April 2024: Buitenspeeldag
Artikel infoblad april 2024

**Buitenspeeldag: Alle kinderen naar buiten!**

**Lang artikel**

Op woensdag 17 april is het buitenspeeldag in heel Vlaanderen. Verschillende televisiezenders zullen geen programma’s uitzenden tussen 13u en 17u en het belang van buiten spelen wordt extra in de kijker gezet. Buiten spelen in je eigen buurt? Altijd een schitterend idee!

Hoezo?!

* Kinderen gaan meer bewegen en dat is goed voor de groei.
* Kinderen ontwikkelen hun motoriek.
* Kinderen leren creatief zijn.
* Kinderen leren nieuwe vriendjes kennen.
* Kinderen leren sociaal zijn.
* Kinderen leren proberen en ervaren.
* Kinderen kweken zelfvertrouwen doordat ze nieuwe en onvoorspelbare ervaringen opdoen.
* Kinderen kunnen zich volop uitleven en worden er blij van.
* Kinderen worden minder vaak ziek.
* Kinderen zoeken grenzen op en leren risico’s inschatten.
* Kinderen krijgen respect voor omgeving en natuur.
* Het is helemaal gratis.

Tips om buitenspelen te stimuleren:

* Bied onverwachte materialen aan om buiten mee te spelen zoals doeken, touwen, kartonnen dozen. Kinderen kunnen nieuw materiaal in hun spel tot alles omtoveren.
* Speel zelf mee! Het kan kinderen echt een duwtje in de rug geven en stimuleren om vaker buiten te komen. Het is voor zowel je kind, als voor jezelf heel leuk en versterkend voor de band tussen ouder en kind.
* Limiteer de schermtijd op televisie, tablet of telefoon. Met de resterende vrije tijd kunnen ze buiten spelen en hun fantasie de vrije loop laten.
* Maak goede afspraken welke kleren speelkleren zijn en welke niet. Leg speelkeren op een aparte plek. Zorg voor schoenen die makkelijk aan en uit te doen zijn of tegen een stootje kunnen.
* Houdt je kind niet zo van wilde spelletjes? Zoek dan samen een rustig plekje waar jouw kind kan tekenen of lezen. Of maak samen een moestuin waar jouw kind zijn gang kan gaan.
* Vind jij je buurt niet speelvriendelijk? Ga in gesprek met het gemeentebestuur, denk samen na over verandervoorstellen zoals speelstraten.

*Bron: Kind & Gezin en Goe Gespeeld!*

**Kort artikel over de voordelen van buitenspelen**

Op woensdag 17 april is het buitenspeeldag in heel Vlaanderen. Buiten spelen in je eigen buurt? Altijd een schitterend idee! Hoezo?!

* Kinderen gaan meer bewegen en dat is goed voor de groei.
* Kinderen ontwikkelen hun motoriek.
* Kinderen leren creatief zijn.
* Kinderen leren nieuwe vriendjes kennen.
* Kinderen leren sociaal zijn.
* Kinderen leren proberen en ervaren.
* Kinderen kweken zelfvertrouwen doordat ze nieuwe en onvoorspelbare ervaringen opdoen.
* Kinderen kunnen zich volop uitleven en worden er blij van.
* Kinderen worden minder vaak ziek.
* Kinderen zoeken grenzen op en leren risico’s inschatten.
* Kinderen krijgen respect voor omgeving en natuur.
* Het is helemaal gratis.

*Bron: Kind & Gezin*

**Kort artikel met tips om buitenspelen te stimuleren**

Op woensdag 17 april is het buitenspeeldag in heel Vlaanderen. Buiten spelen in je eigen buurt? Altijd een schitterend idee! Maar hoe stimuleer je de kinderen om buiten te spelen?

Enkele tips:

* Bied onverwachte materialen aan om buiten mee te spelen zoals doeken, touwen, kartonnen dozen. Kinderen kunnen nieuw materiaal in hun spel tot alles omtoveren.
* Speel zelf mee! Het kan kinderen echt een duwtje in de rug geven en stimuleren om vaker buiten te komen. Het is voor zowel je kind en als voor jezelf heel leuk en versterkend voor de band tussen ouder en kind.
* Limiteer de schermtijd op televisie, tablet of telefoon. Met de resterende vrije tijd kunnen ze buiten spelen en hun fantasie de vrije loop laten gaan.
* Maak goede afspraken welke kleren speelkleren zijn en welke niet. Leg speelkeren op een aparte plek. Zorg voor schoenen die makkelijk aan en uit te doen zijn of tegen een stootje kunnen.
* Houdt je kind niet zo van wilde spelletjes? Zoek dan samen een rustig plekje waar jouw kind kan tekenen of lezen. Of maak samen een moestuin waar jouw kind zijn gang kan gaan.
* Vind jij je buurt niet speelvriendelijk? Ga in gesprek met het gemeentebestuur, denk samen na over verandervoorstellen zoals speelstraten.

*Bron: Goe Gespeeld!*