

Buiten leren in de praktijk brengen

Kom mee naar buiten!

Het Scandinavische onderwijs staat wereldwijd bekend om haar hoge onderwijskwaliteit en leeropbrengsten. Opvallend is dat leerlingen in veel Scandinavische landen een aanzienlijk deel van hun schooldag buiten doorbrengen. Zou het vele buiten actief zijn de hoge leeropbrengsten kunnen verklaren?

TEKST ELLEN ROHAAN

Buitenonderwijs, of buiten leren (*outdoor learning* in het Engels), krijgt in Nederland steeds meer voet aan de grond. Het wordt voor veel leerkrachten steeds duidelijker wat de meerwaarde kan zijn van buiten lesgeven. Er is ook meer aandacht voor natuur (denk aan onderwerpen zoals luchtvervuiling, bedreigde diersoorten en plasticsoep) en gezondheid (denk aan voeding en beweging). Desondanks brengt een grote meerderheid van de Nederlandse leerlingen praktisch de hele schooldag nog steeds vooral binnen én zittend door.

EFFECTEN VAN BUITEN LEREN

Buiten leren heeft een grote meerwaarde ten opzichte van binnen leren. Uit onderzoek is bekend dat voldoende zuurstof, ventilatie en daglicht belangrijke omgevingsfactoren voor leerprestaties zijn (Fisk, 2017; Choi,

Van Merriënboer, & Paas, 2014). De positieve effecten van buiten zijn, zijn ook op de langere termijn merkbaar. We weten bijvoorbeeld dat hoe meer jonge kinderen voorafgaand aan hun basisschooltijd buitenspelen, hoe beter hun concentratie is en hoe minder vaak ze ADHD-symptomen vertonen als ze eenmaal op school zitten (Ulset et al., 2017).

Buiten gaan leerlingen vanzelf meer bewegen dan binnen. En beweging is goed voor zowel de fysieke als mentale gezondheid van mensen. In een onderzoek naar de effecten van bewegend leren, werd onder andere gevonden dat fysieke activiteit leidt tot een verbetering van de executieve functies. Dit zijn belangrijke cognitieve functies, die nodig zijn bij bijvoorbeeld plannen en beslissingen nemen. Daarbij geldt dat complexe fysieke activiteit, waar je goed bij moet nadenken, meer verbetering van de cognitieve functies



FOTOS: VINCENT VAN DEN HOOGEN

Begin klein met
buitenonderwijs; houd
het klein en simpel

tot gevolg heeft dan simpele fysieke activiteit (Collard et al., 2014). Dus hoe moeilijker het bewegen, hoe groter het effect. Fysiek spel verbetert bovendien het ruimtelijk inzicht en zorgt voor een beter lichaamsgevoel, dat vervolgens de denkvaardigheid weer vergroot (Mieras, 2018).

We weten ook uit onderzoek dat buiten zijn in de natuur ('in het groen') sterkere positieve effecten heeft dan buiten zijn in een stedelijk gebied. Natuur daagt enerzijds nog meer uit tot bewegen en zorgt er anderzijds voor dat kinderen zich beter kunnen concentreren, meer zelfbeheersing tonen en minder vaak last hebben van psychische problemen. Een groene omgeving stimuleert de aandacht, het bezinken van nieuwe informatie en de cognitieve ontwikkeling, en het verrijkt het vrije spel bij zowel jongens als meisjes (Mieras, 2018).

Kortom, er zijn heel veel positieve effecten toe te schrijven aan buiten (in de natuur) zijn. De theorie is overtuigend. Maar hoe breng je het buiten leren in praktijk?

OUTDOOR LEARNING OP DE PABO

Op de pabo van Fontys Hogeschool Kind en Educatie gaat een groep derdejaars studenten ieder jaar actief aan de slag met bewegend leren en *outdoor learning*. Aan het eind van de onderwijsmodule neemt de groep studenten voor één dag een echte basisschool over om de innovatieve ideeën over buiten en bewegend leren tot uitvoering te brengen. Vanwege de coronacrisis kon deze 'overname' in het voorjaar van 2020 niet plaatsvinden, maar zijn de studenten op hun eigen stagescholen aan de slag gegaan. Soms moest dat geheel online, soms kon het ook offline. Het leidde in elk geval tot zeer creatieve en innovatieve onderwijsactiviteiten gebaseerd op een uitgebreide verkenning van de theorie.

Natuur daagt uit tot
meer bewegen

Bedenk
een buitenles,
zoals rekenen
met bladeren

Zo ontwikkelden studenten een buitenles over bomen en bladeren met verschillende varianten voor onder-, midden- en bovenbouw.

Omdat in dit geval de kinderen niet naar school konden, werd een instructievideo gemaakt en konden ze met de werkbladen zelf aan de slag met de bladerspeurtocht in hun eigen omgeving. Een ander groepje studenten ontwikkelde rekenlessen met beweging voor op het schoolplein, ook voor zowel de onder-, midden- als bovenbouw.

Wat alle studenten benoemden in een evaluatiegesprek na afloop van de module, was dat ze grote betrokkenheid en enthousiasme bij vrijwel alle leerlingen tijdens de buitenlessen, of in reacties na de les, zagen. Het leren werd in alle gevallen veel spannender en minder saai. Deels natuurlijk vanwege het 'nieuwheidseffect', maar de betrokkenheid en het enthousiasme zou ook kunnen worden

verklaard door een meer complete zintuiglijke en fysieke beleving van de les (dan wanneer je bijvoorbeeld bladeren in de klas gaat bekijken en analyseren).

De studenten merkten in hun onderwijspraktijk (stageplek) dat leerkrachten nog maar weinig bekend zijn met buitenonderwijs en dat er nauwelijks onderbouwde kennis is over de positieve effecten van buiten leren. De betrokken leerkrachten waren over het algemeen wel enthousiast over de gegeven lessen, maar de studenten merkten terecht ook op dat voor een meer structurele implementatie een duidelijke visie op buitenonderwijs en ondersteuning vanuit het hele team en de directie nodig is. 'Veel leerkrachten volgen toch liever het reguliere lesrooster', aldus één van de studenten.

Het beeld van wat buiten leren precies is, is bij veel studenten veranderd. Eén student vatte dat heel mooi samen: 'Ik had bij *outdoor learning* echt een geitenwollen-sokken-en-bakfiets-associatie, maar nu ik weet dat het

Begin met het vormen van een visie op buitenonderwijs en laat je inspireren door anderen



zoveel positieve effecten kan hebben en ik heb gemerkt hoe je het in praktijk kan brengen, is mijn beeld totaal veranderd en ben ik een enorme voorstander geworden.' Het zelf, als toekomstig leerkracht, ervaren van hoe buitenonderwijs in praktijk gebracht kan worden, is van groot belang. Het zou volgens de studenten nog veel meer aan bod mogen komen binnen de pabo en dan niet alleen via een verbinding met natuuronderwijs.

TOEKOMSTBEELDEN

'Dat leerlingen op Nederlandse scholen, in tegenstelling tot die in bijvoorbeeld Scandinavië, Engeland en Amerika, zoveel stilzitten, is in strijd met wetenschappelijke inzichten en is vooral een kwestie van traditie' (Mieras, 2018). Naar buiten gaan om les te geven, is in Nederland niet gewoon. Terwijl het in Scandinavische landen zo gewoon is dat er niet eens bij wordt stilgestaan. Een Scandinavische basisschool is er ook helemaal op ingericht. Er zijn droogkassen voor natte kleding, er hangen waterdichte overalls en er staan 'buitenschoenen' (vaak laarzen of bergschoenen, binnen draag je sluffen of 'binnenschoenen') in de gang. Dat maakt het natuurlijk allemaal ook wel een stuk gemakkelijker.

Maar tradities kun je ook maken: stapje voor stapje. Er zijn voldoende kansen en mogelijkheden, maar we moeten ze wel willen benutten. Het begint bij het vormen van een visie op buiten leren. Lees erover, laat je inspireren op conferenties, ga in gesprek met experts en met collega's die al eens een buitenles gedaan hebben. Doe daarna zelf ervaring op. Begin klein, hou het simpel. Buitenonderwijs vraagt (vaak) om meer organisatie, dus schakel een stagiair in, vraag ouders om te helpen en doe het samen met collega's. Doe bijvoorbeeld mee aan de Jaarlijkse Buitenlesdag van het IVN. Of speel een potje buitenbingo. Dit is een erg laagdrempelige, maar wel doelgerichte manier om met leerlingen buiten aan de slag te gaan met een thema dat in de klas verder verdiept kan worden.

Als voorbeeld zijn bij dit artikel drie buitenbingokaarten passend bij het thema 'bladeren' opgenomen. Je kunt ze downloaden via www.jsw.nl/artikelen.

Bewegen in coronatijd

Door de coronamaatregelen bewegen we minder en komen we minder buiten. Maar juist bewegen en naar buiten gaan, helpt je om zowel fysiek als mentaal fit en weerbaar te blijven.

Twee ideeën voor buitenactiviteiten die voor alle leeftijden leuk en geschikt zijn:

- Figuren lopen: loop (of ren of fiets of step) een route in de vorm van een figuur met een app: www.beterhardlopen.nl/figurerunning-nederlandse-website-brengt-iphone-app-uit. Dit kan ook met andere apps, zoals Strava, Route.nl en Just draw it.
- Geocachen: zoek een schat met een app: www.geocaching.nl.

Voor alle winteractiviteiten gelden deze twee 'spelregels':

- Kleed je goed aan. De Noren zeggen: 'Er bestaat geen slecht weer, maar alleen slechte kleding.'
- Doe activiteiten waarbij je moet bewegen.

Op de website www.buitenlesdag.nl/ buitenlessen vind je een databank vol praktische buitenlesideeën die je zo in praktijk kunt brengen. Evalueer je ervaringen en neem de succesfactoren en verbeterpunten mee naar de volgende buitenlessen.

En hoe mooi zou het zijn als we het buitenleren als pedagogisch-didactische benadering veel meer zouden verweven in het programma van de pabo? Dus niet alleen onderwijzen over *outdoor learning*, maar het integreren in onze opleidingsdidactiek. Zodat het voor onze *next generation* leerkrachten wél heel gewoon wordt om naar buiten te gaan om les te geven.



De literatuurlijst is te vinden op: www.jsw.nl/artikelen

ELLEN ROHAAN

(e.rohaan@fontys.nl) is senior onderzoeker en docent bij Fontys Hogeschool Kind en Educatie en netwerklid van JSW

Op de hoogte blijven van de ontwikkelingen in het basisonderwijs?

Neem een abonnement op JSW

JSW

nr 9
Mei
2020

Ontvang 10 x JSW

JSW lezen op
tablet en pc

Voor
slechts
€79,95 per
jaar

Studenten
ontvangen
50%
korting

Krijg toegang
tot het digitaal
archief
(>1.000 artikelen)

Debatteren
om te leren
Selectief mutisme: wat
als een kind niet praat?
Interview
Ronald Heidanus

Betrokken bij wereld- problemen

Meer weten?
Ga naar www.jsw.nl of
bel 088-2266692