

Actief toezicht

Hoe kun je leerlingen minder lang laten stilzitten? Hoe jij de groep begeleidt, heeft een grote impact. 'Actief toezicht' hangt samen met het ruimere begrip 'activerend toezicht'. Door actief toe te zien, moedig je leerlingen aan om vaker van hun stoel te komen.

2.1 Informeren en structurele maatregelen

Niet alle leerlingen staan spontaan recht of bewegen automatisch. Sommigen hebben een zetje nodig. Zonder de leerlingen te verplichten kan je hen toch aanzetten tot gezonde keuzes.

- ✓ **Denk na over de inrichting van de klas.** Leerlingen hoeven niet altijd aan tafel te zitten. Laat ze rechtstaand een klasgesprek organiseren. Leer hen schilderen met een schildersezal. Of oefen vaardigheden actief in. Gouden tip: neem stoelen weg. Zo gaan je leerlingen vanzelf minder zitten.
- ✓ **Voorzie een gevarieerd aanbod.** In geen enkele klas zitten twee dezelfde leerlingen. Iedere leerling heeft zijn eigen interesses of talenten. Speel daarop in: zorg voor een aanbod op maat van alle leerlingen. Zo spreek je iedereen aan.
- ✓ **Organiseer bewegingstussendoortjes.** Als leerlingen lang moeten zitten, laat ze dan als tussendoortje even bewegen. Natuurlijk doe je zelf enthousiast mee!
- ✓ **Zorg voor bewegingsuitlokkers.** Met een paar kleine ingrepen krijg je je leerlingen spontaan aan het bewegen. Toon je leerlingen wat ze moeten doen. En laat zien hoeveel plezier je ermee beleeft. Voorbeelden van goede bewegingsuitlokkers:
 - > Zet muziek op. Leerlingen kunnen ook zelf muziek meebrengen.
 - > Start een spelletje, met of zonder bal.
 - > Teken een hinkelparcours op de grond.
 - > Leg stapstenen waarop kinderen kunnen springen.
 - > Hang een fit-o-meter op.
 - > Laat de leerlingen buiten spelen, ook bij slecht weer.

2.2 Afspraken en voorwaarden

2.2.1 Zorg voor verbondenheid en een sociaal veilige omgeving

Leerlingen leren het best als ze zich veilig en verbonden voelen. Wat kan je daaraan doen?

- ✓ **Wees lief.** Ga warm om met je leerlingen:
 - Toon interesse in je leerlingen, praat met hen.
 - Steun een leerling emotioneel als hij daarom vraagt.
 - Betrek je leerlingen bij de organisatie van de klas en van de school.
 - Let op je woordkeuze: 'Je kan misschien proberen om...' klinkt zachter dan 'Je zou moeten...'.

- ✓ **Stimuleer vriendschappen tussen leerlingen:**
 - Laat hen samenwerken en samen spelen in groepjes.
 - Werk met [speelmaatjes](#), zodat leerlingen zich meer verbonden voelen.
 - Hou rekening met de thuiscultuur. Leefregels thuis kunnen heel anders zijn dan op school. Praat daarover met leerlingen én ouders.

2.2.2 Laat leerlingen zelf kiezen

Zorg voor duidelijke regels, maar laat je leerlingen zoveel mogelijk zelf kiezen. Zo zijn ze extra gemotiveerd. Wat kun je doen?

- ✓ **Laat hen zelf kiezen uit een reeks klasactiviteiten of bewegingstussendoortjes.** Verander dat lijstje geregeld, zodat het prikkelend blijft.

- ✓ **Laat hen zelf beslissen** hoe ze minder lang kunnen stilzitten en hoe ze hun tijd indelen.

- ✓ **Laat hen zelf creatief zijn.** Je leerlingen hebben wellicht meer ideeën dan jij om vaker rechtstaand te werken of te bewegen tijdens de les. Reageer enthousiast als ze zelf voorstellen doen.

- ✓ **Ontdek wat jouw leerlingen interesseert.** Speel daar dan op in door extra activiteiten of materialen aan te bieden.

- ✓ **Geef aandacht aan iedereen,** ook aan leerlingen die na een drukke voormiddag rust nodig hebben.

- ✓ **Laat leerlingen vrij.** Geef je leerlingen het gevoel dat ze ook wel eens mogen stilzitten. Anders verstik je hun enthousiasme.

Een concreet voorbeeld?

Maak een spelkoffer met uitnodigende activiteiten. Wat doen je leerlingen ermee? Observeer hen en ga aan de slag met wat je ziet.

2.2.3 Laat leerlingen mee beslissen en uitvoeren

Wil je een stapje verdergaan? Geef je leerlingen dan écht inspraak in het schoolbeleid. Laat hen mee beslissen hoe de school omgaat met lang stilzitten.

Hoe ga je daarbij tewerk?

- Informeer je leerlingen over de activiteiten rond minder lang stilzitten.
- Vraag hun mening over lang stilzitten op school.
- Hecht belang aan hun mening en hou er rekening mee.
- Maak samen plannen om de hele school minder lang te laten stilzitten.
- Laat hen echt beslissingen nemen.

Let op voor deze valkuilen!

- ✓ **Creëer geen valse verwachtingen.** Je kunt je leerlingen niet álles laten beslissen. Leg daarom heel duidelijk uit hoever de inspraak gaat. Doen je leerlingen onrealistische voorstellen, praat er dan met hen over. Zoek samen naar realistische voorstellen.
- ✓ **Zorg ervoor dat alle leerlingen aan bod komen**, ook de introverte. Doe extra moeite voor hen en observeer hen. Uit hun gedrag kun je vaak afleiden wat ze denken.
- ✓ **Respecteer ook de leerlingen die niet willen meedenken.** Dwing hen niet.
- ✓ **Controleer niet te veel.** Laat leerlingen vrijuit discussiëren over het schoolbeleid.
- ✓ **Verplicht niemand om verantwoordelijkheid te nemen.** Wie dat niet wil, hoeft het niet te doen.

Tot slot nog twee tips:

- ✓ **Let goed op als een leerling altijd kiest voor een zittende activiteit.** Misschien heeft hij daar een eigen reden voor. Een negatief zelfbeeld kan een reden zijn. Laat ook die leerlingen aan het woord en luister naar hun verhaal. Maak hen duidelijk dat je van hen geen grote sportieve prestaties verwacht. Misschien kun je hen aansporen om wat vaker staand te werken?
- ✓ **Maak een aantal oudere leerlingen 'kapiteins'.** Ze kunnen mee bewegingstussendoortjes organiseren. Ze zullen de jongere leerlingen ook vanzelf aanmoedigen om mee te doen.

2.3 Begeleidingsstijl

2.3.1 Moedig leerlingen aan

Hoe jij omgaat met je leerlingen, heeft een grote impact op hen. Leerlingen zijn bijvoorbeeld heel gevoelig voor complimenten. Als je een leerling prijst wanneer die iets goed doet, zal hij nóg harder zijn best doen. Met actief zijn in de klas is dat niet anders.

- ✓ **Moedig 'stilzitters' aan tot actieve werkvormen.** Stimuleer ze om hun werk staand te doen of om meer te bewegen in de klas. Strooi met complimentjes als ze dat ook doen.
- ✓ **Heb oog voor onzekere leerlingen, leerlingen met overgewicht, met een tragere motorische ontwikkeling of met een lichamelijke beperking.** Vaak willen zij wel minder stilzitten, maar voor hen is de drempel groter. Hoe kun je ook hen een succesgevoel bezorgen? Bied in elk geval een aanbod aan die geschikt is en blijf hen aanmoedigen om minder lang stil te zitten. Zijn er leerlingen die tijdens de pauze toch even rustig willen praten of een boekje willen lezen? Daar is natuurlijk niets mis mee.
- ✓ **Wees trots op je leerlingen.** Dankzij jouw bemoedigende opmerkingen zullen leerlingen langer blijven proberen en langer volhouden. Ook hun zelfvertrouwen groeit.
- ✓ **Geef uitleg bij alles wat je doet.** Richt je de klas opnieuw in? Organiseer je nieuwe bewegingsactiviteiten? Leg uit waarom je dat doet. Benadruk de positieve kanten: het is leuk, het geeft plezier, iedereen zal zich fitter voelen ... En natuurlijk: hou de uitleg eenvoudig en speels.
- ✓ **Materiële beloningen werken niet.** Trakteren met snoep? Je leerlingen belonen met een uitstap? Het heeft allemaal weinig effect op lange termijn. De leerlingen zullen minder stilzitten voor de beloning die volgt. Maar niet om het plezier of omdat het echt zin heeft. Nee, materiële beloningen zijn niet nodig om leerlingen te stimuleren. Je leerlingen aanmoedigen en hen succes laten beleven, heeft dubbel zoveel effect. Wil je toch iets extra's, beloon dan plezier en inzet. Denk goed na over het soort beloning dat je geeft. Samen een leuk sportspel doen misschien?

2.3.2 Geef het goede voorbeeld

Iemand zien bewegen, geeft zin om zelf ook te bewegen. Leerlingen zijn *copycats*: ze leren door naar het gedrag van volwassenen te kijken en dat te imiteren. Ook de oudere leerlingen! De voorbeeldrol van een volwassene is voor alle leeftijden belangrijk. Wees daarom zelf een actieve leerkracht:

- Loop vaak naar de kraan om je glas water bij te vullen.
- Speel en beweeg mee met de leerlingen.
- Ga aan een tafel staan terwijl je werkt of administratie doet.
- Kom zelf met de fiets of te voet naar school.

→ Meer tips nodig?

- ✓ ***Practise what you preach.*** Doe zelf wat je zegt. Kritische leerlingen zullen je op de vingers tikken als je zelf niet veel rechtstaat of beweegt. Wees dus consequent.
- ✓ **Promoot het schoolbeleid rond actief bewegen** op schoolfeesten en bij contacten met ouders.
- ✓ **Laat leerlingen vrij experimenteren.** Creatieve leerlingen gaan spontaan aan de slag met allerlei materiaal; anderen hebben wat meer inspiratie nodig. Toon wat je kunt doen met het materiaal dat je aanbiedt. Laat de fantasie van leerlingen daarna de vrije loop.
- ✓ **En vooral: heb geduld.** Je leert niet op één dag om een succesvolle 'actieve toezichter' te zijn.