



Pedagogisch weetje

Wist je dat?

Wist je dat het pedagogisch team van vereniging De Blauwe Lelie elke maand een pedagogisch weetje zal verspreiden met daaraan een uitdaging voor jou gekoppeld?

Resultaten van deze uitdaging mag je steeds doorsturen naar ons!

Groetjes

Arlette, Cathérine, Femke & Kathleen

Uitdaging van de maand

Zet je ogen en oren goed open zodat je kan zien wanneer een kind stress opbouwt. Goed observeren is belangrijk om het gedrag van het kind te kunnen begrijpen. Op deze manier kan je preventief werken. Het is van belang dat het gedrag van het kind niet escaleert. Dit is niet leuk voor het kind zelf, voor de kinderbegeleid(st)ers niet en ook niet voor de andere kinderen. Het is belangrijk dat je ziet wat de trigger is van bepaald gedrag en dat je als begeleid(st)er hierop inspeelt.

Wanneer de stress bij een kind opbouwt, kan je met het kind buiten spelen. In de natuur kan een kind zich goed uitleven en ont-stressen. Een moment buiten spelen samen met een kinderbegeleid(st)er kan heel waardevol zijn. Dit bevordert ook de band tussen de kinderbegeleid(st)er en het kind.

Een peuter die constant wordt aangesproken omdat hij speelgoed afneemt, een kind dat een conflict opzoekt met andere kinderen, een baby die bij geen enkele houding welbevinden ervaart, ... Op deze momenten kan je met het kind naar buiten gaan.

UITDAGING

Verzamel voorbeelden waarin jullie preventief gehandeld hebben in de context van 'buitenspelen'.

Ook foto's zijn steeds welkom.

Geef deze aan ons door. Deze kunnen inspirerend zijn voor elkaar.

In de maand juni vieren we ook vaderdag.



OP DE AGENDA

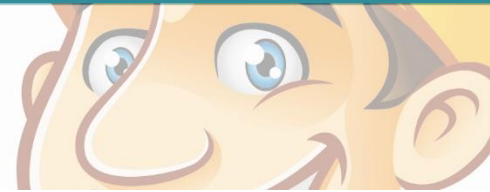
- 14 juni: vaderdag
- 20 juni: wereldvluchtelingendag



Buiten mag ik me
uitleven en vuil maken.



Ogen en oren



Buitenspelen in de natuur is werkt ont-stressend.

- **Bewegingsvrijheid:**
Bij het buitenspelen kan je bewegen. Hoe meer je beweegt, hoe beter je er in wordt. Je motorische ontwikkeling train je door dingen te doen. Buiten zijn geeft je meer vrijheid in je hoofd. De stress vermindert en je kunt dromen, fantaseren, leren uit de natuur. Deze ervaringen dragen bij aan de ontwikkeling van het kind. Stimuleren van grove en fijne motoriek, ontwikkeling van de spieren, coördinatie van het evenwicht.
- **Weerbaarheid:**
In de natuur kom je veel uitdagingen tegen die je kunt overwinnen. Denk aan enge beestjes, glibberige boomstammen en moeilijk te beklimmen bomen. Obstakels overwinnen versterkt de mentale en lichamelijke weerbaarheid van het kind.
- **Goed slapen:**
Natuurlijk daglicht is belangrijk voor het goed functioneren van de biologische klok. De biologische klok stuurt het slaap-waakritme aan.
- **Minder stress:**
Ook het kind ervaart stress. Het belangrijkste advies bij stress is: ga naar buiten! Ga wandelen, fietsen, spelen in de natuur, zoek buitenlucht op. De wijde omgeving, de rust en de lichamelijke activiteiten nemen stress af. Gebruik je ogen en oren om in te schatten wanneer de stress bij het kind toeneemt. Je kan preventief handelen wanneer je ziet dat de stress toeneemt.
- **Vitamine D:**
Direct zonlicht op de huid zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Deze speelt een belangrijke rol bij de opname van mineralen, het versterken van het immuunsysteem, het verlagen van de kans op ziekten. Heb wel aandacht voor de bescherming van de zon. Insmeren met een goede zonnebescherming blijft de boodschap.
- **Goede ogen:**
Wanneer je naar een beeldscherm kijkt zoals een computer, iPad, smartphone, kijkt het kind alleen van dichtbij. Om de oogspieren te trainen is het belangrijk om ook naar iets te kijken wat verder weg is. Het is belangrijk om schermtijd te beperken en minimum 2 uren per dag te buiten te spelen. Buitenspelen in volle daglicht is goed voor de ontwikkeling van de ogen.



BRONNEN

- Natuurmonument; Prof. Dr. Agnes van den Berg en Dr. Femke Beute