



#DAILY
DOSE OF
NATURE

INTRO

KINDEREN BUITEN!

Laat kinderen dagelijks in de natuur spelen

In een wereld waarin schermen en digitale prikkels steeds meer domineren, is het belangrijk om stil te staan bij de essentiële rol die de natuur speelt in de ontwikkeling van onze kinderen. Met het manifest 'Daily Dose of Nature' vestigen we de aandacht op deze boodschap en pleiten we voor een nieuwe visie op opvoeding en educatie, waarin het belang van buiten zijn terug opgewaardeerd wordt en kinderen maximaal naar buiten trekken.

De natuur als podium voor groei en ontwikkeling

Dit manifest, samengesteld door vooraanstaande wetenschappers en praktijkdeskundigen, laat zien hoe de natuur fungeert als een podium voor leren, een canvas voor creativiteit en een laboratorium voor het bouwen van gezonde botten. Aan de hand van inspirerende voorbeelden, zoals die van Sander, Maysa en Tijn, wordt duidelijk hoe de interactie met natuurlijk groen kinderen helpt om hun unieke talenten te ontdekken en te ontwikkelen.

Of het nu gaat om de kleine achtertuin of de uitgestrekte bossen van de Ardennen, de natuur biedt eindeloze mogelijkheden voor kinderen. Door actief in de natuur te spelen – te klimmen, te bouwen, te onderzoeken en ja, zelfs risico's te nemen – ontwikkelen kinderen niet alleen hun fysieke vaardigheden, maar ook hun cognitieve en emotionele veerkracht.

De rol van ouders en opvoeders

Het manifest roept ouders, verzorgers en opvoeders op om deze natuurlijke ervaringen mogelijk te maken. Door kinderen aan te moedigen om de natuur in te trekken en hen de ruimte te geven om te ontdekken, geven we hen een onschatbaar geschenk: de kans om op te groeien tot gezonde, veerkrachtige en gelukkige volwassenen.

Maar hoe kunnen we ervoor zorgen dat onze kinderen voldoende 'dosissen' natuur binnenkrijgen? Hiervoor introduceert het manifest de 'natuurdriehoek', een innovatief raamwerk dat ons helpt om het evenwicht te vinden tussen verschillende vormen van natuurlijke ervaringen. Net zoals de voedingsdriehoek ons leert hoe we gezond kunnen eten, wijst de 'natuurdriehoek' ons op het belang van een gevarieerd aanbod aan natuurlijke activiteiten – van dagelijks verstoppertje spelen tot de jaarlijkse natuurexpedities.

Een oproep tot actie

'Daily Dose of Nature' is meer dan alleen een manifest – het is een oproep tot actie: Door harmonie met de natuur na te streven en te vieren als een fundamenteel recht voor onze kinderen, geven we hen een vervullende toekomst en brengen we een positieve verandering die generaties lang zal doorwerken.



#DAILY
DOSE OF
NATURE

TIM NAWROT

GROENE OMGEVING ALS MEDICIJN VOOR ONZE KINDEREN

Voor kinderen is nabijheid van groene ruimtes enorm belangrijk. Het motiveert hen tot buitenspel, wat hun fysieke en mentale welzijn ten goede komt.

Buitenspel in het groen: dé basis voor gezonde botten

Dankzij de grootschalige ENVIRONAGE-studie, die meer dan 2000 kinderen volgt in hun ontwikkeling, weten we dat groene zones binnen 300 tot 500 meter van een thuis de kans op onvoldoende botopbouw of een te lage botdichtheid met 70% verlaagt. Buitenspel en lichaamsbeweging in groene omgevingen versterken de botstructuur, wat het risico op osteoporose en botontkalking later vermindert. Specifieke typen groen, zoals parken met veel bomen, zorgen zelfs voor een betere botgezondheid dan eenvoudige grasvelden, wellicht omdat ze meer tot bezoek uitnodigen.

Groene omgeving beschermt de huid van kinderen

Bovendien heeft groen een positief effect op onze huid. Dit is zichtbaar in studies naar het

huidmicrobioom, ons eigen mini-bos aan organismen. Deze organismen leven op onze huid en zijn in communicatie met het immuunsysteem. Kinderen die opgroeien in groenrijke buurten hebben een rijkere huidmicrobioom, ze bezitten meer ontstekingsremmende bacteriën. Dit verlaagt het risico op huidaandoeningen en zorgt voor een gezondere huid.

Het effect van groen op het mentale welzijn

Daarnaast zijn er steeds meer studies die bewijzen dat groene omgevingen bijdragen aan onze mentale gezondheid. De recente COVID-19-pandemie heeft het belang van groenvoorzieningen voor ons welbevinden extra benadrukt. Diverse onderzoeken wijzen uit dat een groenrijke omgeving stress vermindert, het humeur verbetert en de veerkracht verhoogt. Een deel van dit psychologische voordeel komt door de invloed van groene zones op serotonine, bekend als het 'gelukshormoon'. In groene ruimtes stijgen onze serotonine niveaus. Dit helpt zelfs depressie op latere leeftijd te voorkomen, daar waar een tekort aan groen om ons heen leidt tot

"DE VERSTEDELIJKING SLOKT ONZE OPEN RUIMTES OP, EN DAT TERWIJL ELK ONDERZOEK AANGEEFT DAT GROEN VAN VITALE BELANG IS VOOR DE GEZONDHEID VAN OPGROEIENDE JONGEREN. STEDENBOUWKUNDIGEN EN BELEIDSMAKERS HEBBEN DE BELANGRIJKE TAAK OM GROENE RUIMTES TE BESCHERMEN EN TE ONTWIKKELEN. ELK STUKJE GROEN IS EEN INVESTERING IN ONZE KINDEREN, ONZE TOEKOMST EN ONZE SAMENLEVING."

Prof. dr. Tim Nawrot · Hoogleraar, milieu-epidemiologie, Universiteit Hasselt en KU Leuven



#DAILY DOSE OF NATURE

55% meer kans op psychiatrische aandoeningen op latere leeftijd, volgens Deens onderzoek.

Kinderen scoren beter op aandacht-en geheugentesten

Het belang van groenvoorzieningen reikt verder dan individuele gezondheid en mentaal welzijn. Zo bevorderen gebieden met veel groen rond scholen de hersenfunctie op elke leeftijd, en scoren kinderen uit groenrijke buurten al vanaf vier jaar hoger op aandacht- en geheugen testen. Groen dempt lawaai, verlaagt stress en nodigt uit tot bewegen en sociaal contact, wat allemaal bijdraagt aan een gezond brein.

Het krimpende groen van België: een oproep tot bescherming en ontwikkeling.

Stedenbouwkundigen hebben een sleutelrol in het realiseren van deze gezondheidsvoordelen, door parken en groene ruimtes dichtbij stadswoningen te

brengen. Het streven moet zijn dat elk huishouden binnen een straal van 300 meter van groenvoorzieningen woont. Initiatieven zoals wandel- en fietspaden vergroten de kans op beweging zoals joggen, en zorgen voor een gezondere jeugd en een vitalere stadsbevolking.

Echter, de beschikbare open ruimte is ingeperkt door de aanhoudende verstedelijking. Met een derde van het landschap al ontwikkeld en een verlies van zes hectare dagelijks, staan biodiversiteit en klimaat onder druk. Dit is ongunstig voor de gezondheid van de huidige en nog belangrijker onze toekomstige generatie. Het groeiende bewustzijn van het belang van groen benadrukt de noodzaak om groene omgevingen als een essentiële component te zien voor het welzijn van onze jeugd en onze samenleving.





#DAILY DOSE OF NATURE

ANN STEVERLYNCK

AL SPELEND IN DE NATUUR ONTDEKKEN KINDEREN HUN TALENTEN

De natuur prikkelt de verbeelding van kinderen en speelt in op wat zij leuk vinden, waardoor ze spelenderwijs hun eigen talenten vinden. Kijk even mee in het hoofd van Sander en zijn vrienden, Maysa en Tijn:

‘Yes, naar het park!’ roep ik terwijl we op pad gaan. Daar is het altijd fun! In het parkje is er een houten klimtoren, een autobandschommel, een glijbaan en zelfs een klein bosje. Het bosje vind ik echt dé max!

Maysa loopt meteen naar de glijbaan en helpt een kleuter. Tijn klautert op de klimtoren, en ik? Ik duik het bos in op zoek naar de grote dode boom. Ik probeer een dikke tak af te breken en na drie vastberaden rukken hoor ik een luide krak! ‘Kijk, Tijn’, roep ik, ‘Wat een mooie tak!’ Tijn zwaait terug vanop de toren. ‘Ik ben al helemaal boven!’ roept hij.

Ondertussen is Maysa druk bezig met het bouwen van een huisje door takken tegen de glijbaan te zetten en maakt ze moddersoep met aarde en blaadjes. Ik leg mijn mooie, grote tak vooraan het bosje en zoek naar dingetjes om erop te leggen. Ik vind een stekelige kastanje, 2 ronde bruine nootjes en 3 platte stenen.

‘Kom kijken!’ roep ik. Maysa drumt met een takje op mijn stenen. ‘Wacht!’ roept Tijn, ‘Ik maak er een wiebeltentoonstelling van!’ Hij gaat op de gebogen tak staan en springt heen en weer. Alles vliegt in het rond. Tijn lacht heel hard. Die Tijn toch. ‘Kom we moeten terug’, zegt Maysa, ‘Ja ja, ik kom’ roep ik terwijl ik de stenen in mijn broekzak stop. Deze zullen thuis een mooi plekje krijgen op mijn kamer.

De bekende psycholoog Howard Gardner noemt hun talenten ‘intelligenties’:



taal-knap: met een liefde voor woorden, verhalen en woordspelletjes



reken-knap: met een liefde voor logica en probleemoplossend denken



beeld-knap: met een liefde voor foto's, beelden, kortom visualisaties



muziek-knap: met een liefde voor ritme en melodie, ritmisch en muzikaal expressief



beweeg-knap: met een liefde voor evenwicht, coördinatie, lopen, rennen en dansen



mensen-knap: met een liefde voor samenzijn en empathie



zelf-knap: met een liefde voor zelfbewustzijn en reflectie



natuur-knap: met een liefde voor de natuurlijke omgeving en levende wezens

Tijn is duidelijk beweeg- en taalknap. Hij klimt, wiebelt en maakt gekke woorden. Maysa is mens- en muzieknop. Ze helpt andere kinderen en tovert met stenen de mooiste klanken. En Sander? Die houdt van de natuur en stelt zijn vondsten uit in een tentoonstelling. Dat maakt hem natuur- en beeldknap. Al spelend in de natuur ontdekken kinderen dat ze allemaal speciaal zijn op hun eigen manier.



#DAILY
DOSE OF
NATURE

Creativiteit & de natuur: De plek waar kinderhersenen knetteren

In de natuur vinden kinderen spannende materialen om mee te spelen. Die materialen, zoals takken en bladeren, hebben geen vast doel. Kinderen kunnen er allerlei dingen mee doen - elke keer iets anders, en vanuit hun eigen belevingswereld. Neem nou een tak. Je kunt erop wiebelen zoals Tijn; of ermee trommelen zoals Maysa; en je kan er net zoals Sander een kunstwerk van maken... Open-einde materialen zoals deze prikkelen niet alleen de creativiteit van kinderen; de natuur zelf zit ook vol met verrassingen. Misschien is de gracht dieper dan het lijkt, of hangt de perfecte tak net te hoog... Geweldig toch om te zien hoe die ervaringen hun hersenen laten knetteren.

Natuurlijke verwondering: de poort naar leergierigheid en groei

Waar kinderen spelen met takken en bladeren, daar planten diezelfde takken en bladeren zaden van vragen. Waarom laten sommige bomen hun bladeren vallen terwijl anderen altijd groen blijven? Wat geeft diertjes de kracht om een thuis te maken van een dode boomstam? En wat vertelt de dansende regen die neerstort en nooit opstijgt over de geheimen van de natuurwetten? Het zijn allemaal 'verwonderingen' die kinderen de trap van leergierigheid op lokken; ze ontbranden een verlangen om de wereld om hen heen te ontdekken en te begrijpen. Zoals Socrates het ooit zei: 'Verwondering is het begin van alle wijsheid'.

De stretchzone: voorbij verwondering naar verrijking

Maar verwondering is slechts het begin. Uitgedaagd door hun rijke natuurlijke speelterrein, wagen ze zich voorbij hun grenzen van comfort en ontdekken ze de 'stretchzone', waar vaardigheden worden aangescherpt en verrijking plaatsvindt. Maysa, experimenterend met het maken van moddersoep, ontdekt dat water haar culinaire avontuur verrijkt. Tijn leert dat voldoening wacht op de top van de klimtoren. En Sander ondervindt dat takken breken de juiste techniek vereist.

De flow van onbezorgd ontdekken en procesgericht spelen

Meer nog, wanneer kinderen volledig opgaan in het proces van hun natuurlijke avonturen, bereiken ze de staat die psycholoog Csikszentmihalyi 'Flow' noemt – ultieme betrokkenheid en concentratie waarin vaardigheden en uitdagingen in perfecte harmonie zijn. Sander, Tijn en Maysa vinden allen deze 'Flow' tijdens hun vrije spel in het park. In deze momenten verliezen ze zichzelf compleet, onbewust van hoe tijd vliegt in puur plezier. Net dat plezier is een belangrijk aspect in onze huidige maatschappij waar 'presteren' heel snel centraal staat. En hoewel Maysa haar moddersoep niet mee naar huis neemt of Sander de namen van zijn verzamelde noten niet weet, vormen deze flow-ervaringen essentiële leermomenten. Ze bevorderen de ontwikkeling van kinderen op een natuurlijke, ongedwongen manier - een diepgaand leerproces waarbij juist of fout niet van belang is.

"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 · speelvogel · docent Bachelor Pedagogie van het Jonge Kind · Arteveldehogeschool · Gent



#DAILY
DOSE OF
NATURE

BORIS JIDOVITSEFF

DE VELE VOORDELEN VOOR KINDEREN OM RISICOVOL TE SPELEN IN DE NATUUR

“Een van de meest fascinerende aspecten van de natuurlijke omgeving is de rijkdom aan speel- en actiemogelijkheden die door de vele kenmerken en de hoge toegankelijkheid ervan worden geboden.” Volgens dit concept, dat populair is gemaakt door de psycholoog James J. Gibson, is de natuur intrinsiek ‘geprogrammeerd’ om verkennend gedrag en fysieke activiteit bij kinderen aan te moedigen. Bomen nodigen uit tot klimmen, kronkelende paden moedigen rennen aan, beken vragen om te springen. Een essentieel onderdeel van buitenactiviteiten is risicovol spelen.

Wat is risicovol spelen?

Risicovol spelen is een fysiek opwindende en zeer stimulerende manier van spelen die het risico op lichamelijk letsel met zich mee kan brengen. Het is niet de bedoeling dat het kind riskante dingen doet die echt gevaarlijk voor hem of haar kunnen zijn, maar dat het de grenzen van zijn of haar mogelijkheden en controle opzoekt. De activiteit brengt een potentieel risico op lichamelijk letsel met zich mee. Risicovol spelen kan in zes hoofdcategorieën worden verdeeld:

1. Spelen op hoogte (bijvoorbeeld in bomen klimmen)
2. Spelen met hoge snelheid (bijvoorbeeld van een helling af rennen)
3. Hanteren van gevaarlijke werktuigen (bijvoorbeeld touwen doorsnijden met een mes)
4. Spelen in de buurt van gevaarlijke elementen (bijvoorbeeld dicht bij water en vuur)
5. Ruw spelen (bijvoorbeeld zich op de grasmat laten vallen)
6. Spelen op grote open plekken (bijvoorbeeld in hoog gras)

Het belang van risicovol spelen

Hoewel het misschien tegenstrijdig lijkt, vervult risicovol spelen een essentiële rol in de ontwikkeling van kinderen, zowel sociaal en emotioneel als motorisch en fysiek. Deze manier van spelen vereist een intensief gebruik van spierkracht, evenwicht en coördinatie van bewegingen. Door deze fysieke uitdagingen helpt risicovol spelen kinderen om een gezond gewicht te behouden, hun spieren te versterken en een groter lichaamsbewustzijn te ontwikkelen.

De natuur biedt kinderen ook een levend laboratorium waarin ze kunnen leren door te experimenteren. Als ze klimmen, voelen ze de zwaartekracht en als ze een heuvel afdalen, begrijpen ze het belang van gecontroleerde bewegingen. Door zich te verstoppen, te verdwalen of te observeren hoe anderen risico's nemen, krijgen ze ruimtelijk inzicht en een beter beoordelingsvermogen.

De uitdaging voor ouders

Vaak maken ouders en leerkrachten zich meer zorgen over de mogelijkheid dat kinderen zich bezeren tijdens risicovol spelen dan dat ze stilstaan bij de voordelen ervan. Die angst kan ertoe leiden dat ouders te streng zijn of deze stimulerende manier van spelen verbieden voor hun kinderen. Kinderen kunnen op hun beurt de angsten van hun ouders overnemen. Maar berekende risico's nemen is precies wat kinderen helpt om hun eigen angst onder ogen te zien en te overwinnen. Door deze ervaringen bouwen ze zelfvertrouwen, zelfstandigheid en verantwoordelijkheid op.



#DAILY DOSE OF NATURE

Het risico van geen risico's nemen

Als risicovol spelen uit het leven van kinderen wordt verbannen, remt dat hun ontwikkeling. Zonder risico's te nemen, zou geen enkel kind ooit leren lopen of fietsen. En als ze niet in de tuin of het park mogen spelen, is de kans groot dat ze kiezen voor spelvormen waarbij ze meer zitten, vooral aan beeldschermen. Als ouders hun kinderen niet toestaan om van de gebaande paden af te gaan, in bomen te klimmen of kastelen te bouwen, zullen kinderen de natuur saai en beperkend vinden, wat de kans verkleint dat ze een blijvende persoonlijke band met de buitenwereld ontwikkelen.

Kinderen hebben risicovol spelen nodig

Kortom, kinderen moeten risicovol kunnen spelen. Door in bomen te klimmen, over beekjes te springen en ruw terrein te verkennen, ontwikkelen ze hun coördinatie, evenwicht en fysieke kracht, terwijl ze tegelijkertijd leren hoe belangrijk het is om berekende risico's te nemen en angsten te overwinnen. Deze lessen zijn cruciaal voor het omgaan met gevaren en uitdagingen in hun latere leven.

Door risicovol spelen op de juiste manier aan te moedigen, geven we kinderen de beste kans om gezond, gelukkig en goed op te groeien.

"HET VERBIEDEN VAN RISICOVOL EN AVONTUURLIJK SPELEN IN DE NATUUR VORMT EEN GROTERE BEDREIGING VOOR DE GEZONDE ONTWIKKELING VAN KINDEREN DAN DE SCHRAMMEN, SNIJWONDEN EN BLAUWE PLEKKEN DIE ZE TIJDENS HET SPELEN KUNNEN OPLOPEN."

Professor Boris Jidovtseff · Vakgroep Bewegingswetenschappen en Rehabilitatie, Research Unit for a life-Course perspective on Health and Education (RUCHE), Centrum voor Studie en Onderzoek in Kinantropologie (CEReKi), Universiteit van Luik





#DAILY DOSE OF NATURE

KAROLIEN RAEYMAEKERS

SPELENDERWIJS GROEIEN: NATUUR ALS KATALYSATOR VOOR EMOTIONEEL WELZIJN EN SOCIALE ONTWIKKELING

Jonge kinderen hebben een aangeboren drang om te bewegen, te ontdekken en uit ervaringen te leren. De natuur, altijd in verandering, biedt hen een waardevolle leeromgeving. Volgens studies verbeteren natuurlijke omgevingen, steeds wisselend met de seizoenen en het weer, de motorische vaardigheden van kinderen en oefenen ze een positieve invloed uit op hun emotioneel welzijn en sociaal-emotionele ontwikkeling.

Ontladen en ontspannen door natuur: fundamentele van emotioneel welzijn

Kinderen die in de open lucht spelen, voeden actief hun emotionele welzijn. De vrijheid in de ruimte van de natuur creëert mentale ruimte, essentieel om spanning los te laten en ontspanning te bevorderen. De natuur dient als uitlaatklep en als stressverlager, waardoor kinderen zich fysiek en emotioneel kunnen ontladen door te rennen, klimmen, springen en zelfs luid te roepen. Dit zet kinderen op het pad naar rust. Rustige geluiden, aangename geuren en kalme beelden van de natuur, laten kinderen ontspannen.

Invloed van buitenspelen op sociaal-emotionele vaardigheden

Natuurlijk spelen stimuleert de natuurlijke ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden bij kinderen, zoals het reguleren van emoties, samenwerken, zelfinzicht en zelfvertrouwen:



Gedrag en emoties: Het gedrag van het kind krijgt onmiddellijk feedback van de natuur, zonder oordeel. Te snel over een boomstam lopen leidt tot uitglijden. In een plas springen zorgt voor een nat pak. Zo leren kinderen om voorzichtig te zijn of juist vrijuit te gaan. Dit directe actie-reactie leerproces verhoogt hun aandacht en bevordert probleemoplossend denken. En als iets niet meteen lukt, bouwen ze doorzettingsvermogen op en leren ze omgaan met frustraties.



Samenwerken: Ook samenwerking ontstaat spontaan in deze uitdagende omgeving. Kinderen nemen om de beurt sprongen in de rivier en bouwen samen aan kampen, waarbij ieder kind een belangrijke rol heeft.



Groei van zelfvertrouwen: Kinderen vergroten hun zelfstandigheid wanneer ze buitenspelen. Stap voor stap nemen ze meer afstand van hun ouders of zorgfiguur. Elk eigen succesje, hoe klein ook, versterkt hun zelfvertrouwen. Zo ontwikkelen ze een groeimindset, leren ze het belang van zelfontdekking en begrijpen ze dat vallen en opstaan bij het leven hoort.

"DOOR TE SPELEN IN DE NATUUR LEREN KINDEREN SAMEN MET DE WERELD DANSEN, ONTDEKKEN ZE HUN EIGEN KRACHT EN VLECHTEN ZE DE BANDEN VAN VRIENDSCHAP EN VERTROUWEN."

Karolien Raeymaekers · klinisch psychologe jongeren en kinderen



#DAILY
DOSE OF
NATURE

TIM BEATLEY

DE NATUURDRIEHOEK - LAAT KINDEREN OPGROEIEN IN DE SPEELTUIN VAN DE NATUUR

De natuurdriehoek, ontwikkeld door onderzoekers van de Universiteit van Virginia, wordt wereldwijd in verschillende landen gebruikt. Net zoals de voedingsdriehoek ons aanspoort om gezond te eten, zo moedigt de natuurdriehoek ons aan om regelmatig de natuur in te gaan om zo ons welzijn een boost te geven.

We introduceren de natuurdriehoek nu ook in België - voor kinderen, hun ouders, leerkrachten en al wie voor hen zorgt. De boodschap is simpel: regelmatig de natuur in gaan is niet alleen leuk, het is noodzakelijk. Het prikkelt de fantasie, helpt kinderen hun talenten te ontdekken, en is goed voor hun gezondheid en hun vermogen om te leren. De natuur biedt kansen voor persoonlijke groei, samenwerking en een diepe band met de omgeving.

In elk blad en gezang van vogels

Voor kinderen kan een 'dosis' natuur betekenen: spelen met modder, in bomen klimmen, ravotten in de Kempense weiden, stilstaan bij het leven in een waterplas, of vogels spotten in het Koning Boudewijnpark. Deze momenten zorgen voor verwondering en verbinding, wat hun emotionele intelligentie en sociale vaardigheden verbetert; onmisbaar voor een gezond en gelukkig leven.

Verander stedelijke ruimtes in kindvriendelijke toevluchtsoorden

De natuurdriehoek daagt ook stadsplanners uit. Het nodigt hen uit om na te denken over hoe natuur een plek kan krijgen in een stedelijke omgeving, zodat groene ruimtes makkelijk bereikbaar zijn voor kinderen, dicht bij huis en school. Door te pleiten voor straten met bomen in plaats van auto's en

natuurlijke habitats in het stedelijk landschap te integreren, bevorderen we biofilie - de liefde voor het leven en levende systemen.

De vier stadia van natuurbeleving

In de Belgische versie van de natuurdriehoek zien we verschillende lagen van tijd en activiteit. Deze zijn bedoeld om kinderen op verschillende momenten en manieren de natuur te laten ontdekken: elke dag lekker buiten spelen, zoals insecten bestuderen of kunst maken van takjes, bladeren en stenen. Elke week gaan we eropuit om op blote voeten door het park te rennen of te picknicken terwijl we naar de vogels luisteren. Een stapje hoger op de driehoek vinden we maandelijkse uitstapjes naar grotere natuurgebieden. Hier worden we uitgedaagd om een extra inspanning te leveren voor diepere ervaringen in de buitenlucht, zoals kamperen en klimmen. En elk jaar vieren we onze verbondenheid met de natuur door naar de zee te gaan of zelfs naar het buitenland, waar we volop genieten van het natuurwonder.

Deze structuur helpt kinderen en hun ouders om hun betrokkenheid bij de natuur te begrijpen. Elk moment telt, van het planten van aardbeien in een stadstuin tot het beleven van grootse avonturen in de Ardennen.

Minder schermtijd, meer groene tijd

Hoewel het moeilijk is om te definiëren wat de aanbevolen 'dosis' natuur is, zijn zelfs de kortste momenten buiten waardevol. Onderzoek suggereert minimaal 120 minuten natuur per week, maar meer is altijd beter. Door minder tijd achter het scherm



#DAILY
DOSE OF
NATURE

door te brengen, maken we meer tijd vrij om buiten te zijn.

Doe mee

De natuurdriehoek is ons antwoord op de snelle digitale wereld waarin we leven. Het is een visuele herinnering voor kinderen om dagelijks de natuur

op te zoeken, mee te groeien met de zon en de seizoenen, en levenslessen op te pikken vanuit de natuur zelf. Samen streven we naar een toekomst waarin het leven van elk kind gevuld is met het zien, horen en voelen van onze levendige natuur.

"LATEN WE ONZE JONGE ONTDEKKINGSREIZIGERS INSPIREREN EN AANMOEDIGEN OM DAGELIJKS DE NATUUR IN TE GAAN. ZO LEREN ZE DE NATUUR WAARDEREN EN BESCHERMEN."

Tim Beatley · hoogleraar Duurzame Gemeenschappen (Teresa Heinz-leerstoel) aan de faculteit Bouwkunde van de Universiteit van Virginia en oprichter van Biophilic Cities

OVER BIOPHILIC CITIES

Biophilic Cities werkt samen met een netwerk van steden, wetenschappers en pleitbezorgers uit de hele wereld om meer inzicht te krijgen in de waarde en bijdrage van natuur in steden aan het leven van stadsbewoners. Ga voor meer informatie naar <https://www.biophiliccities.org/>.

OVER HET ONTSTAAN VAN DE NATUURDRIEHOEK

Het oorspronkelijke idee voor de natuurdriehoek is afkomstig van Tanya Denckla-Cobb, directeur van het Institute for Environmental Engagement van de Universiteit van Virginia. Tim Beatley heeft het idee verder uitgewerkt en verbreed, en veel steden in het Biophilic Cities Network hebben het verder ontwikkeld en toegepast op hun specifieke omstandigheden.

NATUURDRIEHOEK

HET KOMPAS VOOR HET WELZIJN VAN KINDEREN



SPELEN IN DE NATUUR: LAAT JE VERBEELDING DE VRIJE LOOP!

Dagelijks

Duur: 15-30 minuten

Locatie: achtertuin, parken in de buurt

Activiteiten: Voetballen op het gras, klimmen en klauteren in speeltuinen, rennen over paden, insecten ontdekken, natuurlijke kunstwerken maken, en met het wisselen van de seizoenen, bladeren verzamelen en sneeuwpoppen maken.

ONTDEK DE NATUUR: ZIEN, RUIKEN, HOREN, VOELEN!

Wekelijks

Duur: 1-3 uur

Locatie: bos, natuurgebied, parken, (stads)tuinen, boerderij, dierentuin

Activiteiten: picknicken, wandelen, tuinieren, wilde

bloemen plukken, blote voetenpad, vogels en dieren voeren, dierengeluiden nadoen.

BELEEF DE NATUUR: GROOT EN KLEIN!

Maandelijks

Duur: Dag - weekend

Locatie: natuurlijke omgevingen, zoals de Ardennen, het strand, de duinen

Activiteiten: kampeertocht, strandopruimdagen, klimmen, kanoën, van de duinen glijden.

VIER DE NATUUR: WAAR JE OOK BENT!

Jaarlijks

Duur: weekend - vakantie

Locatie: Ardennen, zee, buitenland

Activiteiten: Ga de natuur in! Maak avontuurlijke trektochten, beleef nachtwandelingen en geniet van het buitenleven terwijl je onze prachtige aarde verkent.

Voetnoot: De tijden, locaties en activiteiten zijn slechts voorbeelden; de natuur nodigt kinderen uit tot eindeloze ontdekkingen, die voor elke jonge avonturier anders zijn.

ONDERSCHRIJVERS VAN HET MANIFEST

Een team van vijf gezondheidsexperts heeft dit wetenschappelijk onderbouwde manifest opgesteld. Onder hen bevinden zich Prof. Boris Jidovtseff, Prof. dr. Tim Nawrot, pedagoge Ann Steverlynck, klinisch psychologe Karolien Raeymaekers en Prof. Tim Beatley.

Deze campagne geniet de steun van organisaties uit talloze sectoren. Samen willen ze bewustzijn creëren over het belang van een dagelijkse dosis natuur én zo het algemene welzijn van alle Belgen bevorderen.



SNUIT

GOE GESPEELD!



**DOMUS
MEDICA**



**kind &
samenleving**



GOFORREST

OVER DAILY DOSE OF NATURE

In 2024 zet de campagne 'Daily Dose of Nature', een initiatief van A.S.Adventure samen met topexperts en verenigingen, zich opnieuw in voor het welzijn van alle Belgen. Na een succesvolle editie gericht op volwassenen, verschuift de focus nu naar onze kinderen en jongeren. Het doel? Hen aanmoedigen om dagelijks de natuur in te trekken. De natuur is een speeltuin die barst van de voordelen: mentaal, fysiek en sociaal.

Deze campagne biedt ondersteuning aan kinderen, ouders en onderwijzers. Via de digitale platformen van A.S. Adventure en partnerorganisaties delen we praktische tips en inspiratie om het buitenspelelen in de natuur moeiteloos een plek te geven in het dagelijks leven van onze jongste generatie.

Stap voor stap, samen naar buiten – voor een gezonde dosis natuur, elke dag!



Referenties

Artikel Tim Nawrot

Vos S, Bijlens EM, Renaers E, Croons H, Van Der Stukken C, Martens DS, Plusquin M, Nawrot TS. Residential green space is associated with a buffering effect on stress responses during the COVID-19 pandemic in mothers of young children, a prospective study. *Environ Res.* 2022 May 15;208:112603.

Sleurs H, Silva AI, Bijlens EM, Dockx Y, Peusens M, Rasking L, Plusquin M, Nawrot TS. Exposure to Residential Green Space and Bone Mineral Density in Young Children. *JAMA Netw Open.* 2024 Jan 2;7(1):e2350214.

Engemann K, Pedersen CB, Arge L, Tsirogiannis C, Mortensen PB, Svenning JC. Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences.* 2019 Mar 12;116(11):5188–93.

Dockx Y, Bijlens EM, Luyten L, Peusens M, Provost E, Rasking L, et al. Early life exposure to residential green space impacts cognitive functioning in children aged 4 to 6 years. *Environment International.* 2022 Mar 1;161:107094.

Dadvand P, Nieuwenhuijsen MJ, Esnaola M, Fornis J, Basagaña X, Alvarez-Pedrerol M, et al. Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences.* 2015 Jun 30;112(26):7937–42.

Dockx Y, Bijlens E, Saenen N, Aerts R, Aerts JM, Casas L, Delcloo A, Dendoncker N, Linard C, Plusquin M, Stas M, Van Nieuwenhuysse A, Van Orshoven J, Somers B, Nawrot T. Residential green space in association with the methylation status in a CpG site within the promoter region of the placental serotonin receptor HTR2A. *Epigenetics.* 2022 Dec;17(13):1863-1874.

Sarkar C, Webster C, Gallacher J. Residential greenness and prevalence of major depressive disorders: a cross-sectional, observational, associational study of 94 879 adult UK Biobank participants. *The Lancet Planetary Health.* 2018 Apr;2(4):e162–73.

Artikel Ann Steverlyncx

Csikszentmihalyi, M. (2003). "Flow: Psychologie van de Optimale ervaring". Amsterdam: Boom Uitgevers.

Fullan, M., & Langworthy, M. (2014). "A rich seam: How new pedagogies find deep learning". Technical Report. Pearson.

Gardner, H. (1983). "Frames of Mind: The theory of multiple intelligences". New York: Basic Books.

L'Ecuyer, C. (2019). "The Wonder Approach: Rescuing Children's Innate Desire to Learn". London: Robinson Books.

Steverlyncx, A. & Wemel, S. (2022). "Het Rijk der Spelen". Brussel: Politiea.

Artikel Boris Jidovtseff

Hansen Sandseter, E. B. (2007). Categorising risky play - how can we identify risktaking in children's play?. *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237-252.

Brussoni, M., Olsen, L. L., Pike, I., & Sleet, D. A. (2012). Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *International journal of environmental research and public health*, 9(9), 3134-3148.

Gray, P. (2020). Risky play: why children love and need it. In *The Routledge Handbook of Designing Public Spaces for Young People* (pp. 39-51). Routledge.

Jidovtseff, B., Pirard, F., Martin, A., McCrorie, P., Vidal, A., & Pools, E. (2022). Parental assessment of benefits and of dangers determines children's permission to play outdoors. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11467.

Jidovtseff, B.; Pirard, F.; Razy, E.; Vidal, A.; Willemsen, E.; Pools, E.; Mottint, J.; Dusart, A.-F. Perception de L'investissement de L'espace Extérieur par les Enfants et les Jeunes et des Risques Liés à Celui-ci. Analyse des Représentations des Parents et des Professionnel-le-s; ONE: Brussels, Belgium, 2020.

Artikel Karolien Raeymaekers

Beery, T. (2020). Exploring Access to Nature Play in Urban Parks

Bento, G. & Dias, G. (2017) The importance of outdoor play for young children's healthy development, *Porto Biomedical Journal*; *Porto Biomedical Journal*, Volume 2, Issue 5, September–October 2017, Pages 157-160

Bilton H.(2010) Outdoor Learning in the Early Years. *Management and Innovation*

Dijk-Wesselius, J.E. van, Maas, J., Hovinga, D., Vugt, M. van & Berg, A.E. van den (2018). The impact of greening schoolyards on the appreciation, and physical, cognitive and social-emotional well-being of

schoolchildren: A prospective intervention study. *Landscape and Urban Planning* (180), pages 15-26, Flannigan & Dietze (2017); *Journal of Childhood Studies* Vol. 42 No. 4

F. Mårtensson, C. Boldemann, M. Söderström, M. Blennow, J.-E. Englund, P. Grahn, 2009, Outdoor environmental assessment of attention promoting settings for preschool children. *Health & Place*, Volume 15, Issue 4, December 2009, Pages 1149-1157

Seyedehzahra Mirrahimi, N.M.Tawil , N.A .G. Abdullah, M. Surat, I. M. S. Usman Developing Conductive Sustainable Outdoor Learning: The Impact of Natural environment on Learning, Social and Emotional Intelligence

Van den Berg A.E., 2007. Kom je buiten spelen? Een advies over onderzoek naar de invloed van natuur op de gezondheid van kinderen. Wageningen, Alterra. 56 blz.4 fig.; 2 tab.; ref.

Watkins, S. (2022) Outdoor Play for Healthy Little Minds- Promoting Social and Emotional Wellbeing in the Early Years

Artikel Tim Beatley

White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730 (2019). (<https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>).