

IDEË TEKST DANIËLLA VAN 'T ERVE

BEELD ANGELIEK DE JONGE



Sportjournaal houdt leerling in balans

Hoe zorg je ervoor dat leerlingen zich tijdens de lockdown prettig blijven voelen? Docent bewegingsonderwijs Jennifer Nuij bedacht daarvoor een wekelijks sportjournaal.

Over een steeds hogere stapel wc-rollen springen, een circuittraining in huis of een dansje opnemen met TikTok. Gymleraren bedenken de meest creatieve opdrachten om thuiszittende leerlingen in beweging te krijgen. Het Damstede Lyceum koos voor een bredere aanpak. De school voor havo/vwo in Amsterdam-Noord publiceert tijdens de coronacrisis wekelijks een sportjournaal met bewegings- en ontspanningsoefeningen

en aandacht voor sociaal-emotioneel welzijn. “Een gezonde leefstijl omvat meer dan bewegen en verantwoord eten”, vertelt Jennifer Nuij, docent bewegingsonderwijs. “De balans tussen spanning en ontspanning is minstens zo belangrijk.” Dat belang heeft ze aan den lijve ondervonden toen ze twee jaar geleden met een burn-out thuis kwam te zitten. Als kersverse moeder, toegewijd docent en schrijver van haar eerste boek *Turnen voor beginners* was ze zelf de balans kwijtgeraakt.

“Ik kwam erachter dat die klachten eigenlijk al op de middelbare school waren begonnen. Ik had slaapproblemen en veel hoofdpijn, wat de huisarts met een pilletje of poedertje probeerde op te lossen. Als ik toen meer begeleiding had gekregen, waarbij er samen naar een oorzaak van de klachten was gekeken, dan was het misschien wel heel anders gelopen.”

MISSIE

Eenmaal weer aan het werk had Nuij er een missie bij: leerlingen bewust maken van het belang van een goede balans. “Steeds meer jongeren kampen met stress, burn-out of depressieve klachten, dus een vorm van ondersteuning vanuit school is superbelangrijk.” Ze startte met collega’s het project ‘In balans op school’ waarbij leerlingen drie workshops volgen die waar mogelijk door experts worden gegeven. Zo krijgen ze een les kickboksen van meervoudig wereldkampioen Annissa Haddaoui. “Door de leerlingen eerst flink af te matten, ervaren ze dat ontspanning kan ontstaan door inspanning. Dat spreekt veel jongens aan. In de workshop yoga leren ze juist bewust

te ontspannen, wat weer andere leerlingen aanspreekt. Sommigen zeiden na afloop van de yogales: Ik ben eigenlijk heel moe. Dat is heel goed, omdat je dus dan pas echt voelt hoe het met je lichaam gaat.” Een laatste workshop gaat over een gezonde leefstijl, waarin onderwerpen als voeding, beweging, ontspanning en *screen-time* aan de orde komen. “Door leerlingen bewust te maken van de verschillende mogelijkheden en het effect ervan, kunnen ze bewust keuzes maken om hun welzijn positief te beïnvloeden.” De ‘balanzdagen’ zijn een succes, zo blijkt uit de enquêtes na afloop. “Veel leerlingen geven aan dat zij het onderwerp burn-out heel belangrijk vinden. Ze ervaren dat school een belangrijke factor van stress is”, vertelt ze. Signalen dat er iets niet klopt, kunnen volgens Nuij per leerling verschillen, zoals een heftige emotionele reactie op iets kleins of onverklaarbare lichamelijke klachten als hoofdpijn of buikpijn. Mensen met een groot gevoel voor verantwoordelijkheid lopen meer risico op een burn-out, zo blijkt uit onderzoek. Toch schuilt in die eigenschap niet direct een gevaar, meent de docent. “Ik vind het zo

Idee: Vergroot het welzijn met een zonnegroet



typisch Nederlands om te zeggen dat wat je kwaliteit, ook je valkuil is. In plaats daarvan kun je leerlingen beter leren dat het oké is om hulp te vragen als iets niet goed lukt of als ze zich niet prettig voelen.”

SPORTJOURNAAL

Toen leerlingen door de coronacrisis thuis kwamen te zitten, kwam Nuij op het idee om samen met haar sectie bewegingsonderwijs wekelijks een sportjournaal te publiceren. Het journaal bouwt voort op de

Docent bewegingsonderwijs Jennifer Nuij (in het blauwe trainingspak): “Steeds meer jongeren kampen met stress.”

balanzdagen. Elke week bevat het journaal een *challenge*, een *work-out of the week*, een *chill mode* en een lifestyle-tip. Zo kunnen de leerlingen leren jongleren, de zonnegroet brengen, de rug of voeten masseren met een tennisbal of hun slaappatroon verbeteren. Nuij: “Door die brede aanpak proberen we niet alleen het fysieke welzijn van onze leerlingen, maar ook het sociaal-emotionele welzijn te bewaken. Want als je lekker in je vel zit, dan gaat de rest eigenlijk vanzelf.” De opdrachten in het sportjournaal zijn niet geheel vrijblijvend. Door een filmpje van hun inspanningen naar hun docent te sturen, kunnen leerlingen hun zelfredzaamheid aantonen en daarmee hun cijfer beïnvloeden. “Er komen steeds meer filmpjes binnen, dat is hartstikke leuk. En ik merk dat steeds meer collega’s aanhaken en het initiatief steunen, dat vind ik heel positief. Het belang van een goede leefstijl geldt natuurlijk voor ons allemaal.”