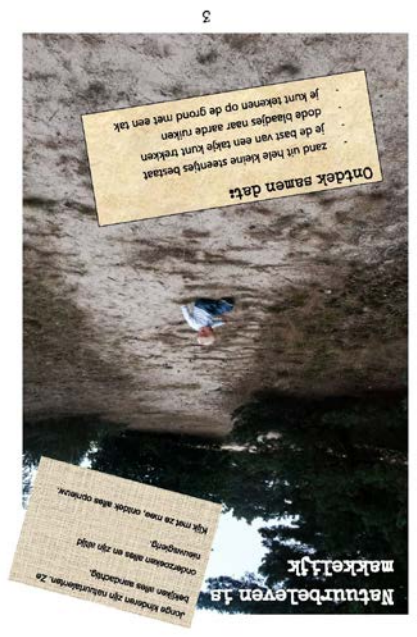




Buitenspelen in de Herfst

Boordevol tips voor buitenactiviteiten met kleine en grote kinderen.



Over Ons

Buitenspelen Natuurlijk:

Anna Vehof-Den Held
Bioloog, moeder van 3 energieke jongens van 8, 6 en 4 jaar

Barbara Mansvelt
Onderwijzeres, moeder van 2 avontuurlijke jongens van 6 en 4 jaar

Waarom is buitenspelen belangrijk? Buiten spelen is heel leuk én gezond.

- Door klimmen, kruipen, hollen ontwikkelen kinderen hun motoriek.
- Gezond voor je lijf! Door meer beweging krijg je sterkere botten en een sterk lijf. Daarnaast wordt het immuunsysteem versterkt doordat ze met bacteriën en kleine beestjes in aanraking komen. Gevolg: minder allergieën en zelfs minder auto-immuunziekten.
- Buiten spelen laat kinderen voor allerlei onverwachte situaties een oplossing bedenken en stimuleert zo hun creativiteit en oplossend denkvermogen. Dat geeft ze een goed gevoel en onderzoek wijst uit dat het dien van een groene omgeving, stressniveau doet dalen en zelfs depressies vermindert!
- Buiten spelen kinderen meer met andere kinderen. Volwassenen kunnen zich beter niet te veel met de kids bemoeien; zo leren ze samenwerken en voor zich zelf optekomen.

Meer info over bijvoorbeeld diersporen, en tips en downloads op <http://buitenspelennatuurlijk.nl>



Spelletjes & Zoektochten

Spel: Dierenpakkerijtje

Er is 1 pakker. De rest van de kinderen kaest een dier die hij-zij wil zijn. De pakker roept een dier en gaat het kind dat er bij hoort proberen te pakken!

Wintervoorraad

Veel dieren, zoals eekhoorns en muizen leggen een wintervoorraad aan in de herfst. Ze slapen veel in de winter, maar moeten af en toe eten. In de herfst zijn ze dus heel druk met het verzamelen van zaden, noten en eikels. Help je ze een handje en leg je eten voor ze klaar!

Speuren naar dingen

Trek erop uit met een tas en verzamel allerlei mooie dingen:

- van de kleur oranje
- ronde dingen
- gladde dingen
- ruwe dingen
- natte dingen

Meer ontdek-1deetjes: <http://buitenspelennatuurlijk.nl>



Waar gaan we naartoe?

Er zijn heel veel mooie plekken in Nederland. Zoek op natuurspeelplekken, bekijk waar de bezoekerscentra van Natuurmonumenten en de Buitencentra van Staatsbosbeheer liggen. Op de kaart van <http://drabblez.nl/kaart> kun je alle speelnatuur in Nederland vinden. Ga, beleef en geniet!

Ook vind je op deze site allerlei leuke activiteiten en een lijst sites van organisaties die veel activiteiten voor gezinnen organiseren. Trek er op uit en geniet van buiten zijn samen met je kids.

Wat gaan we dan doen?

- Top 5.**
- Ouderwetse spelletjes als verstopperijtje, boompje verwisselen, tikertje, Annemaria-koekoek.
 - Ga opzoek naar sporen van dieren (zie blz 6)
 - Vroeg in de herfst kan het nog: op blote voeten lopen!
 - Praat met je kinderen over wat je ziet en hoe het hier vroeger was of hoe dieren hier kunnen leven zonder huis, in de koude nachten.
 - Bouw een wintervoorraad voor een egel onder de bladeren of ga op zoek naar een plek waar dit leuke dier zou kunnen slapen. Ga maar niet te hard op zoek, straks verstoor je er één!
- Appeltaart**

Nog meer leuke opdrachten vind je op pagina 4 en 5 van dit boekje.