



# TREES PLEASE

# VOOR KINDEREN

## OPSTAAN EN NAAR SCHOOL: MET DE AUTO, TE VOET OF MET DE FIETS?

Een groene omgeving rond de school stimuleert kinderen om vaker te voet of met de fiets te gaan.



Ook binnen bevorderen planten de concentratie. Leerlingen zijn aandachtiger in een klaslokaal met een plantenwand.

De klasfeer gaat erop vooruit 80% van de 8- en 9-jarigen ervaart na een buitenles een betere relatie met klasgenootjes én de leerkracht.

Kinderen met leerstoornissen of een mentale beperking profiteren extra. Doordat ze in een groene omgeving beter leren, nemen hun kansen in de samenleving toe.

## BUITEN LESGEVEN HELPT KINDEREN EN LEERKRACHTEN

Een groene leeromgeving is meer betekenisvol en inspirerend dan een doorsnee klaslokaal en helpt daarmee automatisch het leerproces vooruit.

Kinderen kunnen beter opletten wanneer de les doorgaat onder een boom dan in een klaslokaal. Eenmaal leerlingen gewend zijn aan buitenlessen, moeten leerkrachten minder vaak ingrijpen of de les onderbreken.

Kinderen gedragen zich onafhankelijker en verantwoordelijker voor zichzelf, anderen en de omgeving.

## SPEELTIJD! OP EEN GROENE SPEELPLAATS?

Kinderen spelen creatiever, actiever en met meer variatie. Groene speelplaatsen stimuleren constructieve spelletjes zoals tikkertje en voetbal, maar ook fantasierijk en avontuurlijk spelgedrag.

Een natuurlijk ingerichte speelplaats maakt de speeltijd leuker en gezonder.

Buitenspelen is ook leren! 90% van de kinderen heeft na een uur spelen het gevoel iets nieuws te hebben geleerd over de natuur.

Kinderen worden emotioneel en sociaal sterker. 84% van de kinderen voelt zich beter en zekerder over hun eigen kunnen na het buitenspelen in een natuurlijke omgeving.

Bomen en stromend water hebben een magnetische aantrekkingskracht op kinderen.

Ze prikkelen hun nieuwsgierigheid voor de eigenschappen van de natuur.

Er is minder ruzie en er wordt minder gepest. Een natuurlijke omgeving vermijdt strijd over speelmaterialen, het samen ontdekken versterkt samenwerking en zorgt voor minder kliekjes.

## NA SCHOOL: SCHERMTIJD OF BUITENSPELEN?

Een 8-jarige in het VK heeft gemiddeld al 1 jaar van zijn/haar leven voor een scherm doorgebracht. De schermtijd van kinderen neemt overal enorm toe.

Kinderen raken steeds meer vervreemd van de natuur. Dat zorgt ook voor minder kennis over en verbondenheid met de natuur als volwassene.

Buitenspelen brengt kinderen in actie en stimuleert een gezonde ontwikkeling van fysieke en motorische vaardigheden.

Spelen in het groen verbetert het immuunsysteem. Volgens de 'oude vrienden-hypothese' helpt contact met natuurlijke bacteriën, schimmels en micro-organismen in de kindertijd het immuunsysteem om hier later beter op te reageren.

Kinderen mogen steeds minder vaak en minder ver van huis buitenspelen. De afstand die een 8-jarige alleen mag afleggen slonk over 4 generaties van bijna 10 km tot amper 30 m.

Vlaamse kleuters en kinderen zitten 6 tot 9,5u per dag stil (slapen niet inbegrepen).

## BEDTIJD

Buitenspelen overdag zorgt voor een gezonder en kwalitatiever slaappatroon bij jonge kinderen. Kleuters die op school een groene speelplaats hebben, slapen 's nachts beter.



## Over BOS+

BOS+ is een vzw die zich inzet voor bosbehoud, beter bos en meer bos in Vlaanderen en de wereld. Wij vinden dat bossen van cruciaal belang zijn, voor iedereen: dieren, planten én mensen. Wil jij ook je schouders onder onze missie zetten? Scan de QR-code en steun BOS+.

