

Column Erik Scherder

## FITTE KINDEREN ZIJN BETER IN REKENEN EN TAAL

Het zal u vast niet zijn ontgaan: kinderen bewegen veel te weinig, ze zitten de hele dag op school, op de BSO en thuis achter het scherm. Terwijl het zo ontzettend belangrijk is om op jonge leeftijd te bewegen. Fitte kinderen presteren beter op school. Maar in plaats van meer aan bewegen te gaan doen, moest een aantal jaar geleden ineens alles ingezet worden op rekenen en taal, want daar waren kinderen slecht in. Er werd zelfs een compleet nieuw [curriculum](#) opgezet. Bewegingsonderwijs maakte daar wel deel van uit, maar in mijn ogen volstrekt onvoldoende. Is het curriculum een succes geworden? Integendeel, want kinderen zijn nog slechter geworden in rekenen en taal zoals onlangs bleek uit [De staat van het onderwijs 2023](#). Dus, gaan we het nu anders doen? Nee. Minister Wiersma heeft [vorig jaar](#) ingezet op nog méér rekenen en taal zonder ook maar iets te doen om regelmatig bewegen normaal te maken tijdens de schooldag en ik zie daar vooralsnog geen verandering in. Is voldoende bewegen dan geen belangrijke basisvaardigheid? Het staat in de [wet](#) dat bevorderen van gezond gedrag onderdeel is van de inhoud van het primair onderwijs. Helaas lijkt dat maar niet door te dringen.

Recente studies laten een relatie zien tussen fitheid en de prestatie van kinderen en adolescenten op rekenen en taal. Die fitheid heeft te maken met de executieve functies. Dat zijn functies zoals flexibiliteit in denken en visuo-ruimtelijke informatieverwerking. Bewegen doe je in de ruimte en rekenen en taal hebben visuo-ruimtelijke vaardigheden heel hard nodig. Hoe mooi is dat want hoe fitter, hoe beter in rekenen en taal! Hoe lang blijven we nog negeren dat lichamelijke fitheid nodig is om onze cognitieve functies te verbeteren?

Maar waren we al niet fit genoeg dan? Absoluut niet. Er is wereldwijd sprake van een pandemie, die 'lichamelijke inactiviteit' heet. Die pandemie bestaat sinds 2012. Ondanks veel goede initiatieven is het aantal kinderen dat voldoet aan de [beweegrichtlijn van 60 minuten](#) beweging per dag gedurende de afgelopen 20 jaar niet gestegen. Daarbij komt nog dat zelfs hele jonge kinderen steeds meer achter hun scherm zitten. Ook het afgelopen jaar. Kinderen groeien op met achter het scherm zitten als normaal onderdeel van de dag. Ze zouden moeten opgroeien met voldoende beweging als normaal onderdeel van de dag!

Waarom zijn we dan geen spat fitter geworden over een periode van 20 jaar? Eén van de redenen is dat alle initiatieven vrijblijvend zijn. Heb je geen zin, dan doe je het niet. Je kunt niemand dwingen om te bewegen is het veel gehoorde antwoord. Maar we kunnen ons niet veroorloven om weer een generatie te verliezen aan lichamelijke inactiviteit. Het hoeft helemaal niet groots en meeslepend. Wat je wél kunt doen en móet doen, is beginnen met het zitten onderbreken, op school. Verplicht door schoolbestuur en overheid. Er zijn al mooie voorbeelden van (zie bijvoorbeeld [Dynamische schooldag](#)). Ieder half uur, 3 minuutjes door de klas bewegen. Daardoor worden kinderen gevoeliger voor insuline. Hierdoor neemt het risico op suikerziekte type 2, overgewicht/obesitas, en hart- en vaatziekten af ([Dunstan et al., 2021](#)). Door deze verbeterde stofwisseling worden ze fitter. Het zitten onderbreken is een begin van méér. Want....hoe fitter, hoe beter in rekenen en taal. Dat gunnen we toch alle kinderen!

Met het advies [Plezier in Bewegen](#) riep de Nederlandse Sportraad, samen met de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving en nota bene de Onderwijsraad, al in 2018 op om het lange zitten te onderbreken door middel van beweegbreaks. *Plezier in Bewegen* was specifiek gericht op het onderwijs. Geen van de aanbevelingen is door de afgelopen twee kabinetten overgenomen. Van kinderen die vanaf jongs af aan plezier in bewegen opdoen weten we dat de kans groot is dat ze dat ook in hun latere leven blijven doen. Vandaar dat de NLsportraad nu in een nieuw adviestraject over bewegen kijkt naar de gehele levensloop. Deze maand is het [nieuwe adviestraject over bewegen](#) gestart. De focus ligt op wat er nodig is om op verschillende gebieden, zoals onderwijs en ruimtelijke ordening, structureel beter samen te werken, zodat meer mensen in het dagelijks leven voldoende gaan bewegen. Het advies wordt naar verwachting begin 2024 gepubliceerd.

Erik Scherder