

Buitenspeel Boekje



bv sport



Tips voor de kinderen

1. Neem je speelgoed, bijvoorbeeld de Lego of poppen, mee naar de achtertuin. Speel bijvoorbeeld bij de tuintafel of pak een groot kleed en leg die op de grond.
2. Ga samen met je papa of mama naar buiten. Het is voor iedereen goed om naar buiten te gaan! Je kunt natuurlijk ook samen met je broer of zus naar buiten.
3. Is er een speeltuin bij jou in de buurt? Of misschien wel een grasveldje waar je kunt voetballen? Probeer steeds een nieuwe speelplek uit.
4. Nodig je vriendjes uit om buiten te spelen en ga samen op avontuur. In dit buitenspeelboekje staan heel veel leuke spelletjes om samen te doen!
5. Zijn jouw papa of mama in de tuin aan het werk? Of poetsen zij de auto? Vraag of je mee mag helpen.
6. Vies worden hoort erbij. Trek je vieze kleren uit voordat je weer naar binnen gaat.

Vragen over het buitenspeelboekje?

Neem dan contact op met:
bv SPORT sportontwikkeling
Kalverdijkje 78
8924 JJ Leeuwarden
Tel.: 058-2677955

E-mail: info@bvsport.nl
Info: www.bvsport.nl



Vanaf
4 jaar

Belgisch verstoppertje (omgekeerd verstoppertje)



- **Spelers:** 4 of meer
- **Materiaal:** Geen
- **Uitleg:** Een kind verstopt zich in het bos, in de speeltuin, in het park of waar je ook bent. De andere kinderen gaan op zoek naar het verstopte kind. Vind je het kind dat verstopt is? Dan ga je er naast zitten. Dit gaat net zo lang door tot ieder kind de verstoppelplek heeft gevonden.

Vanaf
8 jaar

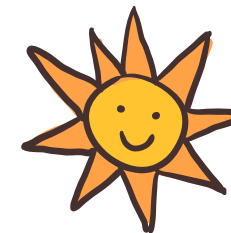
Speurtocht

- **Spelers:** 4 of meer
- **Materiaal:** Stoeperkrijt
- **Uitleg:** Er worden twee groepjes gemaakt. De eerste groep zet een route uit door pijlen op de stoep of weg te zetten. Onderweg kun je een aantal opdrachten op de grond zetten. Bedenk bijvoorbeeld een moeilijke vraag. Of laat ze onderweg iets zoeken. Als iedereen weer terug is, kun je de groepjes omdraaien en nog een keer spelen.

Vanaf
6 jaar

Flessenvoetbal

- **Spelers:** 2 of meer
- **Materiaal:** Flessen en bal
- **Uitleg:** Iedere speler heeft een fles gevuld met water. Je gaat voetballen en probeert daarbij de fles van de ander om te schoppen. Valt er een fles om? Zet die dan zo snel mogelijk weer overeind. Als de fles van iemand leeg is, ben je af. Je kunt het spel doorspelen totdat er nog maar één fles over is. Dit is de winnaar!



Vanaf
4 jaar

Stoeperkrijten

- **Spelers:** 1 of meer
- **Materiaal:** Stoeperkrijt
- **Uitleg:** Pak de stoeperkrijt erbij en versier de straat! Probeer je eigen schaduw te tekenen. En? Herken jij jezelf?

Met stoeperkrijt kun je ook een **hinkelblok tekenen**, een **speurtocht uitzetten** of spelletjes, zoals **boter kaas en eieren** doen.

Blikspuit

- **Spelers:** 3 of meer
- **Materiaal:** Bal
- **Uitleg:** Bepaal een buitplaats en leg er een bal neer. Iemand wordt aangewezen als de eerste zoeker. Eén van de andere spelers schopt daarna de bal weg waarna alle spelers (op de zoeker na) zich gaan verstoppen. De zoeker haalt de bal terug naar de buitplaats. Daarna gaat de zoeker op zoek naar de verstopte kinderen. Zodra de zoeker iemand ziet, moet deze worden afgebuut. Dit doe je door naar de buitplaats te gaan en 'Buut (naam)!' te roepen. Als je gevonden bent, kom je tevoorschijn. Maar als het lukt om eerder bij de buitplaats te komen dan de zoeker, dan kan hij zich vrij buiten door 'Buut vrij!' te roepen. Iemand die nog niet af- of vrij gebuut is, mag de bal wegtrappen. Daarna mag iedereen zich weer verstoppen. De zoeker moet dan weer de bal gaan halen - het spel begint dus van voren af aan. Het aantal keren dat de bal per zoeker weggetrapt mag worden kun je afspreken, bijvoorbeeld 3 keer. Degene die als eerste gevonden is, is de volgende zoeker.

Vanaf
10 jaar



Vanaf
4 jaar

Boompje verwisselen

- **Spelers:** 3 of meer
- **Materiaal:** Bomen of paaltjes in de speeltuin net zoveel als er kinderen zijn min één
- **Uitleg:** De tikker gaat in het midden van het veld staan, de andere kinderen elk bij een boom/paaltje of bijv. klimrek of wipkip. Bij de bomen ben je veilig. Op het moment dat de tikker roept: "Wissel!" moeten alle kinderen van boom wisselen en in de tussentijd moet de tikker proberen één kind te tikken, dat kind wordt de tikker. Lukt het niet om iemand te tikken, dan moet de tikker het opnieuw proberen door "wissel" te roepen net zolang tot hij/zij iemand tikt. Je kunt ook afspreken dat degene die in het midden staat een andere boom moet proberen te veroveren op het wisselmoment en dat degene die geen boom heeft in het midden komt.



Vanaf
6 jaar

Freerunparcours

- **Spelers:** 1 of meer
- **Materiaal:** Materialen in de speeltuin
- **Uitleg:** In elke speeltuin staan wel bepaalde toestellen. Bedenk je eigen freerunparcours door erover heen te klimmen, te duikelen of te springen. In het gras kan je evt. nog rollen. Als je met meerdere kinderen bent, kan er eentje voorop lopen die een route bedenkt en de rest volgt. Daarna is het volgende kind aan de beurt. Hieronder wat voorbeelden:
 - Springen van speeltoestel of schommel, laag beginnen. Na springen een freerunrol maken.
 - Duikelen aan allerlei soorten stangen, of ondersprongen maken.
 - Langs de zijkant van een speeltoestel klimmen en met een halve draai afspringen.



Vanaf
6 jaar

Kleefestafette

- **Spelers:** 4 of meer
- **Materiaal:** 2 pionnen
- **Uitleg:** Maak twee teams. Het eerste kind van het team loopt naar de overkant, tikt daar een pion aan en rent weer terug. Daar pakt hij het tweede kind bij de hand en zij rennen, hand in hand, weer terug naar de overkant, tikken de pion weer aan en rennen weer terug. Dit gebeurt net zo lang totdat alle kinderen heen en weer zijn gelopen. Dit wordt dus een lange sliert! Het team dat als eerste klaar is, heeft gewonnen.

Bellenblazen

- **Spelers:** 1 of meer
- **Materiaal:** Bellenblaas en zeepsop (afwasmiddel, water en glycerine) in een teiltje. Om een reuzebellenblaas te maken: twee stokken, een korter touw en een langer touw
- **Uitleg reuzebellenblaas:** Bind beide touwen om het uiteinde van de twee stokken of takken.

Zeepsop: Maak een sopje van afwasmiddel en water. De verhouding moet ongeveer 1:8 zijn. Voeg hier vier eetlepels glycerine aan toe en je sop is klaar!

Om de bellen te blazen dip je de stokken met het touw in je sopje. Zwaai de stokken rond en je maakt supergrote bellen! Je kunt natuurlijk ook een gewone bellenblaas gebruiken. Probeer de bellen die je maakt kapot te prikken.



Vanaf
4 jaar



Vanaf
4 jaar

Tien tellen in de rimboe

- **Spelers:** 3 of meer
- **Materiaal:** Niets, alleen gebied afspreken
- **Uitleg:** De zoeker staat in het midden van het gebied, hij mag rond draaien maar niet van de plek af komen. Hij roept: tien tellen in de rimboe! En telt dan af met de ogen gesloten tot 10. De anderen proberen een verstopplek te zoeken. De zoeker kijkt na het tellen om zich heen. Als de zoeker iemand ziet roept hij duidelijk de naam en waar degene zit. Kan de zoeker niemand meer zien dan roept hij: "9 tellen in de rimboe!" En telt tot 9. Dit gaat door totdat iedereen gevonden is of tot de tellen op zijn. Er wordt een nieuwe zoeker aangewezen.



Vanaf
4 jaar

Stabal

- **Spelers:** 1 of meer
- **Materiaal:** Bal
- **Uitleg:** Eén speler heeft de bal, de anderen staan eromheen. De speler gooit de bal recht omhoog en roept: 'De stabal is voor ... (noemt een naam). Iedereen rent weg, behalve degene van wie de naam werd genoemd. Die moet de bal zo snel mogelijk pakken.

Is dit gelukt dan roept hij 'Sta.' Nu niemand meer van zijn plaats, en maakt iedereen een spreidstand. Dan moet degene met de bal proberen de bal tussen de benen van iemand door te rollen. Lukt dit, dan krijgt diegene een strafpunt en mag hij/zij de bal omhooggooien. Als het niet lukt mag degene die rolde de bal omhooggooien. Wie 5 strafpunten heeft is af en mag even niet meer meedoen.

Vanaf
4 jaar

Schatzoeken

- **Spelers:** 1 of meer
- **Materiaal:** Een eierdoos (of ander bakje)
- **Uitleg:** Neem een eierdoos van thuis mee en ga in de buurt of in de natuur op zoek naar schatten. Verzamel alleen natuurdingen, neem geen levende diertjes mee en maak niks dood. Voorbeelden van wat je mee kunt nemen: iets dat prikt, iets met gekke vormen, twee tegengestelde dingen (bijv. hard en zacht), iets heel kleins, iets wat je nog nooit eerder hebt gezien, een mooi takje, een steentje, iets dat drijft, iets ronds.



Vanaf
4 jaar

Ratten en Raven

- **Spelers:** 8 of meer
- **Materiaal:** Materiaal om drie lijnen (10 - 15 meter uit elkaar) te maken (touwen, t-shirts of stoepkrijt)
- **Uitleg:** Er zijn twee teams, de ratten en de raven. In het midden van het vak wordt een lijn getrokken. Aan de ene kant van de lijn staan de ratten, aan de andere kant de raven. Eén persoon roept 'ratten' of 'raven'.

Op het moment dat er 'ratten!' wordt geroepen, mogen de ratten de raven proberen te tikken, achter de eigen lijn ben je vrij. Wordt er 'raven!' geroepen, dan mogen de raven proberen om de ratten te tikken. De ratten proberen te vluchten achter de eigen lijn. Ben je getikt? Dan hoor je vanaf nu bij de tegenpartij.

Vanaf
4 jaar

Stoepranden

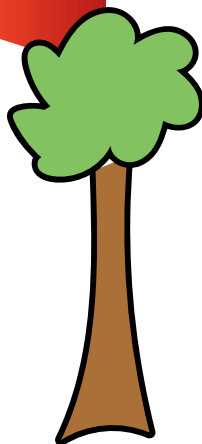
- **Spelers:** 2 of meer
- **Materiaal:** 1 bal en twee stoepranden
- **Uitleg:** Spelers proberen de bal op de stoeprand van de tegenstander te gooien. Je verdient punten als je op de rand gooit en de bal terugrolt of -stuit naar jouw helft. Wie als eerste 15 punten heeft gehaald met minimaal 2 punten verschil met de tegenstander, wint het spel.



Vanaf
4 jaar

Schipper, schipper mag ik overvaren?

- **Spelers:** 5 of meer
- **Materiaal:** iets om twee lijnen te trekken (15 meter uit elkaar)
- **Uitleg:** Iedereen staat aan één kant van de lijnen. Behalve de 'Schipper', deze staat in het midden van de lijnen. Er wordt eerst gezongen: "Schipper, schipper mag ik overvaren, ja of nee? Moet ik dan ook geld betalen, ja of nee? Hoe?" Bij 'nee' mag iedereen vrij naar de overkant. Bij 'ja' krijg je een opdracht van de Schipper. Bijvoorbeeld: hinkelen. Iedereen moet dan hinkelend naar de overkant, zonder getikt te worden door de Schipper. De Schipper moet zelf ook de opdracht uitvoeren. Ben je getikt, dan help je de Schipper.



Vanaf
4 jaar

Skippybalrace

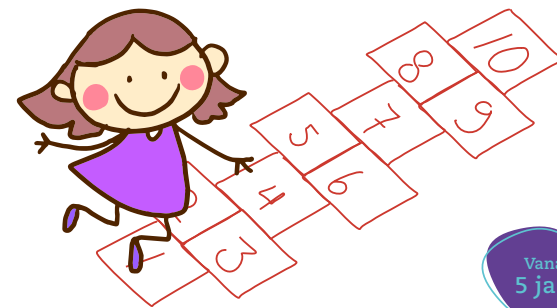
- **Spelers:** 1 of meer
- **Materiaal:** Skippybal (als je tegen elkaar speelt dan heb je er twee nodig). Iets om een hindernisbaan mee uit te zetten. Bijv. stoepkrijt, pionnetjes (maar jassen of stoelen of ander materiaal kan ook prima!)
- **Uitleg:** Zet een hindernisbaan uit. Bijvoorbeeld slalommen, een rondje om de boom, een bekertje water meenemen van A naar B. Jij kunt vast wel iets bedenken! Als je alleen bent, kun je de tijd bijhouden met een stopwatch of vraag je ouders, broer of zus. Probeer je eigen tijd steeds te verbeteren.

Doe je de skippybalrace met zijn tweeën of in twee groepen?
Dan doe je wie er het eerste over de finish heen is.



Hinkelen

- **Spelers:** 1 of meer
- **Materiaal:** Hinkelblok of stoepkrijt en steentjes
- **Uitleg:** Bij hinkelen gaat het erom dat je eerst een steentje of ander voorwerp op de 1 gooit. Heb je raak gegooid, dan moet je de 1 overslaan met hinkelen, je gaat dan naar de 2, dan naar de 3 totdat je bij de 9 of 10 bent en dan ga je weer terug. Als je dan op de 2 staat raap je het steentje of voorwerp op en spring je over de 1 heen. Dan ben je weer bij het begin. Omdat het goed is gelukt mag je nu de twee proberen, is deze raak, dan spring je op de 1, dan op de 3 tot en met de 9 of 10, dan ga je weer terug, vanuit de drie pak je het voorwerp bij de 2 op (let op, op 1 heen) en dan spring je naar de 1. Je mag doorgoien totdat je mis hebt gegooid en dan is de ander aan de beurt. Als je met meer dan twee kinderen bent, kun je doen wie het eerste bij 10 is.



Vanaf
5 jaar

Fopbal

- **Spelers:** 3 of meer
- **Materiaal:** Bal
- **Uitleg:** Iedereen staat in een kring met de handen op de rug. Iemand staat in het midden. Degene in het midden gooit de bal rustig naar iemand in de kring. Als diegene de bal vangt en terug gooit dan mag hij blijven staan. De handen gaan weer op de rug. Als de bal op de grond valt, is diegene af en moet hij gaan zitten. Soms fop je iemand door te doen alsof je gooit. Wanneer de handen van de ander zichtbaar worden is diegene af en moet hij gaan zitten. Het spel gaat door totdat er één kind overblijft.

Vanaf
4 jaar



Vanaf
4 jaar

Cirkel verwisselen



- **Spelers:** 3 of meer
- **Materiaal:** Stoepkrijt
- **Uitleg:** Teken met stoepkrijt cirkels op straat (minimaal 1 meter uit elkaar). Ben je met 5 personen, dan teken je 4 cirkels. Altijd 1 cirkel minder dan het aantal personen. Iedereen staat in zijn/haar cirkel, behalve de tikker. Op iemand zijn teken, verwisselen de kinderen van cirkel. De tikker probeert op dat moment in een lege cirkel te gaan staan. Degene zonder cirkel wordt dan de tikker.

Vanaf
5 jaar

Stoepdarten

- **Spelers:** 2 of meer
- **Materiaal:** Stoepkrijt en kleine steentjes
- **Uitleg:** Teken een dartbord van 3 cirkels op de grond. De binnenste cirkel is 100 punten, de middelste 25 en de buitenste cirkel is 10 punten waard. Gooi om de beurt steentjes. Het kind met de meeste punten is de winnaar.

Vanaf
4 jaar

Knikkeren

- **Spelers:** 2 of meer
- **Materiaal:** (Knikker)kuiltje en knikkers
- **Uitleg:** Iedere speler heeft bijvoorbeeld twee knikkers. Deze twee knikkers kunnen gewonnen worden door de andere speler(s). Graaf een kuiltje in de grond waar de knikkers in moeten komen. Om de beurt gooi je een knikker op, zo dicht mogelijk bij het knikkerkuiltje. Wie dan het dichtst bij ligt mag nog een keer. Het is de bedoeling dat de knikkers in het knikkerkuiltje komen. Als het lukt, mag de speler nog een keer, anders gaat de beurt naar de andere speler. Diegene die de laatste knikker in het kuiltje doet heeft gewonnen.



Vanaf
6 jaar

Elastieken

- **Spelers:** 2 of meer
- **Materiaal:** Elastisch koord
- **Uitleg:** Twee kinderen staan tegenover elkaar met ongeveer 2 meter tussenruimte. Ze hebben hun benen een klein beetje gespreid. Het elastiek spannen ze om hun enkels. Ze zorgen ervoor dat het elastiek strak en stil blijft zitten. Ze staan dus eigenlijk in het springveld. Straks mogen zij springen en wissel je van plek.

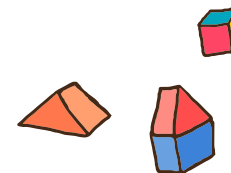
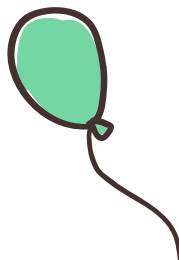
Erin-eruit-erop-eraf

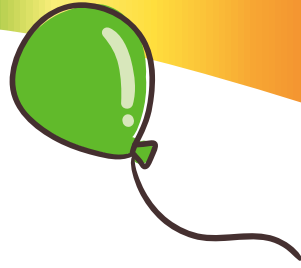
Stap 1: je staat met je voeten naast elkaar aan de buitenkant van het elastiek. Spring nu over het elastiek. Je landt met beide voeten op de grond, in het midden van het springveld. Zeg: 'erin'.

Stap 2: je staat met je voeten naast elkaar midden in het springveld. Spring en land met gespreide benen buiten het elastiek. Eén voet links van het elastiek en de andere voet rechts. Zeg: 'eruit'.

Stap 3: je staat met gespreide benen met iedere voet aan de buitenkant van het elastiek. Spring en land met je linkervoet op het linker elastiek en met je rechervoet op rechts. Zeg: 'erop'.

Stap 4: je staat met je voeten op het elastiek. Spring en land met beide voeten op de grond, aan de binnenkant van het elastiek. Zeg: 'eraf'.





Vanaf
6 jaar

Zaklopen

- **Spelers:** 2 of meer
- **Materiaal:** Jutezakken en pion
- **Uitleg:** Deelnemers springen in een jutezak over een vooraf afgesproken speelveld. De deelnemers springen tot een bepaald punt, aangegeven met een pion, en dan weer terug naar het beginpunt.

Vanaf
6 jaar

Lummelen

- **Spelers:** 3 of meer
- **Materiaal:** Bal
- **Uitleg:** Er gaat iemand in het midden staan, dit is de lummel. De anderen proberen de bal over te gooien naar elkaar. De lummel probeert de bal te vangen. Gelukt? Dan gaat degene die de bal als laatste gooide in het midden staan. Bij een grote groep kunnen er ook twee in het midden van een kring staan.

Vanaf
5 jaar

Annemaria Koekoek

- **Spelers:** 3 of meer
- **Materiaal:** Geen
- **Uitleg:** Eén kind staat omgekeerd bij een muur of ander startpunt zodat hij of zij de groep niet kan zien. De andere kinderen lopen vanaf een startlijn rustig naar het kind toe.

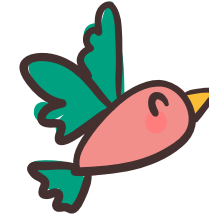
Als het kind bij de muur 'Annemaria Koekoek!' zegt, draait hij zich snel om. De andere kinderen moeten dan stil staan en mogen niet bewegen. Wie zich toch beweegt moet weer bij de startlijn beginnen. Wie het lukt om de muur aan te tikken heeft gewonnen en mag dan zelf bij de muur gaan staan.



Hoepelen

- **Spelers:** 1 of meer
- **Materiaal:** Hoepel(s)
- **Uitleg:** Laat de hoepel verticaal over de grond rollen terwijl het kind erachteraan rent om de hoepel in te halen. Varieer met de opdracht bij oudere kinderen. Bijvoorbeeld erachteraan rennen en over de hoepel heenspringen.

Vanaf
6 jaar



Acro 'Letteralfabet'

- **Spelers:** 2 of meer
- **Materiaal:** Geen
- **Uitleg:** De kinderen bedenken een woord en beelden dit letter voor letter uit. De anderen proberen zo het woord te raden.



Vanaf
6 jaar

Springtouw 'Hogertje'

- **Spelers:** 1 of meer
- **Materiaal:** Springtouw
- **Uitleg:** De volwassene houdt het touw losjes vast terwijl het touw op de grond ligt. De kinderen springen er om de beurt overheen. Grotere kinderen kunnen een halve slag draaien terwijl ze over het touw springen. Daarna hetzelfde, maar het touw hangt ongeveer 10 centimeter hoger. Het touw gaat steeds hoger. Als je niet meer over het touw komt, dan wacht je tot het spel weer opnieuw begint.

Vanaf
4 jaar





Voor ouders

Vijf redenen waarom buitenspelen voor kinderen zo goed is.

1. Met elkaar leren omgaan, én opkomen voor jezelf

Kinderen spelen buiten vooral met andere kinderen. Ze maken vrienden, hebben ruzie en lossen dit weer op en leren voor zichzelf op te komen.

2. Het avontuur opzoeken en risico's leren inschatten

Buiten is het nooit saai! Er is van alles te doen en te ontdekken. Kinderen blijven uitdagingen zoeken en brengen zich hierdoor soms in gevaarlijke situaties. Die gevaren zetten kinderen aan om uit te zoeken hoe ze de situatie weer onder controle kunnen krijgen. Door deze risico's aan te gaan, leren kinderen steeds beter in te schatten en ontdekken wat zij in bepaalde situaties kunnen doen.

3. Creatieve oplossingen verzinnen

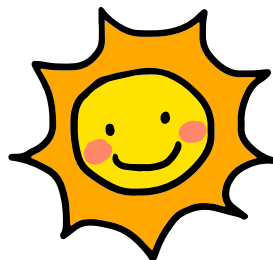
Kinderen die buiten spelen, worden uitgedaagd tot uitproberen en creatief problemen aanpakken. Ook alternatieven zoeken en leren van mislukkingen zijn belangrijke processen die kinderen tijdens het buitenspelen doormaken. Als iets niet lukt, kan een kind het morgen altijd weer opnieuw proberen.

4. Ontdekken wat je goed kan en graag doet

Kinderen spelen omdat ze het leuk vinden, niet omdat het moet. Tijdens het buitenspelen hebben ze alle ruimte om verschillende dingen uit te proberen en te ontdekken wat voor talenten ze in huis hebben en wat ze graag doen. Door iets vaak te doen, ontwikkelen ze ook de vaardigheden die ze nodig hebben. Ook leren ze van andere kinderen. Het gaat natuurlijk vooral om het plezier!

5. Bewegen, bewegen! En daar alle ruimte voor nemen.

Uiteindelijk gaat het buitenspelen om de ruimte die een kind hiervoor nodig hebt, maar ook de ruimte die een kind van zijn/haar ouders krijgt. Spelletjes zoals verstoppertje, tikkertje of stoepranden hebben veel ouders vast vroeger zelf gespeeld. Dit wordt, naast vele andere



spelletjes, tegenwoordig nog steeds door kinderen gespeeld! Plezier beleven staat hier voorop! Ze oefenen veel met hun motorische ontwikkeling. Buitenspelen zorgt als vanzelf voor beweging. En bewegen is natuurlijk hartstikke gezond!

TIP 1: VAN BINNEN NAAR BUITEN

Zorg voor een aantrekkelijke en kindvriendelijke speelplek in de tuin. Dat nodigt uit om er te gaan spelen. Sommige kinderen vinden het lastig om te bedenken wat ze moeten doen als ze buitenspelen. Geef het kind eerst zelf de tijd om iets te verzinnen. Vrij spel is belangrijk! Laat kinderen zelf de regels bedenken. Om te helpen, kan een ouder speelgoed zoals blokken en verkleedkleden van binnen naar buiten verplaatsen.

TIP 2: SLUIT AAN BIJ WAT JE KIND LEUK VINDT

Door speelgoed en activiteiten aan te bieden die het kind leuk vindt, is succes verzekerd!

TIP 3: SAMEN NAAR BUITEN

Er kan niet van een kind worden verwacht dat hij/zij buiten speelt als de ouder zelf de hele dag binnen zit. Maak samen een boswandeling, strandwandeling of doe een speurtocht door de buurt. Ga mee naar buiten, wat werken in de tuin of een boek lezen. Goed voorbeeld doet vaak goed volgen! Kinderen vinden het geweldig als een ouder eens mee speelt!

TIP 4: VARIEER IN SPEELPLEKKEN

Zorg ervoor dat een kind op verschillende plekken kan buitenspelen. Dus niet alleen in de vertrouwde achtertuin, maar ook op straat met andere





kinderen, in het park om de hoek of in de speeltuin die jullie niet zo vaak bezoeken. Is er een leuke speelplek in eigen buurt? Bezoek deze dan samen met het kind. Door op een gegeven moment ook de looproute ernaartoe te oefenen, kan een kind als het eraan toe is, zelfstandig met een vriend(in) naar deze speelplek gaan.

TIP 5: BESCHUTTING

Wonen in Nederland betekent dat het weer niet altijd optimaal is voor buitenspelen. Maar ook op een veranda of in een tuinhuisje kunnen kinderen zich prima vermaken. Deze 'tussenlocaties' beschermen tegen regen én zon. Al is met de regenlaarzen stampen in de plassen ook ontzettend leuk!

TIP 6: VRIENDJES UITNODIGEN

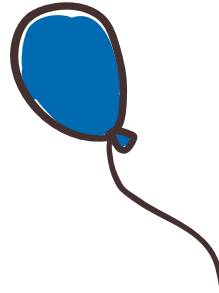
Samen spelen is leuk voor een kind. Samen buitenspelen is samen op avontuur gaan. En met een vriendje erbij zal een kind ook andere dingen doen dan wanneer het alleen is.

TIP 7: LAAT ZE JOU HELPEN

Plantjes verzorgen, onkruid wieden, de auto wassen of de straat vegen, er zijn ontzettend veel klusjes waar kinderen hun ouders bij kunnen helpen. Misschien is het niet altijd even effectief, maar door gezellig iets samen te doen leert een kind ook om te helpen bij klusjes in huis.

TIP 8: DIEREN BEKIJKEN OF VERZORGEN

Nog een idee nodig om een kind een beetje op gang te brengen? De meeste kinderen zijn dol op diertjes! Pissebedden, lieveheersbeestjes, kevers,



mieren en torretjes: ze kunnen allemaal op hun interesse rekenen. En is een kind al wat ouder, bekijk deze beestjes dan onder een vergrootglas. Is er ruimte in de tuin? Misschien is het een idee om bijvoorbeeld een konijn of kippen in de tuin te houden en te laten verzorgen door het kind. Het is ook leuk om naar een dierenweide of parkje te gaan om dieren te bekijken!

TIP 9: VIES WORDEN

Moedig kinderen aan vies te worden, dat hoort bij buitenspelen. Dus oude, lekker zittende kleding aan en rondrennen op goede schoenen. Maak de afspraak dat vieze schoenen en kleding buiten het huis worden uitgetrokken.

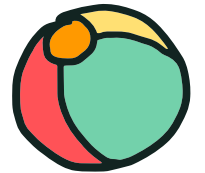
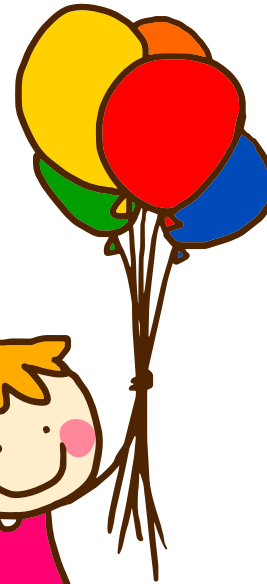
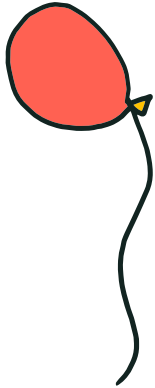
TIP 10: GEEN KEUS

Moet een kind echt van de bank afgesleurd worden? Doe dit dan. Maak er een gewoonte van om (samen)dagelijks een uur buiten te zijn en te bewegen. En, zoals gezegd, verwacht niet van een kind dat het naar buiten gaat als de ouder dit zelf ook niet doet.

TIP 11: GEEN UITDAGEND MATERIAAL?

Geen uitdagend buitenspeelmateriaal? Materiaal van binnenshuis kan ook heel geschikt zijn. Neem lege dozen mee naar buiten en laat de kinderen ermee bouwen. Ander kosteloos materiaal, zoals eierdozen en lege flessen kan natuurlijk ook. Of neem wat lege (pvc)buizen en pijpen mee naar buiten. De kinderen zullen er van alles mee bedenken. Een voorbeeld: kleine balletjes en knikkers die de kinderen door de buizen kunnen laten rollen.







bv sport