



Power colleges

Natuur voor de ontwikkeling van
kinderen

27 januari 2025

Loes van 't Hoff

Welkom!

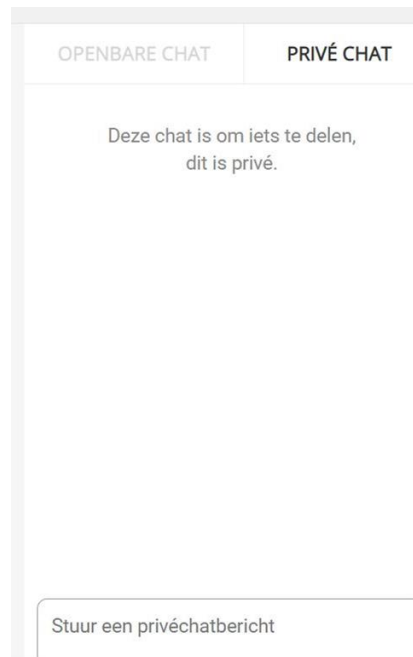
Problemen met het beeld en/of geluid?

1. Controleer je internetverbinding
2. Ververs de pagina (links bovenin naast de URL ↻)
3. Gebruik Chrome als webbrowser

Hulp nodig? Gebruik de **PRIVE CHAT** om met de moderator te chatten.

Vragen aan de gastspreker?

Via de **OPENBARE CHAT** kun je vragen stellen over het webinar. Iedereen kan deze vragen zien. In de laatste 5 minuten van dit Power College geeft Loes van 't Hoff antwoord op meest gestelde vragen. Antwoorden op overige vragen worden binnen 24 uur gepubliceerd op www.ncj.nl/power-colleges.



Natuur is goed voor kinderen – dat weten we toch al?



Hogeschool
Leiden

De urgentie neemt toe

Er is toename van:

- gezondheidsklachten
- druk op kinderen en gezinnen
- kansenongelijkheid

Er is afname van:

- buiten(speel)tijd
- buiten(speel)plekken
- verbondenheid aan natuur

We zijn steeds verder af komen te staan van natuur



Bron: Britannica kids



Bron: Martens Multimedia

Het maakt uit waar je opgroeit



Waarden en werkingen van natuur

	zintuiglijke ervaring	vrijheid	weerbaarheid	verbondenheid
psychologisch proces	zachte fascinatie	vrij spel en verwondering	confrontatie met angsten en gevaar, sublieme ervaringen	liefde voor natuur (biofilia)
neurobiologische basis	herstel executieve functies vagale rem op stress minder vervorming oogbol	dopaminerge regulatie	neuroplasticiteit versterken immuunsysteem	genetische basis wordt verondersteld, maar is nog niet aangetoond
werkzame bestanddelen	fractale vormen en patronen daglicht	affordances ruwe materialen	microben en parasieten (oude vrienden) biofobische stimuli (spinnen, enge beestjes)	dieren, planten en andere levende elementen en processen in de natuur

Bron: Geef kinderen de natuur (terug). A. van den Berg en F. Beute (2019)

Friluftsliv vrije-lucht-leven





Relatie kinderen met natuur in een notendop



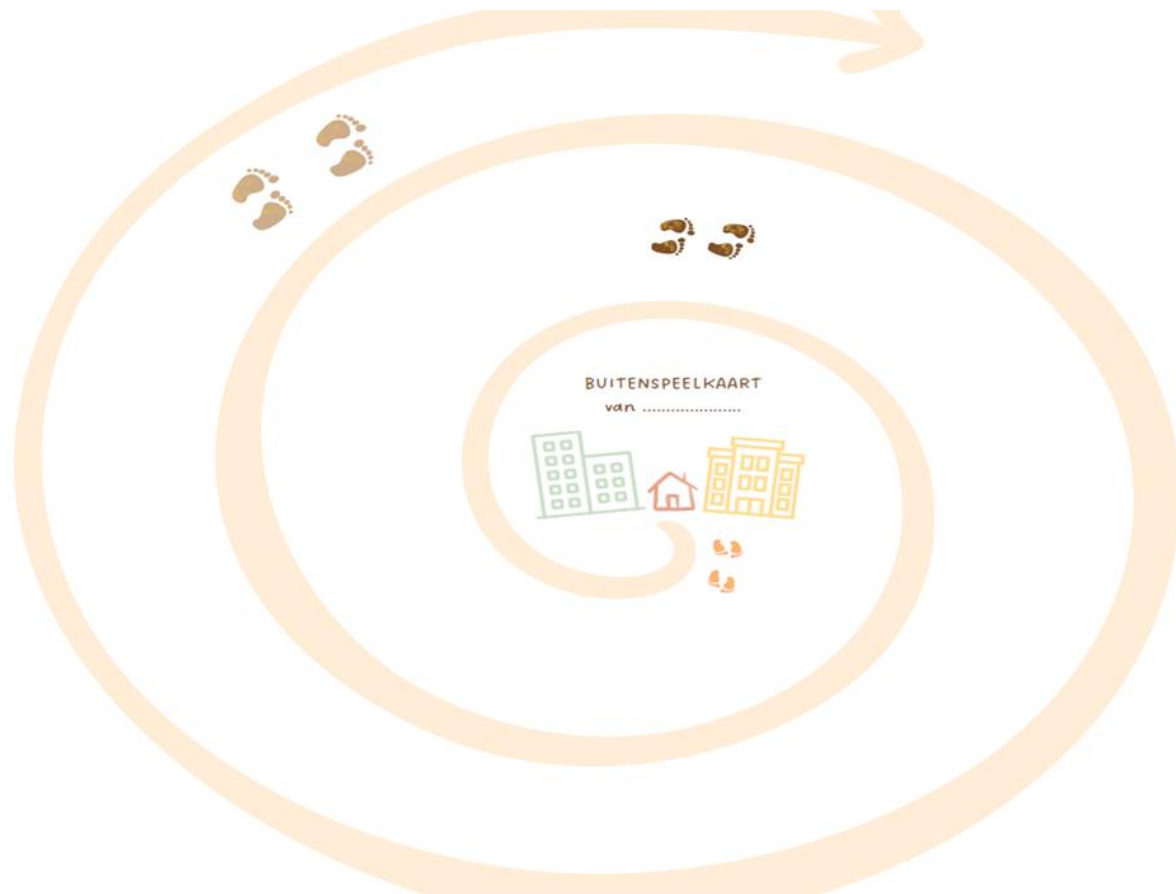
Wat zegt onderzoek nog meer?



- Natuur biedt kansen voor een toename van meer verbonden, responsieve communicatie tussen ouder en kind.
- Natuur biedt kansen voor een grotere mate van de vervulling van de basisbehoefte aan relatie, competentie en autonomie in het ouderschap

Kleine stappen en dichtbij huis heeft al positieve effecten





SAMEN OP PAD!

Weten jullie welke speel- en beweegplekken buiten te vinden zijn? Ga samen met je (groot)ouders/oppas of wie er voor jou zorgt op pad! Begin bij je eigen huis en ga op ontdekking in de buurt. Gebruik de buitenspeelkaart om je ontdekkingen te tekenen. Lees bij de voordeur samen de tekenvragen. Loop in een steeds grotere ronde om je huis. Stop telkens op een plek waar je een antwoord op een tekenvraag vindt. Verzamel wat je onderweg tegenkomt uit de natuur (bv. blaadjes, schelpjes of takjes). Wees hierbij voorzichtig met planten en dieren.

TEKENVRAGEN

1. Wat zie/ontdek/ruik/voel je op deze plek?
2. Welke dieren, planten en bomen leven hier?
3. Waar kun je je goed verstoppen?
4. Waar kun je goed spelen? Wat heb je hier gedaan?
5. Waar kun je hier een avontuur beleven?
6. Waar kun je lekker uitrusten?
7. Wat heb je hier beleefd?
8. Wie kwam je hier tegen?

MEENEMEN

De buitenspeelkaart, plakband om de verzamelde dingetjes op de buitenspeelkaart te plakken, tekenspullen, tasje of mandje om dingen in te verzamelen.

WEER THUIS?

Maak de tekening af en vraag elkaar naar de leukste of mooiste plek. Waarom vond je die fijn? Hang daarna je Buitenspeelkaart op in huis en vertel anderen over jullie ontdekkingen. Misschien kom je later nog nieuwe plekken tegen, teken die dan op de buitenspeelkaart erbij!

- De Buitenspeelkaart is een product van het lectoraat 'Natuur & Ontwikkeling Kind' (Hogeschool Leiden) in opdracht van het NCJ.
- Benieuwd naar meer informatie over de invloed van natuur op de ontwikkeling van kinderen?
- Wil je een voorbeeld bekijken?
- Wil je nog een Buitenspeelkaart printen?



SCAN ME

WIST JE DAT...

- buitenspelen goed is voor je ogen? Omdat je ogen daglicht krijgen en je vaker in de verte kijkt. Dat is goed en zorgt voor een gezonde groei van je ogen!
- je heel sterk en fit wordt van buitenspelen? Door bijvoorbeeld te klimmen, springen en rennen gebruik je al je spieren!
- Je buiten minder ruzie maakt met vriendjes en familie? Er is veel ruimte, dus je mag rennen, springen en schreeuwen zonder dat anderen er last van hebben.
- je met buitenspelen meer woorden leert dan als je binnen speelt?
- buitenspelen in de natuur je helpt om te relaxen? Na een 'buitenbad' ervaart je lijf minder stress!
- buitenzijn je helpt om je beter te kunnen concentreren? Nadat je buiten bent geweest hebben je hersens weer meer energie!
- Je buiten op heel veel manieren kan spelen? Een stok is bijvoorbeeld een toverstaf, een zwaard, of een lepel voor de heksensoep!



Meer informatie?

19 februari 2025

Powercollege Natuur en stress

Dr. Dieuwke Hovinga

25 maart 2025

Powercollege Natuur en de taalontwikkeling

Dr. Jannette Prins

Meer informatie?

Kijk op <https://www.hsleiden.nl/onderzoeken/onderzoeksgroep/natuur-en-ontwikkeling-kind>

Meer informatie

Kijk op www.ncj.nl/power-colleges voor:

- 'on demand' terugluisteren van alle NCJ power colleges
- antwoorden op veelgestelde vragen
- de presentaties en inspiratie

Contactpersonen



NCJ

Ellen-Joan Wessels

Adviseur

ejwessels@ncj.nl

06 - 13 27 67 62



Hogeschool Leiden

Loes van 't Hoff

Docentonderzoeker

Hoff.vt.l@hsleiden.nl