekkelijker schoolplein met een beter sociaal klimaat verbetert op termijn het algehele welzijn van het kind.
- de kans op een succesvolle herinrichting is groter als de bij kinderen gewekte verwachtingen ten aanzien van het nieuwe plein worden waargemaakt.
- de kans op een succesvolle herinrichting is groter als voorheen populaire spelvormen op het nieuwe plein nog steeds goed mogelijk zijn.
- een groene inrichting die niet bestand is tegen het intensieve gebruik kan ertoe leiden tot de herinrichting negatief uitpakt, onder andere doordat dit beperkingen met zich meebrengt
- juist de extra's die het plein leuk maken voor kinderen, zoals nieuwe speeltoestellen, lopen het gevaar als eerste te worden wegbezuinigd (De Vries, e.a., 2013).

### Veilig en/of avontuurlijk?

Daar waar sprake is van herinrichting van schoolpleinen wordt nadrukkelijk aandacht gevraagd voor veiligheid: ruimte tussen toestellen, zachte ondergrond onder toestellen, en gedeelde uniforme afspraken over wat wel en niet mag. Aan de andere kant wordt ook de waarde van risicovol spelen op het schoolplein benadrukt (Van Rooijen, 2014). Kinderen gebruiken speelelementen op hun eigen manier, en gaan op zoek naar mogelijkheden die deze kunnen bieden, ook op het schoolplein. Het zoeken naar uitdaging en het aangaan van en omgaan met risico's is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Om risicospel te



stimuleren volstaan simpele middelen. Van Rooijen (2014) geeft een aantal suggesties. Met spelmaterialen als 'een balanceerton, balance-boards, coördinatiewip, stepstones en rolplanken worden motoriek en zintuigen ontwikkeld. 'Een oude legerbrancard, een steekwagen of oude autobanden kunnen ook gebruikt worden voor samenwerking en experiment. En als je zorgt voor natuurlijke speelelementen, zoals boomstammetjes, stokken en takken, kunnen kinderen zelf bedenken hoe zij dit gaan gebruiken'.

Van Rooijen (2014) pleit er voor dat leerkrachten risicovol spel niet verbieden, maar het bewust begeleiden. Daarvoor kunnen zij gebruik maken van een zogenoemde interventieladder die loopt van 'de kinderen kunnen het alleen' tot 'ingrijpen'. De keuze van de interventie is afhankelijk van de activiteit maar ook van de vaardigheden van het kind. Leerkrachten en scholen moeten zoeken naar een balans tussen veiligheid en bescherming aan de ene kant en vrijheid en uitdaging voor de kinderen aan de andere kant.

### Geraadpleegde bronnen

- Arends, J., & Volman, M (1990). "Juf, mag ik vanmiddag binnen blijven?" Didaktief, januari, 6-9.
- Bakker, I., S.I. de Vries, C.M.H. van den Boogaard, W.J.E.M van Hirtum, J.P. Joore, & M.W.A. Jongert (2008). *Playground van de Toekomst: succesvolle speelplekken voor basisscholieren*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.
- Both, K. (2004). Kinderen lezen het schoolterrein. *De wereld van het jonge kind*. februari, 162-165.
- Broks, M. (2011). Goed gedrag kun je leren. In F. Harinck, F, & M. van Oudheusden (red.), *Passend onderwijs door passend onderzoek* (pp.35-39). Antwerpen/Apeldoorn: Garant.
- Collard, D., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J., & Breedveld, K. (2014). *Effecten van sport en bewegen op de basisschool*. Voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties. Utrecht: Mulier Instituut.
- Gaag, M. van der., & Duiven, R. (2012). *Landelijk onderzoek pesten 2012. Primair onderwijs*. Zwolle: Onderzoek en Innovatiegroep.
- Graauw, C. de (2009). *Verandering van Speelgedrag op een groen schoolplein*. Rotterdam: Sport en Recreatie.
- Harinck, F, & Oudheusden, M. van (2011). *Passend onderwijs door passend onderzoek*. Antwerpen/Apeldoorn: Garant.
- Janssen, M (2014). *Play hard, learn easy*. Dissertatie. Amsterdam: Vrije Universiteit
- Jeugd moet meer bewegen, verkregen op 27 juli, 2017, van <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2008/10/08/jeugd-moet-meer-bewegen>.
- Gaag, M. van der, & Duiven, R. (2013). Landelijk onderzoek Pesten 2012. Primair onderwijs. Zwolle: School & Innovatie Groep.



Ridgers, N.D., G. Stratton, S.J. Fairclough & J.W.R. Twisk (2007). Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Preventive Medicine*, 44 (5), 393-397.

Rooijen, M. van (2014). Risicovol spelen op het schoolplein; over drempels en grenzen. *HJK*, januari, 10-13.

Sallis J.F., T.L. Conway, J.J. Prochaska, T.L. McKenzie, S.J. Marshall, & M. Brown (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal for Public Health*, 91(4): 618-620.

Stratton, G. (2000). Promoting children's physical activity in primary school: an intervention study using playground markings. *Ergonomics*, 43 (10): 1538-1546.

Stuij, M., Wisse, E., Mossel, G. van, Lucassen, J., & Dool, R. van den (2011). *School bewegen en sport. Onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen*. Den Bosch: Mulier Instituut

Verstraete, S., G. Cardon, D. De Clercq & I. De Bourdeaudhuij (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *The European Journal of Public Health*, 16 (4): 415-419.

Vos, E., Altenburg, T., Anselma, M., Caro, E., & Chinapaw, M. (2017). Participeren kun je leren. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 95, 108-111

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; De effecten van het groen herinrichten van schoolpleinen op de ontwikkeling, het welzijn en de natuurhouding van het kind*. Wageningen, Alterra Wageningen UR (University & Research centre).

## Meer weten?

Aandachtspunten bij de herinrichting van schoolpleinen:

### Sociale veiligheid

- <https://www.schoolveiligheid.nl/wp-content/uploads/2015/02/infoblad-veilig-voelen-op-schoolplein-po-v003.pdf>

### Groene of avontuurlijke schoolpleinen

- <https://www.springzaad.nl/>
- [http://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/063/036/RUG01-002063036\\_2013\\_0001\\_AC.pdf](http://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/063/036/RUG01-002063036_2013_0001_AC.pdf)



- [Minder gepest op groen schoolplein](#)
- [Een schoolplein mag geen parkeerplaats lijken](#) in NRC Handelsblad

*Over herinrichting*

- <http://www.nuso.nl/>

### **Onderwijssector**

po

### **Trefwoorden**

schoolplein, veiligheid, bewegen, spel, motorische ontwikkeling