

Verrijkende invloed
van buiten

De buiten- wereld als klas- lokaal

Vandaag bereiden we onze kinderen voor op de wereld van morgen. Maar hoe bereid je ze voor op een toekomst die je niet kunt voorspellen? Globalisering, digitalisering en klimaatverandering; zomaar een greep uit de actuele vraagstukken, die vragen om een passende ontwikkelomgeving voor kinderen van nu. Wat kan hierin de verrijkende invloed van buiten en natuur zijn?

TEKST DENISE PUIJK BEELD TOM VAN LIMPT EN DAISY RENDERS



Foto: Tom van Limpt



In een steeds sneller veranderende maatschappij waarin technologie en digitalisering de overhand nemen, zien we de schermtijd en zittende levensstijl van kinderen alleen maar toenemen. In de periode van 2018 tot 2021 had ruim één op de tien 2- tot 12-jarigen overgewicht (CBS). En in 2023 kopten de kranten dat steeds meer kinderen worden gediagnosticeerd met myopie, de wetenschappelijke benaming voor bijziendheid. Bijziendheid wordt deels veroorzaakt door erfelijkheid, maar ook deels door dichtbij kijken in de kindertijd, zoals bij schoolwerk en schermen (Oogfonds, 2024). Ook weten we uit onderzoek van Jantje Beton (2018) dat kinderen minder buitenspelen dan vroeger. Een gemiste kans, want beweging is goed voor de lichamelijke gezondheid. Nu blijkt uit steeds meer studies dat beweging, spelen en naar buiten gaan, ook positieve effecten hebben op de cognitieve ontwikkeling van het jonge kind.

Natuur: de redder in nood

Meer tijd buiten doorbrengen lijkt dus een antwoord te zijn op verschillende maatschappelijke vraagstukken. Zo kun je de kans op bijziendheid al aanzienlijk verminderen door je leefstijl aan te passen. Dat betekent bijvoorbeeld vaker in de verte kijken, als afwisseling op het kijken naar schoolwerk en beeldschermen. Het Oogfonds adviseert de 20-20-2 regel: na 20 minuten dichtbij kijken, tenminste 20 seconden in de verte kijken en minimaal 2 uur per dag naar buiten. Buiten hebben kinderen bovendien veel bewegingsvrijheid. Ze kunnen er rennen, springen,

hinkelen, graven, balanceren en nog veel meer. Buiten spelen vormt daarmee een belangrijke schakel in het krijgen van voldoende lichamelijke activiteit (Berg & Beute, 2019), waardoor kinderen minder risico lopen op overgewicht (Slager, 2016).

De buitenruimte als derde pedagoog

Buiten spelen blijkt niet alleen positieve effecten te hebben op de fysieke gezondheid, maar bijvoorbeeld ook op het cognitieve leren en de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. In zijn literatuurstudie beschrijft Mark Mieras (2018) tal van voordelen van buitenactiviteit: van de verbetering van je ruimtelijk inzicht en executieve vaardigheden, tot de ruimte die 'buiten' biedt voor het toepasbaar maken van dat wat tijdens de les werd geleerd. Buiten krijgen kinderen letterlijk 'lucht'. Zuurstof en beweging zorgen voor het verscherpen van de aandacht en voor nieuwe verbindingen in de hersenen. Ander onderzoek wijst bovendien uit dat kinderen in de natuur meer samen spelen en zich socialer gedragen. Een (groene) buitenruimte biedt tal van mogelijkheden voor de ontwikkeling van de motoriek en het ervaren met alle zintuigen (Maas et al., 2021).

Buiten voelt leren dan ook niet zoals binnen leren. Buiten leren kinderen door te doen, door in beweging te zijn. Samen met anderen. Je kunt ontwikkeling bij kinderen wel een handje helpen, onder andere door het optimaal benutten van de buitenruimte. De ideale buitenruimte lokt uit tot verkenning, aftasten, ontdekken, spelen, ravotten, discussiëren en expressie in allerlei vormen. De zogenoemde 'groenblauwe' pleinen bevatten dan ook (waterdoorlatende) verharding, zodat er bijvoorbeeld gefietst en gehinkeld kan worden. Maar de ideale buitenruimte bevat idealiter ook een groen gedeelte, met voldoende natuurlijke elementen en (indien mogelijk) dieren. Er valt dan overal wel iets te ►►



► ontdekken en de buitenruimte ziet er ieder seizoen weer anders uit. De steeds weer wisselende buitenruimte zorgt voor uitdaging en stimuleert creativiteit. Bovendien hebben kinderen met een groener schoolplein een positievere houding tegenover de natuur, wat de kans op milieuvriendelijk gedrag vergroot (Maas et al., 2021). En uit onderzoek van Jannette Prins (2022) blijkt dat er meer wordt gesproken op groene speelplaatsen, ten opzichte van 'grijze' speelplaatsen.

In de natuur ontdek je met je hele lijf. De natuur is met haar diversiteit aan structuren, geuren, smaken en geluiden bij uitstek de plek om nieuwe woorden en begrippen te leren. Door naar buiten te gaan, leren kinderen in verbinding te staan met zichzelf, de ander en de natuur. En om verantwoordelijkheid te nemen in de zorg voor zichzelf en de omgeving.

Voor in de praktijk

- Ervaar zelf hoe het is om meer tijd buiten in de natuur door te brengen. Breng een (studie)dag buiten door, samen met collega's.
- Begin klein: welke binnenactiviteiten lenen zich goed om te verplaatsen naar buiten? Zet het op je rooster als stok achter de deur. Denk aan de Gouden en Zilveren Weken, het kringgesprek en voorlezen.
- Welk materiaal van buiten kun je mee naar binnen nemen? Laat kinderen zelf buiten kastanjes, bladeren of keien verzamelen, om binnen te ordenen of te gebruiken voor binnenspel.

De buitenruimte kan dus bij uitstek benut worden als derde pedagoog en is daarmee ondersteunend aan het kind in interactie met andere kinderen en de professional.

Onderzoekend spelen en leren

Als we het hebben over 'buiten' en 'natuur' kun je dat wat kinderen van nature in zich hebben niet buiten beschouwing laten. Kinderen worden geboren als kleine nieuwsgierige onderzoekers, ze hebben van nature een nieuwsgierige houding. Hebben dieren ook een huis? Hoeveel voeten lang is de zandbak? Kun je de lucht vasthouden? Deze nieuwsgierige houding vormt als het ware de 'motor' voor hun ontwikkeling. Als leerkracht kun je op de natuurlijke nieuwsgierigheid van kinderen inspelen, door stimulerende open vragen te stellen. De (buiten)activiteit en vragen die je stelt, kunnen heel goed in lijn zijn met de vooraf aangeboden lesstof. Dat helpt de aandacht te richten (Mieras, 2018). Op een dag met veel wind kun je bijvoorbeeld experimenteren met lucht: welke geluiden maakt de wind? En welke materialen waaien het beste mee met de wind (licht of zwaar)? Of maak op een zonnige dag zelf verf van natuurlijke materialen. Welke natuurlijke materialen geven kleur af? Naast de ontdekkende houding die je hiermee stimuleert, levert dit weer allerlei kansen en mogelijkheden op om te werken aan onder andere (mondelijke) taalvaardigheid.

Slecht weer bestaat niet

Genoeg redenen om ook naar buiten te gaan als het regent, sneeuwt of hard waait. In de noordelijke landen is een veelgehoord gezegde: 'Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding'. Geschikte buitenkleding, zoals laarzen, een skipakje, laagjes en/of een dikke jas zorgen ervoor dat kinderen beschermd worden tegen alle weersomstandigheden. En zelf draag je natuurlijk ook een goede



Foto: Daisy Renders

(outdoor)jas. Wellicht overbodig, maar wel belangrijk: neem ouders mee in de visie die je als school hebt op buiten spelen, het belang ervan en het gegeven dat kleding vies kan worden.

Buitenkansen

De wetenschappelijke inzichten liegen er niet om. En toch brengen de meeste kinderen een substantieel deel van de schooltijd door in het klaslokaal. Er blijven daarmee heel veel (buiten)kansen onbenut. Tijdens buitenspel komen er namelijk allerlei leerdoelen aan bod. Zo kun je geen hutten bouwen van natuurlijke materialen, zonder samen te werken, zonder taal te gebruiken en zonder executieve vaardigheden (bijvoorbeeld plannen, taakinitiatie, problemen oplossen). En tijdens het zoeken en ordenen van takjes komen allerlei

rekenbegrippen aan de orde: groot en klein, dik en dun, breed en smal.

De natuur biedt een rijke en betekenisvolle educatieve omgeving en doet alle kinderen goed. Buitenspel hoeft dan ook niet in plaats te komen van je programma binnen. De buitenwereld als klaslokaal vormt de ideale bodem voor de ontwikkeling van allerlei kennis, vaardigheden en attituden, die kinderen helpen beter om te gaan met steeds veranderende situaties. Daarmee bereiden we hen beter voor op de wereld van morgen en dragen we ons steentje bij aan een gezondere toekomst.



De literatuurlijst en leestips zijn te vinden op: www.hjk-online.nl/artikelen

Kinderen worden geboren als kleine onderzoekers, ze hebben van nature een nieuwsgierige houding

Denise Puijk
is projectmanager van
FONK bij Edux.

HJK bestaat 50 jaar!

Wij vieren feest, vier je met ons mee?



Nog geen abonnement op HJK?

Ontvang 10 x HJK en lees onbeperkt online voor slechts € 79,95 per jaar.

En krijg nu het speciale 'Feest'-prentenboekenpakket cadeau!

Hierin zitten de volgende boeken:

- *Feest voor iedereen* van Francesca Pirrone (uitgever: Clavis Kinderboeken)
- *Alles is reden voor een feestje* van Monique Berndes (uitgever: De Vier Windstreken)
- *Nog 100 nachtjes slapen* van Milja Praagman (uitgever: Leopold)
- *Maximiliaan Modderman geeft een feestje* van Joukje Akveld (uitgever: Lannoo)