

Een evenwichtige schooldag

Het is niet gezond van scholieren te eisen dat ze de hele dag stilzitten en opletten. Een gezonde school biedt hun voldoende ruimte voor lichamelijke activiteit, sport en spel: zowel in lessen Lichamelijke Opvoeding als in de vorm van behoorlijke pauzes en buitenterreinen om zich naar eigen believen uit te leven.¹

In sommige scholen onderbreekt men de taakgerichte leerprocessen ook met fysieke ademhalings- en bewegingsoefeningen die ontleend zijn aan het hindoeïsme.² Met dergelijke hatha-yoga krijgen leerlingen, als tegenwicht tegen alle taakgerichte inspanningen, ondersteuning om tot zichzelf te komen.³ Men kiest ook wel voor ontspanningsoefeningen die de hectiek van de schoolse leertaken beogen te compenseren met rustgevende massage.⁴ Verder kunnen met dat zelfde doel meditatie-oefeningen worden ingezet. Daarbij laat men zich inspireren door hindoeïstische yogatradities of door boeddhistische oefeningen in mindfulness.⁵ Sommige universiteiten bieden zelfs facultatieve trainingen aan om studenten te helpen hun mindfulness tot ontwikkeling te brengen.⁶

Al deze interventies hebben gemeen dat men in het dagelijkse curriculum een gezond evenwicht tracht te verwezenlijken tussen werken en pauzeren. Dat evenwicht heeft naar mijn indruk betrekking op acht dimensies die hierna in tabel I onderscheiden worden. Leveren zulke interventies inderdaad iets op? Geclaimd wordt dat leerlingen de resterende tijd effectiever gebruiken en dat de onderbrekingen per saldo tot betere leerprestaties leiden. Met name wordt hun concentratievermogen verhoogd.

Tabel I. Een evenwichtige schooldag: acht dimensies

| | | |
|---|---|--|
| schools werken | 1 | pauzeren, eten/drinken, op adem komen |
| schools stilzitten | 2 | bewegen |
| individueel of klassikaal werken | 3 | ruimte voor persoonlijk sociaal contact |
| schools gehoorzamen, volgen | 4 | het heft in eigen hand nemen |
| doelgericht voortgaan | 5 | even stilstaan, reflecteren, tot rust komen |
| volle aandacht voor de taak: denken en doen | 6 | aandacht voor jezelf: wat voel ik, wat wil ik? |
| positieve, taakgerichte spanning | 7 | eliminatie van negatieve stressfactoren |
| ontlading van taakgerichte energie | 8 | het opladen van de accu |

Gelieve dit blogbericht te nemen voor wat het waard is: het is een impressionistische verkenning van een mij onbekend terrein. De aanleiding daartoe is een artikel in *Education News* (18/6/2015) over onderzoek naar mogelijke interventies ten behoeve van scholieren die met een ADHD-syndroom te kampen hebben.⁷ Het gaat om ongeveer tien procent van alle leerlingen. Ze kunnen niet stilzitten (dimensie 2) en hebben moeite zich te concentreren op hun schooltaken (dimensies 5, 6 en 7). Gerapporteerd wordt dat hun leerprestaties verbeteren als hun om de zoveel tijd een minipauze gegund wordt om hun behoefte aan beweging te vervullen. Ook zijn zij erbij gebaat als ze tijdens de les niet volkomen stil hoeven te zitten: geef hun gelegenheid een beetje te friemelen, wiebelen of draaien. Dat helpt hun om zich te concentreren op hun taak.

Ik ben eigenlijk wel benieuwd in hoeverre, buiten dimensie 2, ook andere interventies ter rechterzijde van tabel I aan het concentratievermogen van ADHD-leerlingen zouden kunnen bijdragen. Ik bedoel interventies waar ook de andere leerlingen baat bij hebben.

Wes Holleman

weblog onderwijs 22-6-2015

<http://www.onderwijsethiek.nl>

¹ Vergelijk: <http://www.onderwijsethiek.nl/onderwijs/te-veilige-school-iii> (23/3/2014)

² <https://www.leraar24.nl/dossier/1240/ontspanning-in-de-klas%23tab=0#tab=0>

³ <https://nl.wikipedia.org/wiki/Hatha-yoga>

http://www.jsw-online.nl/assets/documentenservice_zen/jsw/archief/2008/05_januari_2008/jrg92-januari2008-raaijmakers-kinderyogainhetbasisonderwijs-weetjijwiejebent.pdf

⁴ <http://www.touchingchildcare.nl/wp-content/uploads/2011/11/JEM-december2009.pdf>

⁵ <https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>

⁶ <http://students.uu.nl/naast-en-na-de-studie/trainingen/persoonlijke-problemen/mindfulness-aandachttraining>

⁷ <http://www.educationnews.org/k-12-schools/research-says-movement-might-help-adhd-kids-focus/> (18/6/2015)