

Uitwaaien

in de Leidse Hout

*Jij en ik
door de wind
naar de Leidse Hout*

*Ik en jij
onder struiken, achter bomen
rennen, sluipen, koppetje duikelen*

*Jij en ik
in een bladerbedje
he wat kriebelt daar?*

*Ik en jij
door de wind*

Uitgewaaid

Wist je dat je kind buiten in de natuur ontspant en tot rust komt? Buiten zijn en buiten spelen is gezond. Je kind vindt het fijn en het stimuleert een goede ontwikkeling.

Zelfs met je kleine baby kun je al gauw naar buiten. Hun zintuigen zijn gevoelig. Horen, zien, ruiken en voelen. Het ritselen van blaadjes, licht en donker in het bos, de geur van regen. Het daagt je kindje uit om te bewegen, te grijpen, te rollen en het hoofdje te bewegen.

Als je kind wat groter is, wil het leren staan, kruipen en lopen. In het bos wordt je kind gestimuleerd en kan het goed oefenen. Kruipen door bladeren, klimmen over boomstronken en lopen in het zand. Het is vallen en opstaan. Het helpt je kind zich te ontwikkelen.

Buiten een luchtje scheppen is ook goed voor jou. Je leven met jonge kinderen is druk. Even samen het park in of naar het bos geeft rust en ontspanning. Je kinderen kunnen hun energie kwijt en jij doet energie op.

Geitje aaien

op kinderboerderij Merenwijk

Je kind wil groot worden. Het is daarom nieuwsgierig naar de wereld om zich heen. Buiten is er voor je kind veel te ontdekken. Kinderen die regelmatig buiten spelen, gaan vragen stellen over hoe de wereld in elkaar steekt, leren problemen oplossen en ontwikkelen zelfvertrouwen.

Natuurlijk vindt je kind het ook spannend. Het kent de wereld niet. Bovendien kan je kind je nog niet zeggen wat het ervaart en leert het de wereld te begrijpen. Je kind zoekt daarom steun bij jou. Samen in stapjes de 'buitenwereld' verkennen. Ga eens naar de kinderboerderij en ontdek wat jouw kind leuk vindt. Zijn het de eendjes, de geitjes of het konijn? Kijk hoe je kind reageert. Is het nieuwsgierig of juist bang? En als het bang is, kan je hem geruststellen?

Ga niet te lang, doe niet teveel en kom vooral regelmatig terug! Voor je kind is dat belangrijk. Elke keer ontdekt het iets nieuws en durft meer zelf te doen, zoals de geit aaien. Als je vaak terugkomt, leert je kind de wereld stukje bij beetje te begrijpen.

*Koetje boe en eendje kwak
Kijk eens wat ik durf!
Heeft die koe een jasje aan?
En waarom dan geen slurf?*

*Stappetap de wereld door
Papa, mama, handje hoor!*



Lekker vies

in polderpark Cronesteyn

Buiten is het verrassend. Soms is iets zacht, hard, nat of glad. Je kind valt, struikelt of glijdt uit. Dat hoort erbij. Door vallen en opstaan ontdekt je kind zijn mogelijkheden. Het ervaart grenzen. Het kruipt door de modder en durft over een boomstam. Je kind ontdekt dat het steeds meer kan. Jij biedt die kans!

Een groene omgeving stimuleert de motoriek. Je kind leert beter bewegen. Trek je kind oude kleren aan en laat hem klimmen over boomstronken, rollen in het gras, springen over plassen en glijden van een helling. Lekker vies!

Buiten is het kleurrijk. Er is van alles te zien, te horen, te ruiken, te proeven en te voelen. Steeds is het anders. Je kind ervaart wat hetzelfde is en wat verschillend. Het leert kleuren en vormen. Het weet wat zwaar, zacht en droog is. Soms is dat spannend. Jij geeft vertrouwen!

Een groene omgeving stimuleert de zintuigen. Je kind leert zorgvuldig waarnemen. Maak er een spelletje van. Op je blote voeten en met je ogen dicht door bladeren, gras, zand of water lopen. Kun je raden waar je in staat?

Buiten ben je samen. Je kind komt andere kinderen tegen. Zij gaan hoger, langzamer, verder. Soms pakken ze jouw kastanje af. Soms krijg je een mooie steen. Steeds is het anders. Je kind weet wat samen is en wat alleen. Het leert zichzelf beter kennen. Jij biedt die speelruimte!

Een groene omgeving stimuleert de sociaal-emotionele ontwikkeling. Je kind leert anderen na te doen en mee te spelen. Maak voor je kind eens een speelafpraak in het bos, in het park of bij een waterspeelplaats.

Buiten is de Grote-Mensen-Wereld. Je kind ervaart hoe wij de dingen regelen. Appels aan bomen, appels op de grond, appels rapen en appels eten. Je kind ontdekt oorzaak en gevolg. Het leert over eigenschappen. Wat buigzaam is of sterk. Je kind ervaart verschillende soorten zand, stenen, stokken, bladeren, planten, dieren.... het prikkelt de fantasie. Jij geeft tijd!

Een groene omgeving stimuleert de creativiteit en het denken. Je kind leert ordenen, in oplossingen denken en van een idee een product maken. Kleine of grote bladeren, een zandkasteel of "moddersoep", een bedje voor de poes of een bootje dat blijft drijven. Genoeg te doen. Gauw naar buiten!





Eén aanspreekpunt
voor alle vragen
over (op)groeien en
(op)voeden
ook voor buiten

Centrum Jeugd en Gezin Leiden
T. CJGADVIES (088 - 2542384)
www.cjgleiden.nl

Bezoekadres Stevenshof
Theda Mansholtstraat 3
2331 JE Leiden

Bezoekadres ZuidWest
Vijf Meilaan 20a
2321 RL Leiden

Centrum voor Jeugd en Gezin  Leiden

Lekker buiten in Leiden

Groen op de kaart



Kinderboerderij Merenwijk
Parkzicht 100.
2317 RH Leiden

Polderpark Cronesteyn
Ingangen aan de Vrouwenweg en Zaalbergweg
Leiden

De Leidse Hout
Van Beuningenlaan 1
2334 CC Leiden

Groot worden doe je samen. Ouders en kinderen maken samen een ontwikkeling door. Jij met je kind in deze buurt, maakt dat de ontwikkeling van je kind op een bepaalde manier verloopt. Als ouder kun je bewust kiezen om je kind bepaalde ervaringen mee te geven. In deze folder kun je lezen wat het voor jou en je kind betekent om te ervaren wat je allemaal buiten kan beleven. Op deze kaart zijn alle groene plekken in Leiden aangegeven waar je zo naartoe kan. Ook bij jou in de buurt!

De medewerkers van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) kunnen je verder informeren over het belang van naar buiten gaan en gezond voedsel voor een goede ontwikkeling van je kind en voor jezelf. In het CJG komt alle kennis over opgroeien en opvoeden samen. Op deze kaart zijn de locaties van de twee Centra voor Jeugd en Gezin aangegeven als een vierkantje.

Loop eens binnen, bel of bezoek onze CJG-website. Daar vind je informatie, uitjes & tips voor lekker buiten, gezond opgroeien in jouw buurt.

www.cjgleiden.nl



Eigen tomaten

op ons balkon

Wist je dat buiten heel dichtbij is? Buiten zijn planten op het balkon. Planten met bloemen in mooie kleuren, planten die lekker ruiken of met vruchten die we kunnen eten.

Buiten is een losse stoeptegels. Heb je deze weleens omgedraaid? Allemaal kleine kriebelbeestjes om naar te kijken. Durf je ze in je hand te houden?

Buiten is op de fiets langs de vaart. Koeien tellen, paarden aaien, turen naar vogels in de lucht.

Buiten is kennis maken met mensen die buiten werken. Boeren, boswachters, fruittelers. Op boerderijdagen kun je zien hoe kaas wordt gemaakt. Bij sommige boeren mag je onder de appelboom zelf je appels rapen.

Buiten is zelfs binnen. Met een open raam in de lente hoor je de vogels fluiten. 's Avonds in de winter nog even de gordijnen open voor het slapen gaan. De maan welterusten zeggen.



*"Mama, de tomaten zijn gaar!"
zegt Aisha van 3.
Ze staat op het balkon bij de tomatenplant.
Er hangen kleine tomaatjes aan.*

*Samen met mama heeft ze zaadjes geplant.
Toen ging de plant groeien.
Er kwamen bloemen aan en nu ziet ze hoe de
groene tomaatjes rood kleuren.*

*Elke dag geeft ze de plant een beetje water.
Vandaag hangen er mooie rode tomaatjes aan.
Aisha draait er eentje van zijn steeltje.*

"Lekker!"



Lekker buiten

Gezond opgroeien in jouw buurt



Speciale uitgave in samenwerking met ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie (EL&I)

