

DAILY
DOSE OF
NATURE

KINDEREN
BUITEN!



DE INSPIRATIEGIDS VOOR LEERKRACHTEN

TIPS OM JE LEERLINGEN
MEE(R) NAAR BUITEN
TE NEMEN



ER ZIJN WEL EEN MILJOEN REDENEN OM BUITEN LES TE GEVEN



Uit onderzoek* blijkt dat kinderen steeds minder tijd buiten doorbrengen. Nochtans heeft dat ontzettend veel voordelen: het is zelfs essentieel voor het fysieke en mentale welzijn van kinderen. Zo vaart hun zelfvertrouwen, veerkracht, sociale interactie en creativiteit er wel bij en krijgt hun immuunsysteem een boost.

Geen wonder dat buitenlessen aan populariteit winnen! In Denemarken, Zweden, Finland en Noorwegen brengen kinderen tot de helft van de schooldag buiten door. Buitenlessen kunnen gaan over de natuur, maar ook over rekenen en taal. En het is niet enkel positief voor de gezondheid, maar ook voor het concentratievermogen. Door te doen, te ervaren en te bewegen, pikken kinderen de leerstof sneller op. Maar hoe integreer je zo'n buitenles in je schooldag?

Speciaal voor leerkrachten maakten we* een inspiratiegids om leerlingen meer in contact te brengen met de natuur. Boordevol praktische tips, activiteiten en weetjes. Want er zijn een miljoen manieren om buiten les te geven en om de natuur tot in je klas te brengen. En die delen we in deze gids graag met jou.

“Als leerkrachten zouden we buiten zijn en beweging als absolute prioriteit moeten behandelen, niet als het zoveelste ‘moetje’. De vruchten die je daarvan plukt, zijn zo mooi, zelfs op korte termijn.”

Meester Arne, De Horizon in Snaaskerke



*Het Grote Buitenspeelonderzoek van Kind&Samenleving

**Samen met wetenschappers, kinderpsychologen, leerkrachten, BOS+ en SNUIT



POSITIEVE EFFECTEN VAN DE NATUUR OP KINDEREN

10 REDENEN
OM BUITEN
LES TE GEVEN

De outdoor education-experten bij BOS+ raden leerkrachten aan om buiten les te geven. En daar hebben ze 10 kanjers van argumenten voor. Sien Cromphout, medewerker bij BOS+ zet ze op een rij:



1.

NATUUR VERLICHT STRESS

“Stress? Niet als het aan de natuur ligt! Onderzoek toont aan dat de natuur een broodnodige adempauze biedt voor de overactieve geesten van kinderen. De mentale ruimte die vrijkomt, is essentieel om spanning los te laten. Bossen en bomen zorgen voor onze gezondheid en ons welzijn – voor kinderen én volwassenen.”

2.

NATUUR BEVORDERT PROBLEEMOPLOSSEND DENKEN

“De natuur geeft onmiddellijk feedback, zonder oordeel. Te snel over een boomstam lopen leidt tot uitglijden. In een plas springen zorgt voor een natte broek. Die directe actie-reactie leert kinderen probleemoplossend denken.”

3.

NATUUR MAAKT AANDACHTIGER

“Balanceren over een tak vereist opperste concentratie: een skill die niet alleen tijdens het spelen van pas komt, maar ook in de klas. Kinderen komen beter tot leren als ze ontspanning en ontlading



in de buitenlucht hebben gehad. Daarom zullen ze na de speeltijd aandachtiger zijn in de les.

4.

NATUUR MOTIVEERT

“Door het leren in een natuurlijke omgeving nemen de motivatie en het engagement van leerlingen toe: het plezier van het leren wordt groter. *Outdoor learning* prikkelt de nieuwsgierigheid – een motivator voor levenslang leren. Dat heeft ook een positief effect op de lessen die daarna binnenskamers worden gegeven, want leerlingen tonen meer interesse in de leerstof.”

5.

BEWEGEN IN DE NATUUR VERBETERT DE MOTORISCHE ONTWIKKELING

“Springen in putten, bouwen met takken, klimmen in bomen... In de natuur trainen kinderen spelenderwijs hun evenwicht en coördinatie.”

6.

SPELEN IN DE NATUUR HOUDT ONS GEZOND

“Kinderen bewegen te weinig. Ze brengen de hele dag door achter de schoolbanken en thuis zitten ze (te) vaak aan het scherm gekluisterd. Ze verbruiken dus minder energie, terwijl ze nood hebben aan beweging in de buitenlucht. Bovendien: wie vaker tijd in de natuur doorbrengt, vertoont minder allergische reacties en wordt minder vaak ziek.”

7.

NATUUR BEVORDERT HET LEREN

“Beweging zorgt voor een betere samenwerking tussen de beide hersenhelften. Leren gaat dus beter als we bewegen: het wordt makkelijker om verbanden te leggen omdat meer hersengebieden actief zijn. En het zijn juist die verbanden die cruciaal zijn om te leren én te onthouden.”

8.

NATUURRIJKE OMGEVING ZORGT VOOR MINDER CONFLICTEN

“Een natuurrijke omgeving biedt meer mogelijkheden om samen te werken, problemen op te lossen, te onderhandelen. In groene leeromgevingen zijn leerlingen beter in staat om conflicten te vermijden.”

9.

NATUUR ZORGT VOOR EEN BETERE BAND TUSSEN LEERLING EN LEERKRACHT

“Leren in de natuur zorgt voor een warmere samenwerking tussen leerlingen en leerkrachten, waarschijnlijk door een gelijk speelveld te creëren waarin de leerkracht wordt gezien als een partner in het leren.”

10.

NATUUR DRAAGT BIJ AAN RISICOVOL SPELEN

“Kinderen willen niets liever dan de eigen grenzen opzoeken: ze houden van de spanning die ze ervaren en het maakt hen trots. Dat klinkt misschien beangstigend, want we willen kinderen (te) vaak beschermen. Maar risicovol spelen is een waardevol onderdeel van hun leerproces: ze trainen hun evenwicht, coördinatie, dieptezicht... Dat boost hun zelfvertrouwen en zelfstandigheid.”

“Wie meer beweegt, kan zich beter concentreren.”

Karolien Raeymaekers,
kinderpsychologe



VAN REGEN TOT PLAATSGEBREK

Vijf hardnekkige argumenten
ontkracht door docente en
onderzoekster Ann Steverlynck.

5 DREMPELS DIE
LEERKRACHTEN
ERVAREN



*Ann Steverlynck, docente Bachelor
Pedagogie van het Jonge Kind,
Arteveldehogeschool, Gent*



PROBLEEMSTELLING 1:

“Ik heb geen goede locatie”

“Sommige scholen zijn gezegend met een buitenklas vol natuurlijke materialen. Heeft jouw school dat niet? Geen nood, er is altijd wel een park of strook groen in de buurt waar je heen kan. Maar ook de speelplaats biedt mogelijkheden. Zelfs de straat is een goede leerplek! Baken steeds het terrein goed af en duid de gevaarlijke punten aan.”

PROBLEEMSTELLING 2:

“Mijn leerlingen raken sneller afgeleid buiten”

“Het is misschien even oefenen, maar je zal merken dat buitenlucht en beweging juist voor meer rust zorgen. Start met een activiteit waarbij de kinderen hun energie kwijt kunnen en ga daarna over naar een rustigere oefening. Neem je leerlingen erin mee: zoek bijvoorbeeld samen takken, zet muziek op als voorbeeld en doe daarna met de takken de beat na.”

“Tijdens een leerwandeling, uitstap of activiteit in de buitenlucht is de betrokkenheid veel groter. Het kost minder moeite om de kinderen mee te krijgen. In het begin zijn er veel externe prikkels, maar ze leren daar gaandeweg mee omgaan.”

*Meester Arne,
De Horizon in Snaaskerke*



PROBLEEMSTELLING 3:

“Het is vaak slecht weer”

“Regenweer kan fysieke ongemakken met zich meebrengen, zoals natte en vuile kleren. Maar met een goede regenjas en laarzen is dat opgelost. Herinner je leerlingen aan aangepaste kleding, of vraag hen om altijd een paar regenlaarzen op school te zetten.”

PROBLEEMSTELLING 4:

“Ik heb een extra begeleider nodig”

“Als je lesgeeft op de speelplaats, hoeft die extra begeleider waarschijnlijk niet. Voor sommige uitstappen kan je rekenen op een vrijwilliger, zoals een ouder van een leerling. Maar als je regelmatig dezelfde plek opzoekt in de buurt van je school, is een begeleider na verloop van tijd niet meer nodig. Zorg wel voor een noodnummer van iemand die bij hoge nood kan invallen, net zoals wanneer je in de klas bent.”

PROBLEEMSTELLING 5:

“Ik heb geen tijd in mijn planning”

“Als leerkracht kamp je met een volle agenda. Maar probeer toch even buiten te gaan met je leerlingen, al is het een kwartier. Een leerwandeling rond de school hoeft geen uren te duren, maar is ontzettend leerzaam. En breng je toch een halve dag buiten door met je klas? Dan zijn de leerkanen gigantisch en heb je genoeg om een hele week op verder te borduren!”

“Spelen in de natuur is als een schatkist die wacht om geopend te worden, vol kansen om kinderen te laten ontdekken wie ze zijn en wat ze kunnen.”

Ann Steverlynck, docente Bachelor Pedagogie van het Jonge Kind, Arteveldehogeschool Gent

INSPIRATIEGIDS VOOR BUITENLES

OUTDOOR EDUCATION



DE NATUUR ALS
KLASLOKAAL

Buiten zijn integreren in je lessen is meer dan enkel hetzelfde werkschrift buiten invullen. Het is ook zelf ervaren en daaruit leren. Maar hoe doe je dat, buiten lesgeven? Ann Steverlynck, docente, onderzoekster en auteur van ‘Het Rijk der Spelen’, weet raad!

“Zowat alle vakken kan je in de buitenlucht geven. Daarvoor hoeft je werkschrift zelfs niet eens mee. Leer je bijvoorbeeld over kilo en gram? Laat de kinderen dan zware en lichte materialen zoeken en sorteren in de natuur en laat ze die wegen in de klas. Of neem hen mee naar het buurtspeelpleintje om voorwerpen van de glijbaan te laten roetsjen: welk voorwerp is het snelst beneden, en waarom? Nadien praat je in de klas na over wat jullie gezien hebben en vat je jullie conclusies samen. Kortom: buiten mag je op ontdekking, daarna ga je in de klas - of op de speelplaats - met je schrift aan de slag.”

Deductief vs. inductief lesgeven

“Vandaag wordt in de meeste klassen deductief gewerkt: eerst legt de leerkracht uit dat kilogram zwaarder is dan gram, daarna mogen de kinderen dat op de weegschaal zelf ontdekken. Maar eigenlijk is het slimmer om inductief te werken: laat de kinderen het eerst zelf beleven en zet er pas daarna een theoretisch kader op. Dat is een rijkere vorm van leren. Eerst het wat, dan het waarom. Dat is de kern van outdoor education: eerst de ervaring laten gebeuren, vervolgens de kennis eraan vastplakken.”

“Buitenlessen verrijken het onderwijs.”

Ann Steverlynck, docente Bachelor Pedagogie van het Jonge Kind, Arteveldehogeschool Gent



BUITEN LESGEVEN IN 4 STAPPEN

1

BESLIS WELK DAGDEEL JE BUITEN WIL DOORBRENGEN

Kies een moment en vraag je leerlingen om hun kleding aan te passen aan het weer.

Denk niet: “Welk deel van de leerstof wil ik buiten behandelen?”

Denk wel: “Welke halve dag(en) gaan we naar buiten en welke leerkansen kunnen we in die buitenervaring steken?”

2

KIES EEN LOCATIE

Ga op ontdekking in het park, het bos, aan een vijver of gewoon in de wijk van de school. Elke buitenlocatie biedt ervaringen in de natuur. Ook een buurtspeeltuintje of zelfs de speelplaats is oké.

3

BEDENK WAT JE WIL BELEVEN

Vraag je af wat je rond taal, wiskunde, godsdienst, fysica, muziek of vreemde talen buiten wil uitleggen. Bedenk vooraf welke ontwikkelingsdomeinen in de uitstap zitten en wat je de kinderen wil bieden. Stel jezelf deze vragen voor een uitstap:

Zal er mogelijkheid zijn om samen te spelen?

vb: Doe samen een variant op zakdoek-leggen, zoals 'takje leggen'.

sociale ontwikkeling

Zullen we dingen zien waarover de kinderen verwonderd zijn en in gesprek willen gaan?

vb: Bestudeer de onderdelen van een bloem.

taal-ontwikkeling

Is er kans om zelf op ontdekking te gaan en je uit te leven op basis van je eigen talenten?

vb: Lopen of klimmen, insecten zoeken of lijnen trekken met takken.

identiteits-ontwikkeling

Zal er iets zijn dat de kinderen spannend of eng vinden?

vb: De stevigheid van een zelfgemaakt kamp testen door erop te gaan staan.

emotionele ontwikkeling

Zal er iets zijn waarover de kinderen moeten springen of wat ze heel voorzichtig moeten vastnemen?

vb: Over een beekje springen of klauteren over boomstammetjes.

motorische ontwikkeling

Zullen er mogelijkheden zijn om een 'probleem' of een vraagstuk op te lossen?

vb: Laat de kinderen in groepjes een kamp bouwen.

cognitieve ontwikkeling

4

VAT JULLIE CONCLUSIES SAMEN

Na de uitstap kom je in de klas terug op wat jullie gezien hebben en bespreek je de conclusies.

Bon, je bent intussen overtuigd van de voordelen van buiten lesgeven? Goed zo! Maar wat kan je buiten allemaal doen? We tippen een aantal leuke voorbeelden.

VERFRISSENDE LESIDEEËN

*Juf Joyce,
Basisschool August
Vermeylen in Oostende*



*Ann Steverlynck,
docente Arteveldehogeschool
Gent*



*Meester Arne,
De Horizon in Snaaskerke*



*Juf Lien,
De Horizon in Snaaskerke*



STARTACTIVITEITEN: VOOR JE MET JE LES BEGINT

ÉÉN KILOMETER

“Mijn leerlingen en ik beginnen elke dag met één kilometer lopen, door weer en wind. Daarna voelen de kinderen zich fris en fit en zijn ze klaar voor de lesdag.”

Juf Joyce, Basisschool August Vermeylen in Oostende

SHAKE ALLES LOS

“Tussen de lessen door stimuleer ik mijn leerlingen om te bewegen. We dansen vaak een paar minuten samen. Soms buiten, soms in de klas. Inspiratie zoek ik op YouTube. Instant sfeer!”

Meester Arne, De Horizon in Snaaskerke

MUZIEK MAKEN

“Zoek natuurelementen en test verschillende ritmes uit door er sneller en trager mee te trommelen.”

Ann Steverlynck, docente Arteveldehogeschool Gent

LESACTIVITEITEN: GEEN BETERE PLEK OM TE LEREN DAN DE NATUUR

REKENEN

“Geef je meetkunde? Bereken hoe hoog een boom is of maak veelhoeken met natuurlijke materialen. Vermenigvuldigen of delen? Oefen met noten of steentjes. En laat je leerlingen eens een kamp bouwen: dan leren ze over gewicht – door zware en lichte materialen te gebruiken – en over geometrische figuren zonder dat je hen letterlijk hoeft op te dragen om een driehoek te maken met takken.”

Ann Steverlynck, docente Arteveldehogeschool Gent

TAAL

“In het eerste leerjaar leer ik de schrijfbeweging aan in het klaslokaal en daarna gaan de kinderen met krijt op de speelplaats oefenen. Buiten is er vitamine D, frisse lucht en veel plaats: ideaal!”

Juf Lien, De Horizon in Snaaskerke

“Kinderen raken geprikkeld door wat ze buiten ervaren met hun zintuigen. Wie zelf beleeft, onthoudt beter.”

Meester Arne, De Horizon in Snaaskerke



GODSDIENST

“Moedig de kinderen aan om hun ogen te sluiten en superstil te zijn gedurende één minuut, om te luisteren naar de vogels en de ruisende bladeren. Vraag hen of ze het horen ritselen en knisperen. Zo moedig je een spiritueel momentje aan.”

*Ann Steverlynck, docente
Arteveldehogeschool Gent*

MUZISCHE VORMING

“Van toneelspelen en zingen tot muziek maken. Ook knutselen kan buiten – en als er eens verf gemorst wordt op de speelplaats, is dat geen ramp...”

Meester Arne, De Horizon in Snaaskerke

FRANSE LES

“Beeld woorden uit of teken ze met een tak in het zand.”

*Ann Steverlynck, docente
Arteveldehogeschool Gent*

**“Kinderen hebben
behoefte aan
beweging. Als je
hen ook lessen
aanbiedt waarbij
ze buiten kunnen
bewegen, zijn ze
nadien aandachtiger
in de klas.”**

*Karolien Raeymaekers,
kinderpsychologe*

REFLECTIEACTIVITEITEN: SLUIT DE LESDAG RUSTIG AF

KNUTSELEN

“Maak iets uit natuurelementen rond wat jullie die dag behandeld hebben.”

*Ann Steverlynck, docente
Arteveldehogeschool Gent*

VOORLEZEN

“Ik sluit elke lesdag af met een kwartiertje voorlezen in onze buitenklas. De kinderen luisteren altijd ademloos naar het verhaal – zelfs als er eens een auto of fluitende vogel passeert.”

Meester Arne, De Horizon in Snaaskerke



TIPS OM DE NATUUR IN JE KLASLOKKAAL TE BRENGEN

“Mijn klas is eigenlijk een buitenklas, maar dan binnen”, lacht Arne Lannoo, natuurfanaat en meester in het tweede leerjaar. Het raam van zijn klaslokaal kijkt uit op koeien, schapen en velden. Aan de muren van het lokaal prijken tekeningen van de bergen en de natuur, een slinger met Tibetaanse gebedsvlaggetjes doorkruist de ruimte. “De natuur is hier nooit veraf.” En met zijn tips breng ook jij de natuur tot in je klaslokaal!

“Als de kinderen op maandagochtend vertellen over hun weekend, gaat dat zelden over welk computerspel ze gedaan hebben, maar eerder over gemaakte wandelingen of wat ze buiten met de jeugdbeweging gespeeld hebben. Ik stimuleer dat zoveel mogelijk, want de voordelen die wij uit de natuur halen, zoals rust en creativiteit, gelden voor kinderen evengoed.”

Meester Arne, De Horizon in Snaaskerke

MAAK EEN URBAN JUNGLE VAN JE KLASLOKAAL

“De leerlingen krijgen zelf de verantwoordelijkheid om die in leven te houden. Wekelijks mag een ander kind ze water geven. Geen budget voor de plantenwinkel? Vraag aan de ouders wie er thuis een plant op overschot of plantenstekjes heeft staan.”

GEBRUIK EEN PRAATSTOK

“Werk je met een klastop of praathood tijdens kringgesprekken? Vervang die dan eens door een natuurlijk element, zoals een praatstok. Jullie kunnen samen een geschikt exemplaar zoeken en versieren.”

LEG EEN MOESTUIN AAN

“Geen moestuin in de klas, maar op de speelplaats. Daar heb je niet veel plaats voor nodig: enkele houten bakken met potgrond en zaadjes. De kinderen werken met hun handen en zien (en proeven, met een beetje geluk) zelf het resultaat. Kies voor planten die makkelijk overleven, zoals salie, munt en rozemarijn.”

NEEM EEN KLASDIER

“Niet alle kinderen komen thuis in aanraking met dieren. Een hamster, cavia of konijn in de klas, of kippen op de speelplaats, brengen daar verandering in. De kinderen zorgen mee voor de dieren, maar ook omgekeerd, want dieren hebben op veel kinderen een rustgevend effect. Een fijn alternatief: nodig dieren uit op school door vogelhuisjes en voederplankjes te installeren of samen een bijenhotel te maken.”

CREËER EEN GROENE RUSTHOEK

“Speelplaatsen zijn vaak druk en heel wat kinderen hebben daar moeite mee. Natuur helpt om te relaxen. Een groen hoekje met planten en enkele boomstammen om op te zitten, vormt een rustgevende cocon.”



BEKLIM SAMEN DE LEESBERG

“Aan de muur van mijn klaslokaal hangt ‘De Leesberg’: een gigantische berg met haarspeldbochten uit touw. Telkens wanneer een kind 100 pagina’s gelezen heeft, mag het de clip aan het touw verschuiven. We beginnen bij de Kemmelberg en gaan langs de Botrange tot bij de Mont Blanc. Zo klimmen we samen naar de top van de hoogste bergen ter wereld.”

KNUTSEL MET NATUURMATERIALEN

- **Plant een minibos**

Bomen zijn de superhelden van de natuur. Wil je het prille begin van een bos van dichtbij volgen? Plant dan je eigen minibos. In de lente zie je overal scheutjes de kop opsteken.

- **Maak een schattenmobiel**

Met een natuur-mobiel zweven al je natuurschatten door de lucht. Het enige wat je nodig hebt, is ijzerdraad, touwtjes en een hele hoop kleine natuurschatten.

- **Maak een steenschilderij**

Schilderen op papier is zo ouderwets. Wie hip is, schildert op een steen. Je kan je kunstige stenen stiekem ergens leggen en wie hem dan vindt, mag hem meenemen.

“Instructielessen geef ik vaak in het klaslokaal, aan het bord. Daarna gaan we met ons oefenboek naar buiten en gaan de kinderen in de frisse lucht aan de slag. Sommige leerlingen zitten op de bank, anderen liggen languit op de grond. Dat is misschien niet helemaal ergonomisch verantwoord, maar de hele dag aan hun schoolbank zitten, is dat ook niet.”

Meester Arne, De Horizon in Snaaskerke



50 DINGEN DIE JE MOET DOEN VOOR JE 12DE

VINK DE
OPDRACHTEN
AF MET EEN
MODDERDUIM

Stamp in de plassen: Joepie! Het regent! Ideaal om de diepte van de plassen uit te testen.

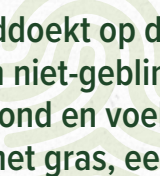
Maak een knotsgekke sneeuwman.

Knuffel een boom: je zal merken dat elke boom anders aanvoelt. Elke boom is uniek - net als mensen.

Begraaf jezelf onder een bladerhoop: zien ze je nog liggen?



Bouw een zandkasteel: een fort met een gracht, een kasteel met kantelen of met bruggetjes. Welk soort architect ben jij?



Ga geblinddoekt op de tast: loop met een niet-geblinddoekte helper rond en voel aan een boom, het gras, een muur...



Fluit met natuurlijke materialen: klem een grasspriet of eikendopje tussen je duimen en blaas erop.



Maak de mooiste natuurfoto.



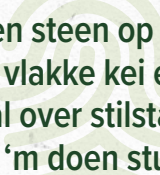
Zoek een figuur in de wolken: een berenkop, walvis of piratenschip...



Versier je haar met bloemen: van een bloemenketting met madeliefjes tot een kroon van kleefkruid.



Stap door een rivier of beek: laarzen aan!



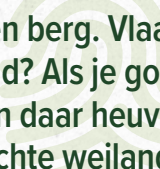
Stuiter een steen op het water: zoek een vlakke kei en kets die horizontaal over stilstaand water. Kan jij 'm doen stuiteren?



Maak een wandeling op blote voeten: in een tuin, park of natuurgebied – of bezoek een blotevoetenpad.



Balanceer over een boom.



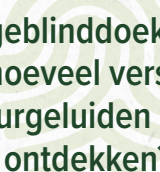
Rol van een berg. Vlaanderen het vlakke land? Als je goed kijkt, zie je hier en daar heuveltjes met zachte weilanden.



Volg jouw stok in een rivier: zoek een stok en kijk hoe ver hij stroomafwaarts meedrijft.



Onderneem een avonturentocht met natuurlijke hindernissen.



Luister geblinddoekt naar de natuur: hoeveel verschillende natuurgeluiden kan jij ontdekken?



Zaai bloemzaadjes.



Hou een slakkenrace met
echte slakken.



Bouw een (boom)hut
of kamp.



Slaap buiten:
overnachten in een
hotel met 1001 sterren.



Kook brandnetelsoep:
handschoenen bij het
plukken aanbevolen!



Kook op een kampvuur.




Ga op nachtwandeling.



Vaar zelf op het water.



Klim in een boom.



Zwem in een meer,
rivier of zee.



Hou een
sneeuwballengevecht.



Geniet van je eigen
rustplek in de natuur.



Kweek kruiden, bessen
of groentjes.

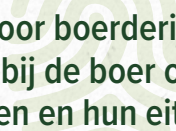


Maak vetbollen voor de vogels
en hang ze rond je huis.





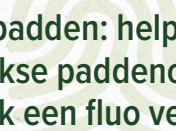
Bouw een huis voor een dier:
van nestkastje tot bijenhotel.



Zorg voor boerderijdieren:
helpen bij de boer of kippen
eten geven en hun eitjes rapen.



Werk je in het zweet voor de
natuur: klus in de tuin of in een
natuurgebied in je buurt.



Red padden: help bij de
jaarlijkse paddenoverzet
(en trek een fluo vest aan!)



Plant een boom.



Maak kunst met wat je vindt in de
natuur: beschilderde stenen, een
bladerslinger, een dromenvanger...



Maak de gekste
moddertaarten.



Maak je eigen wandelstok: versier
hem met touwtjes of ecologische verf.



Spot een vogel met
een verrekijker.



Zoek 5 verschillende vogels
rond je huis.



Neem 5 verschillende insecten op
je hand: zoek ze onder een steen,
blaadjes, een stuk hout...



Volg 5 verschillende dierensporen: op
modderige stukjes vind je makkelijk
sporen.



Verzamel schelpen.



Bekijk eens een spin onder
de loep: vang ze, bekijk ze
en laat ze weer vrij.

Zoek kikkerdril: vanaf eind maart kan je dat in vijvers of beken vinden. Zijn er al pootjes te zien?

Besluip een vlinder zo dicht mogelijk: ze zijn nóg mooier als je ze van dichtbij kan bekijken.

Blaas alle zaadjes van een paardenbloem weg.

Schep met een net in het water en kijk wat er leeft.

TIP

Wil je weten welke boomsoort je knuffelt, welk insect er op je hand zit of welke schelp je gevonden hebt? Gebruik dan de ObsIdentify-app: de natuurherkenner in je broekzak.



App Store



Google Play

Zoek je meer inspiratie?

SNUIT is het buitenpretloket van Natuurpunt. Op [hun website](#) vind je bergen doe-tips, interessante natuurweetjes en speeltips à volonté!

SNUIT



De natuur is kwetsbaar, dus is
het belangrijk dat we er samen
zorg voor dragen.

MET DE KLAS NAAR HET BOS?

MET DEZE
REGELS MOET
JE REKENING
HOUDEN



- Maak geen vuur in het bos.
- Laat de natuur in haar schoonheid en maak niets stuk.
- Laat geen afval achter. Gooi het in een vuilnisbak of neem het terug mee naar school.
- Verstoor geen dieren of hun jongen, eieren, nesten of schuilplaatsen.
- Vang geen dieren. Ga je op zoek naar kriebeldieren? Laat ze dan nadien terug vrij.
- Raak wilde dieren niet aan en voeder ze niet.
- Hou het rustig. Met luide muziek of geroep verstoor je de dieren en de omwonenden. Bovendien hoor je veel meer natuurgeluiden als je zelf stil bent.
- Pluk je planten of raap je noten in het bos? Doe dat dan met mate. Zo blijft er voldoende voedsel over voor de dieren in het bos.
- Vermijd een tekenbeet. Draag gesloten schoenen en lange kleren. Check elkaar na jullie bosavontuur even op teken.



INSPIRATIEGIDS VOOR BUITENLES

DAILY DOSE OF NATURE

DE AANBEVOLEN
DOSIS NATUUR
VOOR KINDEREN

DE NATUUR DRIEHOEK

Met de nieuwe Natuurdriehoek kan je heel makkelijk zien hoeveel contact met de natuur kinderen nodig hebben. Van lopen in het gras tot een steen laten ketsen op het water: de omgekeerde piramide vormt een handige leidraad om natuurmomenten in te bouwen. Belangrijk voor een gezonde levensstijl!

INSPIRATIEGIDS VOOR BUITENLES



1 DAGELIJKS SPEEL IN DE NATUUR

Duur: 1 uur

Waar: tuin, speeltuin, park

Wat: rennen op het gras, klimmen en klauteren, insecten ontdekken, bladeren en takken verzamelen...

2 WEKELIJKS ONTDEK DE NATUUR

Duur: 1-3 uur

Waar: bos, natuurgebied, park, tuin, boerderij, dierentuin

Wat: picknicken, wandelen, tuinieren, bloemen plukken, vogels en dieren voederen...

INSPIRATIEGIDS VOOR BUITENLES



TIP

**Wil je graag onze
Natuurdriehoek
in de klas in het
groot omhoog
hangen? Bestel
jouw poster hier!**

3 MAANDELIJKS BELEEF DE NATUUR

Duur: dag of weekend

Waar: Ardennen, het strand,
de duinen

Wat: kamperen, klimmen,
kanoën, meedoen met strand-
opruimdagen...

4 JAARLIJKS GA LOS IN DE NATUUR

Duur: weekend of vakantie

Waar: Ardennen, de zee,
buitenland

Wat: maak avontuurlijke trek-
tochten, ervaar nachtwandelingen
en geniet van het buitenleven.

Hé pssst, jij daar... Deze tijden, locaties en activiteiten zijn slechts voorbeelden. Want de natuur nodigt jonge avonturiers uit voor eindeloze ontdekkingen!

DAILY DOSE OF NATURE



Ons manifest

Zoveel mogelijk kinderen aanmoedigen om de natuur in te trekken voor een dagelijkse dosis natuur: dat is de opzet van Daily Dose of Nature.

Of het nu gaat om de kleine achtertuin of de uitgestrekte bossen van de Ardennen, de natuur is een speeltuin die barst van de voordelen: fysiek, mentaal en sociaal. Door buiten te spelen – te klimmen, te bouwen, te onderzoeken – versterken kinderen niet alleen hun motorische vaardigheden, maar ontwikkelen ze ook positieve emoties, een beter concentratievermogen en minder stress. Ze leren er met elkaar omgaan én opkomen voor zichzelf. Door hen aan te moedigen om de natuur in te trekken, geven we hen een geschenk van onschatbare waarde: de kans om op te groeien tot gezonde, veerkrachtige en gelukkige volwassenen.

Een uur buitenspelen per dag heeft al effect. En je hoeft ook niet speciaal een weelderig bos of adembenemend landschap op te zoeken. Want de natuur bevindt zich om elke hoek..

[Lees het volledige manifest >](#)



#dailydoseofnature

