

gedragsregel in verhaal: “school en zwemmen”

Vandaag is alweer de zesde bijeenkomst van de groep zwemmers en trainer Henk Haai. De zwemmers hebben ondertussen al veel bijgeleerd en het gaat ook steeds beter met het zwemmen. Het is bijna vakantie.

Vandaag zijn er wat minder zwemmers aanwezig op de bijeenkomst. Paco en Karel Koala hadden zich **afgemeld** bij Henk Haai omdat de **examens** binnenkort beginnen. Maar Henk Haai zag dat Bert Baviaan ook niet aanwezig was en die had zich niet afgemeld.

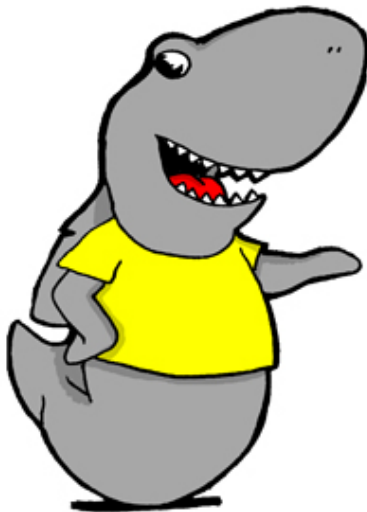
“Weet iemand waar Bert is?” vraagt hij aan de zwemmers.

“Bert zei dat hij niet kon komen omdat hij niet mocht van zijn ouders. Hij moet ook studeren voor zijn **examens** en omdat zijn **vorig rapport niet goed** was, mag hij niet naar deze bijeenkomst komen en mag hij dus **niet trainen**. Hij mag pas weer komen trainen als de examens afgelopen zijn en de vakantie begint.”
verduidelijkte Sonia Struisvogel.



“Ach zo...” Henk Haai vond het toch vervelend dat Bert Baviaan zich niet bij hem had afgemeld voor de bijeenkomst.

“Ok dan starten we maar hè! De examens staan weer voor de deur en dan moet er natuurlijk veel en hard gestudeerd worden. Daarom zal ik vandaag iets vertellen over de **combinatie school en zwemmen**.”



“Het is **belangrijk** dat je school en zwemmen goed kunt combineren.”

“Het is natuurlijk belangrijk dat er **goed en voldoende getraind** wordt maar daarnaast is het ook belangrijk dat het huiswerk gemaakt wordt en dat er voldoende tijd overblijft om te studeren voor de examens.”

“Ik maak mijn huiswerk pas als ik terug kom van de training.”
zegt Niels Neusaap.

“Zo kan ik altijd eerst zwemmen en heb ik mijn huiswerk ook op tijd af. Eens mijn huiswerk afgewerkt is, ga ik altijd nog wat tv kijken en ontspannen.”

“ik maak mijn huiswerk soms niet” zegt Karel Koala.

“Ik zwem veel liever en als ik thuis kom, heb ik vaak geen zin meer om aan mijn huiswerk te beginnen.”



“Dat is toch niet slim Karel!” Sonja Struisvogel kan niet geloven dat Karel Koala zich niet veel aantrekt van school, terwijl Sonja zelf altijd geleerd heeft dat **school heel belangrijk** is. Zij zorgt er ook altijd voor dat alles op tijd in orde is en dat ze toch voldoende tijd heeft om te trainen.

“Sonja heeft gelijk Karel, dat is natuurlijk geen goede instelling,” gaat Henk Haai verder.

“School is heel belangrijk. Dat is een voorbeeld zoals het niet moet. Je moet zorgen dat je de **juiste combinatie** vindt **tussen school en zwemmen**. Zoals jullie weten vinden de trainers het belangrijk dat jullie alle zwemtrainingen volgen, maar als iemand een keer erg veel voor school te doen heeft, maken de trainers er ook geen probleem van als je aangeeft dat je wat vroeger stopt met trainen of een keer een training overslaat.”

“Zolang dat niet regelmatig gebeurt, is dat helemaal niet erg.”

“Zoals ik net al zei, verwachten de trainers dat je altijd komt trainen. Maar de **trainers houden er** op hun beurt natuurlijk wel **rekening mee** als er examens zijn. Dan worden de trainingen wat korter en niet te intensief en worden er geen wedstrijden gezwommen. Zo hebben jullie voldoende tijd om te studeren voor de examens. Bovendien moet je zwemmen op dat moment als ontspanning zien. Zo kan alle spanning en stress van de examens even weg gezwommen worden.”

“Ik vind zwemmen heeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeerlijk!”
zegt Piet Piranha.



“Als ik zwem denk ik even niet aan school of aan alle andere dingen die ik nog moet doen. Mijn hoofd is dan helemaal leeg.”

“Dat is altijd leeg!” grinnikt Niels Neusaap.

“Niels!” roept Henk Haai.

Maar ondertussen zaten de anderen ook al een beetje te lachen om het grapje van Niels. Piet moet er zelf eigenlijk ook wel om lachen, hij kan wel tegen een grapje.

“Aangezien iedereen examens heeft en jullie al veel geleerd hebben, zal ik maar stoppen voor vandaag. Ik geloof dat iedereen graag naar buiten wil met dit mooie weertje he! Dus denk eraan: school is heel belangrijk en ik kan het niet vaak genoeg herhalen, je moet ervoor zorgen dat je **school goed** kunt **combineren met zwemmen**.”

“En nu mogen jullie nog even buiten spelen en genieten van de zon.”

Dat liet het groepje zich geen twee keer zeggen, iedereen vloog naar buiten om nog even te spelen en te genieten van het zonnetje. Zodra ze thuis zijn, moeten ze weer allemaal volop studeren voor de examens. Maar ze weten dat ze nog even moeten volhouden en dat het daarna vakantie is, daar kijken ze allemaal heel erg naar uit....

tekeningen: Bruno Claeys