

Stilzitten in de schoolbank? Liever niet



Leren rekenen en spellen gaat kinderen makkelijker af als ze erbij bewegen. Dat blijkt uit nieuw Gronings onderzoek.

ROBERT VISSCHER

Kinderen verplicht laten stilzitten tijdens de les is helemaal niet zo slim. Leren rekenen en spellen gaat ze beter af als ze in beweging zijn. Dat is de conclusie van een onderzoek van Marijke Mullender-Wijnsma van de Rijksuniversiteit Groningen.

Twee jaar lang werkten leerkrachten van twaalf scholen met het door Mullender-Wijnsma ontwikkelde programma 'Fit & Vaardig', dat gemaakt is voor de groepen 4 en 5. De ene helft kreeg op de normale manier les, zittend in de bank. De andere helft volgde het speciale programma waarbij ze moesten bewegen.

"Scholieren zeggen bijvoorbeeld de tafels op terwijl ze springen. Of ze spellen een lang woord en bewegen tegelijkertijd met hun armen."

Na twee jaar hadden de leerlingen die bewegend leerden een voorsprong van vier maanden op scholieren die het gewone programma volgden. "Uit eerdere onderzoeken was al gebleken dat er bij regelmatig bewegen nieuwe verbindingen tussen hersencellen komen en er zelfs nieuwe zenuwcellen ontstaan. Daardoor presteer en leer je beter."

Bovendien ontdekte Mullender-Wijnsma dat de kinderen ook na de actieve lessen taakgericht waren dan na reguliere lessen.

Ze vermoedt dat kinderen nog meer opsteken als ze een beweging maken die bij een bepaalde taak aansluit. "Zeg je de tafel van vijf op, spring dan ook het genoemde aantal keren", legt ze uit. "Hierdoor leer je nog makkelijker. De informatie komt dan niet alleen via je ogen en oren je hersenen binnen, maar ook via de rest van je lichaam. Al hebben we deze theorie nog niet zelf getoetst."

De actieve aanpak werkt overigens niet altijd en overal. Op het leestempo vond Mullender-Wijnsma geen effect. Waarschijnlijk omdat je lezen beter rustig kunt oefenen. Ze adviseert dan ook niet om bewegen en leren in alle omstandigheden te combineren. "Studenten aan een universiteit hebben er vermoedelijk geen baat bij. Zij moeten complexe dingen lezen of oplossen, en dat gaat niet goed samen met intensief bewegen. Het helpt wel om voordat je aan een lastige taak begint eerst een stuk te hardlopen of fietsen", zegt ze.

Binnenkort komt er een speciale app voor scholen, die te gebruiken is op een digitaal schoolbord. "We hebben net de demoversie uitgebracht en willen het lespakket afhebben voor het nieuwe schooljaar. Er hebben zich al meer dan honderd geïnteresseerden aangemeld. We maken de lesstof eerst voor groep 3 tot en met 7 van de basisschool."