

‘Kinderen acht uur stil laten zitten is misdadig’

DION SMITS

GRONINGEN OBS Karrepad start met een test om kinderen drie keer per week een mijl te laten hardlopen. Erben Wennemars gaf gister het startschot van de ‘Daily Mile’.

De ‘Daily Mile’ is overgewaaid uit Schotland. In 2012 klaagde een leerkracht van basisschool St Ninians in het plaatsje Stirling bij de directie over het ongezonde uiterlijk van de kinderen uit haar klas.

De school liet het er niet bij zitten en besloot de leerlingen iedere dag tijdens schooltijd een mijl te laten hardlopen: de Daily Mile.

Twee jaar geleden pikten de eerste basisscholen in Nederland de trend op. Nu nemen steeds meer scholen actief deel aan dit project. Waaronder openbare daltonschool Karrepad aan de Molukkenstraat. Gisterochtend startte de proef die tot februari 2019 loopt.

Akram Hussein uit groep 7 die er net de anderhalve kilometer op heeft zitten vindt de Daily Mile een goede actie: „Als je sport, krijgen je hersenen zuurstof waardoor je slimmer en fitter wordt. Veel beter dan de hele dag in de klas op de stoel zitten!”

Ook de gemeente maakt zich sterk om kinderen te stimuleren om meer te sporten. Wethouder Paul van Rook noemt drie zaken waar ze aan werken: sportparken in de stad op orde en betaalbaar houden, beweegplekken in de openbare ruimte verzorgen en regelen dat schoolkinderen twee uur per week gym krijgen.

Bij daltonschool Karrepad staat sport en creativiteit hoog in het vaandel. Het doel is volgens directeur Marike Venema niet alleen om gezond te leven, maar ook het open-



De leerlingen van het Karrepad srtoren zich vol overgave op de warming-up en begonnen daarna aan hun Daily Mile.

FOTO PETER WASSING

staan voor leren, doordat je hoofd leeg is na zo'n activiteit.

Uit onderzoek blijkt dat schoolkinderen fitter worden en een betere beweegvaardigheid krijgen door meer te sporten. Of de concentratie en prestaties ook verbeteren is nog niet bewezen.

Ambassadeur van de Daily Mile, Erben Wennemars, die gister anderhalf uur te laat kwam, pleit al jaren voor een actiever leerklimaat op scholen: „Als je kijkt naar alle verleiding die kinderen hebben: eten, drinken, mobieltjes, dan word je niet gemotiveerd om te bewegen. School is een ideale plek om dat weer in hun

‘Als je sport, krijgen je hersenen zuurstof waardoor je slimmer en fitter wordt’

systeem te krijgen, zodat kinderen weer actief worden. Maar ook ouders en de politiek spelen een rol.”

Onderzoek van het CBS toont aan dat vorig jaar bijna de helft van de volwassenen in Nederland overgewicht had. Bij kinderen tussen de 4 en 7 jaar ligt dat percentage een stuk

lager, ruim 13 procent.

Toch is het volgens de oud-schaatser juist goed om kinderen meer te laten bewegen: „De kinderen zien er nu gezond uit, maar wij leven in een samenleving die ongezond is. Dus als wij kinderen niet actief en gezond bezig leren te gaan, zullen we uiteindelijk allemaal ongezond worden. Overgewicht is een normaal gevolg van de abnormale omgeving waar we in wonen.”

Volgens Venema en Wennemars moet het ook gewoon leuk zijn: „kinderen acht uur per dag stil laten zitten is misdadig. Dat zit niet in hun natuur,” zegt Wennemars.