

Ga je mee naar buiten?

Frisse lucht, vrijheid, aandacht, zelfvertrouwen, samen
en veel gezelligheid voor je hele gezin!



Buitenspeelactiviteiten voor je hele gezin



Moet ik echt naar buiten?

Jazeker! Buitenspelen is heel belangrijk voor ons!

Ja, je leest het goed: voor ons. Zowel kinderen als volwassenen hebben buitenspel nodig. Zeker in deze tijd waarin we al zoveel extra binnen achter schermpjes zitten, is het extra belangrijk om naar buiten te gaan.

Mijn kinderen houden erg van buiten zijn. Takken verzamelen voor hutten, klimmen en klauteren of lekker skeeleren; er wordt van alles bedacht.

En hoewel ik er met slecht weer niet altijd vrolijk van word) is het altijd heerlijk. Lekker even uitwaaien, of genieten van de zon, lekker in de plassen stampen, of juist van bergjes afrollen. Buiten zijn geeft mij altijd het gevoel van vrijheid. En daar heb ik in deze rare tijden soms erg veel behoefte aan. Vandaar dat wij onze dag ook starten door iedere ochtend even samen buiten te wandelen. Het is maar kort, maar buiten even opstarten met frisse lucht zorgt voor veel meer focus en concentratie eenmaal achter het scherm.

En natuurlijk ook tussendoor even lekker naar buiten en vaak ook na het avondeten nog even. Dan vinden we het vooral geweldig als het al donker is en we de sterren kunnen zien. Magie verzekerd!

Lekker wandelen, fietsen, hinkelen, verstoppertje of tikkertje spelen. In de kou en de regen! Dus niet alleen als het zonnetje schijnt. Maar dagelijks een portie buitenlucht houdt ons gezond en levert heel veel extra voordelen op! Kijk maar eens op de volgende bladzijde wat al die voordelen zijn. Er is vanaf nu geen excuus meer om binnen te blijven in je pauze!

Om je wat extra ideeën te geven, heb ik een aantal activiteiten voor jullie bij elkaar gezet. Laat vooral ook je kinderen zelf ideeën aandragen natuurlijk.

Laat je inspireren en geniet vooral samen!



Alleen maar voordelen!

Buitenspelen is goed:

- Voor de aanmaak van vitamine D, wat we gewoon nodig hebben, zeker in de wintermaanden.
- Om de motorische vaardigheden te ontwikkelen en te oefenen: denk aan rennen, springen, klauteren, gooien.
- En dus erg goed voor de ontwikkeling van je spieren, je behendigheid en lenigheid.
- Voor de ontwikkeling van het ruimtelijk inzicht. Afstand en snelheid inschatten bijvoorbeeld, of de hoogte van het klimrek naar de grond.
- Voor de ontwikkeling van sociale contacten. Oké, nu is dat soms iets lastiger, maar onder normale omstandigheden kunnen kinderen veel met elkaar spelen, waardoor ze meteen aan hun sociale ontwikkeling werken.
- Om de schermtijd te compenseren. Je ogen kijken buiten verder weg in plaats van het dichtbij moeten focussen op een scherm. Uit onderzoek in China blijkt dat je eigenlijk 2 uur per dag buiten zou moeten spelen om je oogspieren voldoende uit te laten rusten.
- Voor je humeur. Van groen word je vrolijker en ontspannen. In Japan is het heel normaal om te gaan 'bosbaden' bijvoorbeeld: te genieten van de bomen en het groen in een bos.
- Om je energie kwijt te kunnen. Om nieuwe dingen te leren en te durven. Je onderneemt allerlei activiteiten die goed zijn voor je zelfvertrouwen. Je klimt bijvoorbeeld steeds een stukje hoger in de klimboom. Of je durft al van een hoger bergje af te skaten.
- Om je creativiteit en fantasie te ontwikkelen. Denk maar aan het bouwen van hutten, mooie spullen verzamelen om later iets van te knutselen.
- Voor je hersenen. Ja, echt waar. Kinderen die buiten erg actief zijn, presteren beter op schoolse vaardigheden als rekenen en schrijven. Door beweging wordt de aanmaak van hersencellen gestimuleerd en zelfs op een speciale hersencel die invloed heeft op het concentratievermogen van kinderen. Direct naar buiten sturen dus!
- En buitenspelen is natuurlijk een heerlijk moment om even samen pauze te nemen en tegelijkertijd van al deze voordelen te genieten!

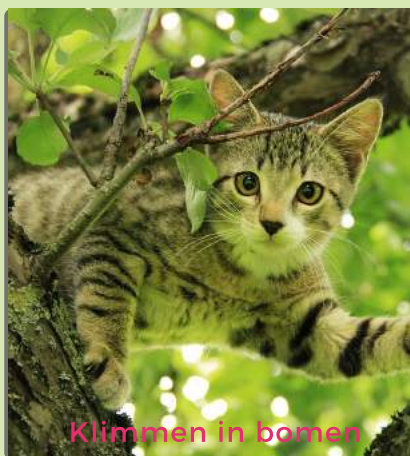


Buiten Bingo

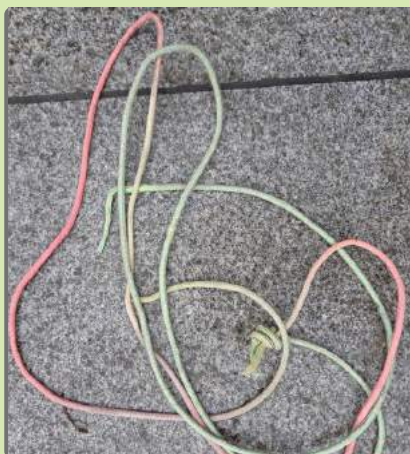


Hebben jullie alles kunnen vinden?

Buitenactiviteiten



Klimmen in bomen



Stoepkrijten



Naar de sterren kijken



Naar een speeltuintje in de wijk



Je evenwicht oefenen

Wat vinden jullie het leukst?

Buitenactiviteiten



Mooie dingen zoeken



Hinkelen



Rekenen met huisnummers



Even en oneven



's Ochtends vroeg



Wat vinden jullie het leukst?

En, hebben jullie genoten buiten? Hebben jullie even kunnen genieten van echte aandacht en fijne momenten met elkaar?

Samen Vertrouwen en echte aandacht maken het leven zoveel mooier, voor jullie als gezin en zeker ook voor jullie kinderen.

Ik gun ieder kind en ieder gezin zelfvertrouwen. Vertrouwen in de eigen kracht en kwaliteiten. Geloven dat je het waard bent om naar anderen toe te stappen en mee te mogen doen. Voelen dat je mag zijn zoals je het allerliefste wilt zijn; je unieke zelf. Ervaren dat je mag leren, in kleine stapjes, maar wel met het doel om vol vertrouwen in jezelf te mogen stralen zoals je bent.

Om hier een kind bij te mogen begeleiden is wat mijn werk zo geweldig maakt! Hier geniet ik het allermeest van; dat een kind weer stralend en vol zelfvertrouwen verder durft te gaan. En dat als het even tegen zou zitten, zowel het kind als de ouders weten wat ze kunnen doen om het vertrouwen in het kind weer terug te herstellen.

Ik ben Linda van Nieuwamerongen. Ik heb me ontwikkeld van een onzeker meisje tot de coach die ik nu ben. Ik ben tien jaar juf geweest in het basisonderwijs en heb sinds 2012 mijn eigen praktijk waar ik kinderen coach en begeleid naar meer zelfvertrouwen.

Wil jij jouw kind ook weer laten stralen of wil je gewoon even een keer samen praten over de mogelijkheden jouw kind meer zelfvertrouwen te geven? Of wil je tips om jullie als gezin wat meer vertrouwen te geven?

Neem dan gerust een kijkje op mijn website: www.detovercirkel.nl of volg mijn praktijk op Facebook via <https://www.facebook.com/detovercirkel>

Weet je welkom!

Liefs, Linda

