

# Ga de uitdaging aan!

In deze column geven elke editie experts uit het veld hun mening over trends en ontwikkelingen met betrekking tot een gezonde leefstijl op school. In deze eerste editie Ron Velzeboer, Directeur obs De Meander in Assendelft, 'De gezonde school, de school in beweging!'.



Ouders vinden een gezonde leefstijl voor hun kinderen steeds belangrijker. Ze spreken daar het onderwijs ook op aan. Die moeten namelijk ook hun steentje bijdragen. Het onderwijs zegt immers dat ze een verlengstuk zijn van de opvoeding. Als je die pretentie hebt, zo stellen de ouders, neem dan ook je verantwoordelijkheid!

Collega leerkrachten, docenten en directeuren reageren uiteenlopend op deze oproep. Zo zegt een deel van hen dat er binnen het onderwijs geen ruimte voor is. Ze hebben inmiddels al zoveel op hun bord. Neem het passend onderwijs en de daarbij behorende administratieve last om verantwoording voor je handelen af te leggen als leerkracht. En vergeet ook de nieuwe CAO niet. En dan nog zorgen voor een gezonde leefstijl voor kinderen? Nee, dat kan er niet ook nog bij. Dat doen de ouders maar lekker thuis.

Toch zijn er ook scholen die het niet als extra belasting zien en ondanks alles toch met een gezonde leefstijl aan de slag gaan. Zoals 'mijn' school, die al tien jaar het thema heeft omarmt. Dat ging overigens niet vanzelf, er was 'gezonde' weerstand. Met name van ouders, die moesten wennen aan de invoering van water drinken, geen snoep en koek als tien-uurtje maar groente of fruit en meer beweging tussen de lessen. "Nu slaan jullie wel erg door met die gezonde leefstijl", zo fulmineerde een ouder. Een andere reactie was: "Prima dat je hier aandacht aan besteedt maar ik wil daar geen 'last' van hebben."

De weerstand van ouders lijkt op het eerste gezicht verrassend.

Maar is dat wel zo? Bij nadere bestudering is het niet zo verrassend: ouders moeten thuis in de lijn van de school meegaan op weg naar een gezonde leefstijl. En moeten dus ook zelf ermee aan de slag. En dat was niet de bedoeling!

Ondanks al deze weerstand, zowel van collega's als van ouders, draag ik het promoten van een gezonde leefstijl in

het onderwijs een warm hart toe. Waarom? Omdat ik erin geloof. Deze kinderen zijn fitter, kunnen zich beter concentreren en halen betere prestaties op school. Het is heel belangrijk dat kinderen in balans zijn zowel geestelijk als lichamelijk. Bovendien is er

*Ouders moeten thuis in de lijn van de school meegaan op weg naar een gezonde leefstijl*

voldoende onderzoek gedaan naar de voordelen van een gezonde leefstijl voor kinderen. Door onder andere professor Erik Scherder, hoogleraar Klinische Neuropsychologie verbonden aan de Vrije Universiteit.

Ik roep daarom mijn collega leerkrachten, docenten en directeuren op om de uitdaging aan te gaan en actie te ondernemen. Misschien dat een citaat van Ben Tiggelaar uit 'Verandering persoonlijke groei' hen helpt om sceptische ouders te overtuigen: "Veranderen van gedrag is moeilijk. Kijk niet naar resultaten maar naar gedrag. Richt je op onbewust gedrag. Zekerheden vervagen tijdelijk, geef het de tijd."

Een gezonde leefstijl kun je leren. De school is hiervoor de juiste plek. De kinderen zijn jullie heel dankbaar. En de ouders later ook, geloof mij. ■