

Gezonde Schoolpleinen en Speelplekken

Inleiding

Sport en bewegen is leuk en belangrijk. Dat geldt voor iedereen! Een actieve leefstijl draagt bij aan vermindering van overgewicht en het voorkomen van allerlei gezondheidsproblemen. Nederlandse kinderen bewegen echter te weinig. Uit een peiling van TNO in 2006/2007 bleek slechts 32% van de kinderen van 4-11 jaar te voldoen aan de *Nederlandse Norm Gezond Bewegen* (NNGB*). In 2008/2009 is dit percentage verder gedaald tot 28% en in 2010/2011 naar 17%.

***NNGB Jeugd:** dagelijks minimaal één uur matig intensieve lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld aerobics, skateboarden of hardlopen (8 km/uur)), waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

Omdat kinderen in de basisschoolleeftijd het grootste deel van de dag op school doorbrengen, is de school, en specifiek het schoolplein, een geschikte plek om de fysieke activiteit van kinderen te stimuleren. Het blijkt dat de beweegtijd op het schoolplein een positieve bijdrage levert aan het behalen van de dagelijkse beweegnorm. Daarnaast biedt het schoolplein ieder kind op de basisschool de kans om zich motorisch en sociaal te ontwikkelen.

Het plein kan voor, tijdens (speelkwartier en lunchpauze) en na school (naschoolse opvang) gebruikt worden. Ook kan een schoolplein of speelplek een buurtfunctie vervullen door ook na schooltijd open te zijn.

Gezond Schoolplein

Een Gezond Schoolplein geeft jongeren uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs 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.

Een Gezond Schoolplein is het resultaat van een samenwerking tussen school, jongeren/leerlingen en de buurt. (Bron: folder Gezonde School)

Een Gezond Schoolplein is een schoolplein:

- Dat gebruikt wordt voor verschillende activiteiten: sporten, bewegen, ontmoeten, leren en werken.
- Waar leerlingen in contact komen met groen en natuur.
- Dat geschikt is en gebruikt wordt als buitenlokaal.
- Dat openbaar toegankelijk is en gebruikt wordt door de buurt.
- Dat rookvrij is (ga naar <https://www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/rookvrij-schoolterrein> voor een stappenplan en andere ondersteunende materialen).



Meer informatie en advies GGD Hollands Midden

Bewegingsbevordering: Liesbeth Faber: lfaber@ggdhm.nl of 088-308 43 28
Gezond Bouwen: team Milieu, Hygiëne en Gezondheid: mhg@ggdhm.nl of 088-308 33 81
Augustus 2017, www.ggdhm.nl/gezondeleefomgeving

Tips:

- Betrek leerlingen bij de inrichting van het schoolplein.
- Maak aparte speelplekken voor zowel jonge als voor oudere kinderen. Op deze manier vindt iedereen zijn 'eigen' plek. Zo lopen verschillende leeftijdsgroepen elkaar niet in de weg.
- Zorg voor variëteit in inrichting met natuurlijk groen, zitelementen en aanleidingen voor verschillende soorten spel.
- Houd rekening met balspel. Zorg voor voldoende vrije ruimte en leg niet teveel vast in deze vrije ruimte. Wees tevens voorzichtig met het investeren in rages op dit gebied. Eén simpel doeltje op een veilige plek is vaak erg effectief.
- Maak van het schoolplein een 'SchoolSpeelPlein': een schoolplein dat ook buiten schooltijd toegankelijk is, omdat daarover goede afspraken zijn gemaakt met de buurt. En waarvan de inrichting veel overlaat aan de fantasie en ruimte biedt aan allerlei spel. Het is er schoon en veilig en de buurt helpt mee om dat zo te houden.

Meer ideeën:

- www.jantjebeton.nl
- www.nijha.nl (voor sport- en spelmaterialen voor op het schoolplein)
- www.bewegensamenregelen.nl (beweegpakket om kinderen in de buitenlucht te laten bewegen)
- www.beweegwijs.nl (programma om bewegen/spelen te verbeteren op (een brede) school)

1. Natuurspeelplekken en groene schoolpleinen [Link met groen en water](#)

Uit vele onderzoeken blijkt dat een groene leefomgeving bijdraagt aan de gezondheid van mensen. Vooral voor (opgroeïende) kinderen is dat van groot belang: kinderen blijken vaker en langer buiten te spelen als er groene en natuurlijke speelplaatsen in de buurt zijn. Jongeren in de leeftijd tussen de twaalf en zeventien jaar die meer groen in hun woonomgeving hebben voldoen ook vaker aan de beweegnorm. Hiernaast blijkt dat in wijken met veel groen het percentage kinderen met overgewicht 15% lager ligt dan in wijken zonder groen.



Verder leveren groene schoolpleinen en speeltuinen een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen. Zo biedt een natuurlijke speelplaats veel meer ruimte voor vrij spel en creativiteit, wat positieve effecten heeft op het zelfvertrouwen en op de ontwikkeling van vaardigheden als abstract denkvermogen. Verschillende scholen en speeltuinverenigingen hebben laten zien dat het creëren van natuurlijke speelplaatsen niet moeilijk hoeft te zijn: op steeds meer schoolpleinen en speeltuinen in Nederland prikkelen bomen, struiken, slootjes en moestuintjes inmiddels de kinderfantasie.

Meer informatie en ideeën:

www.nme.nl www.groeneschoolpleinen.nl
www.springzaad.nl

Meer informatie en advies GGD Hollands Midden

Bewegingsbevordering: Liesbeth Faber: lfaber@ggdhm.nl of 088-308 43 28
Gezond Bouwen: team Milieu, Hygiëne en Gezondheid: mhg@ggdhm.nl of 088-308 33 81
Augustus 2017, www.ggdhm.nl/gezondeleefomgeving

Waar kunt u nog meer aan denken?

- Stimuleer lopend of op de fiets naar school komen.
- Zorg voor voldoende fietsenrekken bij de school zodat leerlingen gestimuleerd worden om met de fiets naar school te komen.
- Veiligheid: zorg ervoor dat auto's minder makkelijk voor de school kunnen rijden en voetgangers en fiets de school veilig kunnen bereiken.

Extra ideeën voor het Voortgezet Onderwijs/jongeren vanaf 12 jaar

- Basketbalveldje (op het schoolplein)
- (Tafel)tennisveld (op het schoolplein)

Aanvullende informatie voor gemeenten

- Werk binnen het gezondheids- en/of sportbeleid samen met de sectoren Onderwijshuisvesting en Ruimtelijke Ordening en communiceer ambities en beleid. Zo zorgt u dat er bij nieuwbouw- of renovatieplannen rekening wordt gehouden met de inrichting van speelplekken. De GGD Hollands Midden kan gemeenten adviseren bij het opstellen van dergelijke ambities en kan scholen adviseren bij het ontwerp van het schoolplein.
- Zet de buurtsportcoach (voorheen combinatiefunctaris) in om beweegactiviteiten op het schoolplein/speelplek te organiseren
- Gebruik de jaarlijkse Buitenspeeldag om op deze dag activiteiten op speelplekken en/of schoolpleinen in uw gemeente te organiseren. De buitenspeeldag is altijd in juni.
- Stel spel-/ sportmateriaal beschikbaar voor het schoolplein en geef op die manier een extra impuls aan sporten op het schoolplein.
- Kijk op www.bewegensamenregelen.nl voor een beweegpakket om kinderen met plezier in de buitenlucht te laten bewegen.
- Kijk op www.beweegwijs.nl voor een interventieprogramma om bewegen en spelen een kwaliteitsimpuls te geven gedurende een schooldag van 08.15 uur tot 17.30 uur op (een brede) school.

Financiering van het schoolplein en/of de speelplek

Financieringsmogelijkheden voor scholen: de Jantje Beton Loterij

Al meer dan 15 jaar organiseert Jantje Beton de Jantje Beton Loterij. Aan deze loterij doen bijna duizend basisscholen mee. De scholen mogen de helft van de opbrengst zelf houden. Dit geld kan bijvoorbeeld besteed worden aan het opknappen van het schoolplein of het aanschaffen van nieuw spel materiaal. De andere helft gaat naar Jantje Beton.

Meer informatie: <http://www.jantjebeton.nl/wat-doen-we/loterij/>

Andere tips:

- Zelf acties/activiteiten organiseren, bijvoorbeeld sponsorloop of rommelmarkt
- Samenwerken met woningcorporaties. Veel woningbouwcorporaties zijn betrokken bij de wijk en willen via verschillende manieren de sociale leefbaarheid van wijken verbeteren. Mogelijk willen zij ook investeren in een speelplek.



**JANTJE
BETON**

Meer informatie en tips over financiering: <http://www.springzaad.nl/financien>