



Kom je buitenspelen?

Kinderen willen het liefst elke dag buitenspelen.

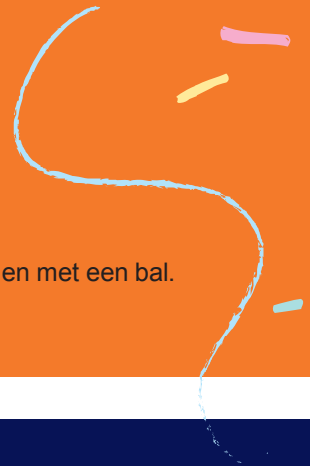
Buitenspelen is leuk voor kinderen, en het is goed voor de ontwikkeling van kinderen!

Buitenspelen is slim!

- Kinderen die buitenspelen leren beter op school.
- Ze zijn creatiever! Ze hebben meer ideeën en kunnen beter problemen oplossen.
- Ze maken minder vaak ruzie met vriendjes en vriendinnetjes.
- Buitenspelen is heel erg goed voor de hersenontwikkeling van een kind.

Buitenspelen maakt je sterk

- Kinderen die buitenspelen hebben betere ogen! Ze hebben minder vaak een bril nodig.
- Frisse lucht zorgt dat kinderen gezonder zijn en minder vaak ziek.
- Kinderen die buitenspelen hebben minder vaak een vitamine D gebrek.
- Kinderen die buitenspelen krijgen minder vaak astma of andere chronische ziekte.
- Ze kunnen beter bewegen; ze kunnen beter springen, zijn soepeler en kunnen beter gooien met een bal.
(in vergelijking met kinderen die niet buitenspelen)



Waar kun je buitenspelen?

- Op de stoep, in het park of in een speeltuin vlakbij je huis.
- Vraag andere ouders waar zij met hun kinderen buitenspelen.
- Vraag aan de pedagogisch medewerkers waar je buiten kunt spelen.
- Bij een speeltuinvereniging kun je schoon en veilig buitenspelen. En het is er vaak nog gezellig ook.



Buitenspelen kan elke dag

- 80% van de kinderen wordt vrolijk en blij van buitenspelen!
- De meeste kinderen spelen 4 keer per week buiten.



Wat kun je buiten doen?

- Klimmen!
- Stoepkrijten en een getekende lijn volgen of er overheen springen.
- Fietsen.
- Verstoppertje.
- Spelen met mama of papa (en een bal).
- Naar de eendjes kijken.
- Op een kleed op de grond en dan naar de boomblaadjes kijken.

Onthoud

- Kinderen leren van buitenspelen, het maakt daarom niet uit als ze een beetje vies worden.
- Trek stevige schoenen aan en kleding die niet snel stuk gaat.
- Doe mee! Voor jonge kinderen zijn papa en mama het leukste speelgoed.

En?

Wanneer komen jullie naar buiten?

