April 2022: Buitenspeeldag  
Artikel infoblad april 2022

**Lang artikel**

**Kom jij ook buiten spelen?**

Op woensdag 20 april, de eerste woensdag na de Paasvakantie, wordt het buitenspeelseizoen weer op gang getrapt met de jaarlijkse Buitenspeeldag. Op deze dag worden kinderen en jongeren in heel Vlaanderen extra gestimuleerd om buiten te gaan spelen. Zo zullen verschillende televisiezenders geen programma’s uitzenden tussen 13u en 17u en wordt het belang van buiten spelen extra in de kijker gezet. Grijp deze dag en motiveer je kinderen om namiddag buiten te gaan ravotten. Hier zijn alvast enkele voordelen van buitenspelen en tips om er een geslaagde buitenspeeldag van te maken. Succes!

**Voordelen van buiten spelen**

1. **Beter mentaal welbevinden**  
   Uit onderzoek blijkt dat ruim 80% van de kinderen vrolijk en blij worden van vrij buitenspelen met andere kinderen.
2. **Versterkt hart, longen, spieren en botten**  
   Kinderen die veel buiten spelen en bewegen hebben minder risico op botbreuken en herstellen sneller bij ziekte. Bovendien blijkt ook dat kinderen die voldoende bewegen op latere leeftijd minder osteoporose, hart- en vaatziekten en diabetes ontwikkelen.
3. **Gezond gewicht**  
   Om gezond en fit op te groeien, is het aanbevolen voor kinderen om dagelijks minimaal één uur matig tot intensief te bewegen en bij buitenspelletjes doet een kind dat volop. Kinderen die vaker actief buiten spelen hebben daarom ook minder kans op overgewicht.
4. **Verbetert evenwicht, coördinatie en motoriek**  
   Spelenderwijs ontwikkelen kinderen ook hun motorische vaardigheden en in de natuur zijn er meer mogelijkheden om dat te doen. Kinderen oefenen hun behendigheid tijdens het rennen, klimmen, springen, glijden, gooien, vangen, schoppen, schommelen … Ze leren balanceren, kruipen, ontwijken, afstanden inschatten … en dat zonder concrete instructies van een volwassene.
5. **Betere schoolresultaten**  
   Buiten spelen heeft ook een positief effect op het concentratievermogen en de leerprestaties. Kinderen die veel (buiten) spelen hebben over het algemeen een betere hersenontwikkeling en een groter leervermogen dan kinderen die dat weinig doen.
6. **Boosten van de creativiteit en zelfzekerheid**  
   Tijdens het buiten spelen leren kinderen creatief zijn en ontwikkelen ze hun fantasie. Ze bedenken ad hoc oplossingen, spelregels en allerlei scenario’s. Daarnaast is de natuur de ideale omgeving om op ontdekking te gaan aan de hand van alle zintuigen. Ze komen in aanraking met verschillende materialen en uiteenlopende omstandigheden. Door die ervaringen, worden kinderen zelfstandiger, maar ook meer zelfverzekerd. Als een kind voor het eerst alleen van een heuveltje durft te springen, dan ervaart het een succesgevoel, wat op zijn beurt leidt tot meer zelfvertrouwen.
7. **Betere sociale vaardigheden**  
   Buiten spelende kinderen komen los uit het isolement van de vertrouwde omgeving die de klas en het gezin vormen. Ze komen in contact met andere kinderen. Samen doen ze een activiteit waarbij ze samenwerken of elkaar beconcurreren. Ze leren hoe het voelt om te winnen of te verliezen en hoe zij zelf en anderen daarmee omgaan. Daardoor ontwikkelen ze ook sociale en emotionele vaardigheden zoals empathie, flexibiliteit en zelfbewustzijn.
8. **Beter slapen**Volgens onderzoek van de National Sleep Foundation slapen we aanzienlijk beter en voelen we ons overdag alerter als we minstens 150 minuten per week in beweging zijn. Deze hoeveelheid beweging zou onze slaapkwaliteit met maar liefst 65% verbeteren.

**Tips om buiten te spelen**

* **Maak het buiten aantrekkelijk**

Hoe ziet je balkon, tuin, straat of dichtstbijzijnde park eruit? Loop jij zelf graag naar buiten, of is je omgeving voornamelijk functioneel? Nodigt je buitenruimte uit tot spel? Je zoekt automatisch een plek op die er spannend, speels of knus uitziet.

* **Spreek buitenshuis af**

Een stok achter de deur werkt motiverend. Ook voor jezelf trouwens. Want je kinderen meesleuren terwijl ze lekker op de bank hangen, valt niet altijd mee. Maar als ze weten dat hun vriendjes er ook zijn, kan de motivatie een stuk omhoog gaan. Je kan dit bijvoorbeeld ook combineren met een picknick. Want samen eten en spelen werkt gewoon reuzegoed.

* **Trek er op uit**

Niet enkel in je tuin, ook in de buurt of wat verder weg, in het park of het bos, zijn ongelofelijk leuke dingen te beleven. Een speelbos wakkert de creativiteit aan en er zijn tal van gezins- en kindvriendelijke wandelingen met spannende uitdagingen die de motoriek van jouw kleine bengels stimuleren.

* **Doe het zelf**

Eigenlijk is de meest voor de hand liggende en meest helpende tip: ga zelf naar buiten. Kun je activiteiten die je normaal gesproken binnen hebt, naar buiten verplaatsen? Kun je buiten klusjes doen, of een spelletje? Doe je de boodschappen bewegend, lopend of met de fiets? Als jij het doet, en je kinderen zien het, doen ze het vanzelf ook meer. Buiten spelen als voorwaarde om schermtijd te verdienen, geeft nu niet bepaald het signaal dat buiten spelen leuk is. Maar als ouders buiten zijn en ervan genieten, leren ze het de volgende generatie vrolijk aan.

**Na het buiten spelen**

Omdat samen met de start van het buitenspeelseizoen, ook vaak het tekenseizoen start is het belangrijk om na het buiten spelen steeds te controleren op teken! Eentje gevonden? Verwijder de teek en volg een maand lang de mogelijke symptomen op. Meer info vind je op [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be).

**Kort artikel**

**Kom jij ook buiten spelen?**

Op woensdag 20 april wordt het buitenspeelseizoen weer op gang getrapt met de jaarlijkse Buitenspeeldag. Op deze dag worden kinderen en jongeren in heel Vlaanderen extra gestimuleerd om buiten te spelen.

**Voordelen van buiten spelen**

* 1. **Beter mentaal welbevinden:** Uit onderzoek blijkt dat ruim 80% van de kinderen dit ervaren na het buitenspelen met andere kinderen.
  2. **Versterkt hart, longen, spieren en botten:** Kinderen die veel buiten spelen lopen relatief minder risico op botbreuken en herstellen sneller bij ziekte. Ook hebben ze minder risico om osteoporose, hart en vaatziekten en diabetes te ontwikkelen.
  3. **Gezond gewicht**
  4. **Verbetert evenwicht, coördinatie en motoriek:** Spelenderwijs ontwikkelen kinderen hun motorische vaardigheden. In de natuur zijn er meer mogelijkheden om dat te doen.
  5. **Betere schoolresultaten:** Buiten spelen heeft een positief effect op het concentratievermogen en de leerprestaties.
  6. **Boosten van de creativiteit en zelfzekerheid:** De natuur is de ideale omgeving om op ontdekking te gaan. Ze leren er om creatief te zijn en ontwikkelen zo hun fantasie. Door die ervaringen, worden kinderen zelfstandiger, maar ook meer zelfverzekerd.
  7. **Betere sociale vaardigheden:** Buiten spelende kinderen komen los uit het isolement van de vertrouwde omgeving die de klas en het gezin vormen. Ze komen in contact met andere kinderen. Daardoor ontwikkelen ze sociale en emotionele vaardigheden.
  8. **Beter slapen**

**Tips om buiten te spelen**

* **Maak het buiten aantrekkelijk:** Hoe ziet je balkon, tuin, straat of dichtstbijzijnde park eruit? Het helpt om een plek te zoeken die er spannend, speels of knus uitziet.
* **Spreek buitenshuis af met anderen:** Je kinderen meesleuren terwijl ze lekker op de bank hangen, valt niet altijd mee. Maar als ze weten dat hun vriendjes er ook zijn, kan de motivatie een stuk omhoog gaan.
* **Trek er op uit:** Niet enkel in je tuin, ook in de buurt of wat verder weg, in het park of het bos, zijn ongelofelijk leuke dingen te beleven.
* **Doe het zelf:** Als ouders buiten zijn en ervan genieten, leren ze het de volgende generatie vrolijk aan.

**Na het buiten spelen**

Omdat met de start van het buitenspeelseizoen, ook vaak het tekenseizoen start is het belangrijk om na het buiten spelen steeds te controleren op teken! Eentje gevonden? Verwijder de teek en volg een maand lang de mogelijke symptomen op. Meer info vind je op [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be).