

Help! Water in de klas...

Goede redenen

Maar waarom moet het drinken van water gestimuleerd worden, op elke school zijn toch watertappunten en daar kunnen de leerlingen dan gebruik van maken? Helaas leven we in een merkencultuur waarin het drinken van een merkloos water uit de kraan niet meer zo vanzelfsprekend is. Ook is het toilet niet de meest uitnodigende plek om water te nemen (hygiëne). Daar komt bij dat het water vaak niet koud genoeg is, of het te lang duurt voordat er fris water uit de kraan komt. Goede redenen om uw leerlingen massaal aan het water te krijgen zijn er legio: het is het transportsysteem van zuurstof en voedsel, het voert fysieke en mentale afvalstoffen af, het is een warmteregulator, het houdt de huid en gewrichten soepel, het herstelt na fysieke en mentale inspanning en onderdrukt het hongergevoel.

Proef in de praktijk

Vanaf het begin van dit schooljaar is het de leerlingen van BCE te Echt, afdeling VMBO, toegestaan om tijdens de lessen water te drinken. Het betreft hier een proef. Wanneer deze succesvol verloopt wordt overwogen deze regel voor de gehele scholengemeenschap in te voeren. Het docententeam kon zich volledig vinden in het plan, maar had toch nog enige weerstand. Het betrof hier de praktische uitvoering tijdens de les. Is het niet te onrustig, wordt er niet geknoeid, de toiletgang wordt verveelvoudigd e.d. Elke leerkracht van deze school mag zelf bepalen hoe het drinken van water wordt ingevuld. Bij computerlessen staat er geen fles op tafel, bij praktijklessen zijn er korte drinkpauzes, bij de ene docent staan flessen op tafel bij de ander verdwijnen ze in de tas. Dit lijkt rommelig maar hiervan is geen sprake. "Water is een natuurproduct

“Water is een natuurproduct dat blijkbaar op een natuurlijke wijze past binnen de school.”

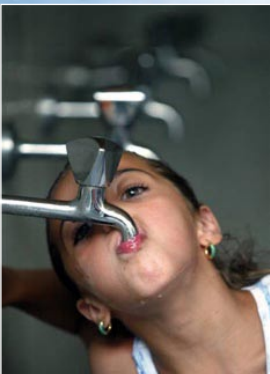
Te weinig water drinken kan leiden tot: vermoeidheid, hoofd- en rugpijn, pijnlijke gewrichten, infecties, slechte weerstand, trage denkprocessen, stress, gewichtstoename en concentratiestoornissen. Twee procent vochtverlies geeft al uitdrogingsverschijnselen en wanneer iemand dorst heeft dan is deze persoon al aan het uitdrogen. Roken, koffie en alcohol zijn daar-entegen uitdrogers.

dat blijkbaar op een natuurlijke wijze past binnen de school. Misbruik van water drinken in de vorm van overmatig drinken of knoeien, behoort tot de uitzonderingen" volgens promotor Jan Crins, docent aan het Bisschoppelijk College te Echt.

Motiveren van de leerlingen

Leerlingen hebben het druk op school: van het ene

Om velerlei redenen leven jongeren in Nederland steeds ongezonder. Zo zal in 2007 meer dan 30% van de Nederlandse jongeren te zwaar zijn. Op veel plaatsen worden initiatieven genomen om hier iets aan te doen. Het terugdringen van het aanbieden van ongezonde snacks en het stimuleren van gezonde producten op school zijn daarvoorbeelden van. Een van die initiatieven is het stimuleren van het drinken van water. Dat draagt niet alleen bij aan het voorkomen en tegengaan van overgewicht, het verhoogt bovendien het concentratievermogen en voorkomt tandbederf. En dat kan gewoon met voldoende helder, zuiver water. Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) onderschrijft het belang van het ter beschikking stellen van water. Water drinken is één van de door het NIGZ vastgestelde normen voor het opgroeien met een gezond gewicht.



BCE Docent, Jan Crins

lokaal snel naar het andere, even kletsen met vrienden, een zware schooltas meezeulen. Het maakt het allemaal maar lastig om ook nog eens water te gaan drinken.

In de pauze is er van alles te krijgen: van warme hap tot blikjes uit de frisdrankautomaat. Maar het water...??

Hoe krijgen we de leerlingen aan het water?

"Door te zorgen dat het laagdrempelig verkregen kan worden op school. Bij voorkeur uit tappunten op toegankelijke plaatsen (aula, gang). Deze tappunten dienen uitnodigend te zijn (uitstraling) en tevens kwalitatief perfect gekoeld water te leveren. Het mogen gebruiken van water dient de school binnen de huisregels op te nemen. Door het voeren van een promotiecampagne met affiches, artikelen in het schoolblad en slogans op het interne tv-circuit worden de leerlingen gestimuleerd om gebruik te maken van de watertappunten. Elke school zijn eigen watercultuur. Daarbij past zeker het toestaan/stimuleren van water drinken in de klas." aldus de ervaringsdeskundige Jan Crins.

De vele voordelen van water

De positieve uitwerking van het drinken van water tijdens de les worden door zowel leerling als leerkracht onderschreven. Kleine pijntjes zoals hoofd- en buikpijn verdwijnen doorgaans, drukke leerlingen worden rustiger, tijdens het maken van toetsen en proefwerken lijkt een evenwichtiger klimaat te heersen. Speelt een psychisch proces een rol? Water de vermeende rustbrenger?



Misschien, maar het werkt in de praktijk. De leerling maakt er gebruik van en heeft er baat bij anders zou hij het niet doen. Leerlingen maken (on)bewust gebruik van de meest effectieve manier van water drinken: meerdere keren drinken tijdens de les in kleine hoeveelheden. Hierdoor is de werking het meest optimaal en dit gegeven vormt ook mede de basis voor drinken tijdens de les. Wat wel merkbaar is dat er in het begin door iedereen gedronken wordt maar dat dit in de loop van het jaar afneemt en in de zomermaanden uiteraard meer is dan in de wintermaanden.

De Aquabron

Sprankle BV biedt scholen een totaalconcept voor een stimulerend waterbeleid op school. Met de degelijke en kwalitatief hoogwaardige AQUABRON aangesloten op de waterleiding wordt een tappunt gerealiseerd dat leerlingen én docenten uitnodigt water van hun eigen keuze te nemen: gefilterd en gekoeld platwater of water met koolzuur. Altijd direct gekoeld sprankelend water van perfecte kwaliteit. Het ter beschikking stellen van flesjes en waterbekers maakt het gebruik nog aantrekkelijker.

Hierbij zijn een aantal varianten mogelijk.

- De school en/of ouderraad financieren de AQUABRON, de leerlingen kunnen hiervan gratis gebruik maken. Zeer laagdrempelig.
- De AQUABRON wordt gekoppeld aan een betaalsysteem: met een aparte prepaid 'Waterkaart' kunnen de leerlingen tegen een gering bedrag (bv. 20 cent) een flesje vers water tappen.

Investering, onderhoud en service worden door Sprankle gedaan. De school verkoopt de Waterkaart en krijgt een gedeelte van de opbrengst, die desgewenst aan een goed doel kan worden besteed. Dit kan weer opgenomen worden in het promotieprogramma.

Het betaalsysteem van school wordt gekoppeld aan de AQUABRON: de school huurt de apparatuur inclusief onderhoud en service van Sprankle en exploiteert deze zelf.

Welke vorm de school ook kiest, de leerlingen en de docenten zullen de AQUABRON zeer zeker waarderen

Sprankle B.V. helpt u graag aan vers getapt sprankelend water in de klas!

Neem contact met ons op voor een vrijblijvend advies over de mogelijkheden op uw school. ■

Sprankle B.V.

Postbus 3722 · 6088 ZG Roggel
Beneluxstraat 7A · 6014 CC Ittervoort
Tel.: 0900 - 777 26 55 of 0475 - 55 02 44
www.sprankle.info