

Buitenspelen

Buitenspelen doet kinderen groeien, letterlijk en figuurlijk. Buiten kunnen ze hun energie kwijt. Rennen, klimmen en ontdekken, waardoor hun lichaam sterker en gezonder wordt. De buitenlucht, het zonlicht en alle geuren, geluiden en kleuren prikkelen hun zintuigen op een manier die binnen niet lukt. Ze bouwen zelfvertrouwen door dingen uit te proberen, soms te vallen en weer op te staan. Kortom: buiten is één grote leeromgeving, verpakt als avontuur.

Waarom buitenspelen

Lichamelijke ontwikkeling

- Rennen, klimmen, fietsen en springen. Buiten spelen stimuleert motoriek, spierkracht, evenwicht en uithoudingsvermogen. Kinderen die vaak buiten spelen hebben minder kans op overgewicht.

Mentale gezondheid

- Natuur en buitenlucht verminderen stress en prikkels. Kinderen worden er rustiger, vrolijker en zelfverzekerder van.

Fantasie en creativiteit

- Buiten gebruiken kinderen hun fantasie volop. Een tak wordt een zwaard en een plas een oceaan.

Sociale vaardigheden

- Buitenspelen gebeurt vaak met andere kinderen. Ze leren samenwerken, delen, onderhandelen en conflicten oplossen zonder directe tussenkomst van een volwassene.

Weerbaarheid en zelfvertrouwen

- Bomen klimmen, vallen en opstaan en risico's inschatten. Kinderen leren hun grenzen kennen en durven steeds meer.

Gezonde prikkels

- Zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Buitenlucht en variatie in licht, geluid en temperatuur zijn goed voor de zintuiglijke ontwikkeling.



Richtlijnen buitenspelen

Er bestaat geen officiële buitenspeelnorm. Er zijn wel richtlijnen voor hoeveel tijd kinderen idealiter buiten zouden moeten spelen of bewegen.

0-2 jaar: dagelijks even naar buiten, al is het kort (wandeling, tuin of balkon). Hier draait het vooral om frisse lucht en zintuiglijke prikkels.

2-4 jaar: minstens 1 uur per dag buiten spelen of buitentijd.

4-12 jaar: 1 tot 2 uur per dag buitenspelen of buiten bewegen.

Tips voor meer buitenspelen

Maak buitenspelen onderdeel van de dag

- Plan vaste momenten, zoals na school of na het eten. Als het routine wordt, voelt het vanzelfsprekend.

Ga zelf mee naar buiten

- Vooral jonge kinderen spelen makkelijker buiten als een ouder, oppas of ouder kind meegaat. Samen starten werkt vaak beter dan alleen sturen.

Ontdek nieuwe plekken

- Ga naar een speeltuin, bos, kinderboerderij of park. Een nieuwe omgeving maakt spelen aantrekkelijk.

Wees niet te bang voor een beetje vies of nat worden

- Met laarzen, oude kleding of een regenpak wordt elk seizoen buitenspeelseizoen.

TIP!

Maak een natuurbingo. Teken of print een bingokaart met dingen die je buiten kunt vinden. Laat de kinderen rondlopen en alles proberen te vinden.

Kijk voor inspiratie op www.gezondeschool.nl