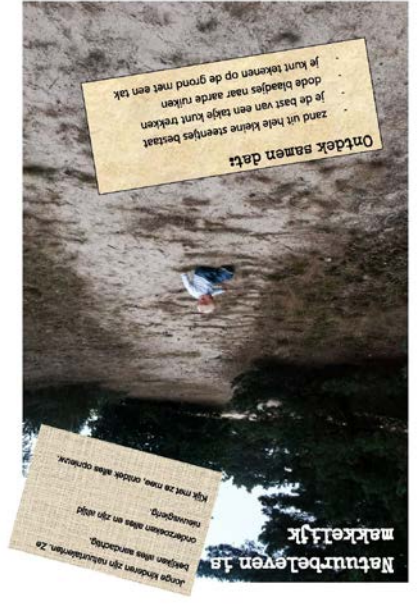




Natuurbeleven is makkelijk  
Leuke opdrachten  
Sporetochten in 2000 Leuki  
Naar gaan we naartoe en wat gaan we doen?  
Spelletjes & Zoektochten

*Natuurbeleving - je hoeft niet veel te doen. Je kind kan zelf opdoen en zelf ontdekken. Een klein kind zit nog wat lang gavoaren, dus het ontdekken moet in een veilige omgeving zijn. Maar laat ook kind van 1,5 jaar rustig over stenen heen klauteren en zijn balans zoeken.*



Je kind kan zelf opdoen en zelf ontdekken. Een klein kind zit nog wat lang gavoaren, dus het ontdekken moet in een veilige omgeving zijn. Maar laat ook kind van 1,5 jaar rustig over stenen heen klauteren en zijn balans zoeken.

### Over Ons

Buitenspelen Natuurlijk is:

**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 te hun creativiteit en oplossend denkenvermogen. Dat geeft ze een goed gevoel en onderzoek wijst uit dat het doen 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 diersperen, en tips en downloads op <http://buitenspelennatuurlijk.nl>

# Buitenspelen in de Herfst

Boordevol tips voor buitenactiviteiten met kleine en grote kinderen.

### Leuke opdrachten

#### Moddertaart



Op een warme herstdag kun je bij een waterplas nog heerlijke moddertaarten bakken!

Appels, takjes, stenen, alles kan erin en is even lekker!

#### Eekhoornestje bouwen



In de herfst zijn ze heel druk met het verzamelen van noten en eikels en het bouwen van een slaapplek. Help je ze een handje en bouw je een nestje voor ze?

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

### Spelletjes & Zoektochten

#### Spel: Dierenpakkerdje

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>

### Sporetochten in 2000 Leuki

#### Konijn



Konijns van een konijn zijn ongeveer halve centimeter groot en korrelig. Wat je dat ze hun keuterkes openw. Openen als er nog veel voedingsstoffen in zitten?

#### Wild zwijn



Als je in het bos van de Veluwe loopt kun je omgewoelde grond tegenkomen. Dat heeft een familie wilde zwijnen gedaan op zoek naar wormen, larven en zaden.

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://drabblelezi.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.

1. Ouderwetse spelletjes als verstopperje, boompje verwisselen, tikertje, Annemaria-koekoek
2. Ga opzoek naar sporen van dieren (zie blz 6)
3. Vroeg in de herfst kan het nog: op blote voeten lopen!
4. Praat met je kinderen over wat je ziet en hoe het hier vroeger was of hoe dieren hier kunnen leven zonder huus, in de koude nachten.
5. 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!



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

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