

Symposium: Zot van natuur

meer groene ruimte = meer WEL-zijn

Mijn notities:

Mark Mieras

Een stadskind ontwikkelt andere hersenen, het effect van groen op de hersenontwikkeling

West-Vlaanderen = minst groene provincie

West- Vlaanderen = meest zelfmoorden

Onderzoek wijst uit:

- Wie in de stad dicht bij een park woont of een stadstuin heeft : minder zelfmoord
- Hoe hoger het inkomen, hoe belangrijker het groen . Mensen met een lager inkomen hebben vaak minder groen in hun omgeving (kleiner behuist, vaker in stad of dorpskern) en hebben de middelen niet om het groen op te zoeken.
- Zelfs grafisch natuur(vb foto van planten in ziekenhuis) helpt al, echte natuur natuurlijk nog meer

Wat is het effect van groen op de gezondheid, op de hersenen?

- Hersenen ontwikkelen doordat cellen verbindingen maken; 6 000 000 verbindingen per sec bij een 6 jarige
- Verbindingen die niet gebruikt worden verdwijnen
- Verbindingen die veel gebruikt worden versterken
- Beweging zorgt voor meer hersenactiviteit (+ 12%); op school zou een kind om de 20 minuten moeten bewegen
- Nieuwsgierigheid, fascinatie, plezier is nog belangrijker (+22%)
- Verrijkte omgeving is heel belangrijk: langer functioneel leven
- Kiezen vraagt veel energie aan de hersenen; geeft uitputting; minder doorzettingsvermogen voor andere activiteiten
- Natuur beïnvloedt de aandacht
 - 2 soorten:
 - Gerichte aandacht: bij fascinatie
 - Onvrijwillige aandacht: komt boven bij stress / kdn met sterk ontwikkelde onvrijwillige aandacht vb ADHD hebben minder symptomen in de vrije natuur, valt zelf bijna volledig weg. *(Dat is ook wat de onze studenten vorig schooljaar in hun eindwerk hier bij ons op school hebben onderzocht een aangetoond)*
- Natuur herstelt de aandacht vb na wandeling in het park meer aandacht
- Natuur is mooi, dus verkwikkend. Hoe mooier de natuur, hoe groter de impact op onze hersenen. Natuur is een voortdurend herhalen van hetzelfde. Dat is ingewikkeld voor het oog, maar eenvoudig voor de hersenen.
- Mensen denken aan intrinsieke waarde als ze in de natuur zijn vb geluk, liefde,...
- Natuur maakt mensen socialer
- Natuur stimuleert hersendelen die ons gelukkiger laten voelen

- Ons “piekercentrum” is minder actief in de natuur
- Natuur helpt ons om ongemakken te verhelpen, ongemakken om te zetten in leren. Ipv vluchten , jaloezie of agressie zoek je toenadering om het ongemak op te lossen

Jolanda Maas

Meer groen ruimte= meer WEL-zijn, het effect van “groen” op onze gezondheid

Is de groene omgeving belangrijk voor de gezondheid?

Jolanda brengt het wetenschappelijk bewijs.

Onderzoek wijst uit:

- Hoe groener hun omgeving hoe gezonder de mens is / zich voelt
- Kinder - depressie , - migraine en astma : hoe groener, hoe minder vaak het voorkomt !
- Minder sterfgevallen in groene wijken
- Groene wijken maakt mensen mentaal gezonder
- Kwaliteit van groen is ook belangrijk
- Groen is meer dan decoratie

Waarom wordt men gezonder in een groen omgeving?

- Natuur bevordert herstel stress; zelfs kijken naar afbeeldingen van stress ? natuur ?
- Natuur stimuleert sociale contacten; meer contact, minder agressie en frustratie
- Natuur bevordert bewegen; minder dikke kinderen, langer volhouden
- Natuur stimuleert de ontwikkeling van kinderen: creatiever, schoolkdn presteren beter in natuurlijke omgeving, betere concentratie en zelfdiscipline.
- Natuur prikkelt de zintuigen -) beter leren!
- Natuur stimuleert gezonde voeding-) kdn die in aanraking komen met moestuinen zullen gezonder eten

Waarom groene speelplaatsen?

- Meer concentratie na buiten spelen
- Meer vrienden
- Minder pesten

Wat is het effect van groen op het onderwijs?

- Beter sociaal gedrag
- Maken minder fouten als er zicht is op groen

Jan Allegaert

Outdoor education: nieuwe inzichten en praktijkvoorbeelden

Outdoor education = intens leren in openlucht

Natuur in het onderwijs is van levensbelang!

De tijden zijn veranderd:

- Vroeger: de speeltuigen waren lui, de kdn moesten ze zelf doen bewegen. Dit gaf veel kansen tot leren: wrijving, balans, evenwicht, risico's inschatten, wiskunde, ...
- Nu: speeltuigen zijn heel actief, aanschuiven is vaak de enige beweging. We horen veel: PAS OP, voorzichtig, je zal je vuil maken... Kdn kunnen niet meer experimenteren.
- Veel kinderen hebben geen authentieke buitenervaring tegenwoordig. Ze lijden aan een "natuurtekortstoornis" en "buitentekortstoornis".
- Waarom zijn scharrelkinderen verdwenen?
 - Boemansyndroom; ouders zijn bang
 - Overbescherming
 - Uitbreiding van het verkeer
 - Minder sociale controle

Halen we de natuur naar binnen of trekken we zelf terug naar buiten?

Dit weten we van 2015:

- 30% meer allergieën
- 10 % meer chronische astmalijders
- Kdn die opgroeien op een boerderij zijn minder ziek

Vormen van buitenonderwijs:

- Omgevingsonderwijs
- Openluchtonderwijs
- Natuurklas
- Buitenspel

Buitenonderwijs = een fysieke buitenactiviteit met educatie over en in de omgeving met een persoonlijke en sociale ontwikkeling.

Niet alleen de natuur als kennis of doel nu als middel. We gebruiken de natuur om iets te leren.

Kan in alle vakken en met alle leeftijden!

Waarom openluchtonderwijs?

- Gezondheid en fysieke ontwikkeling
- Welzijn
- Leervermogen en concentratie
- Duurzaam leven
- Ideale context voor vernieuwingen
- Omdat we ons als school willen onderscheiden

Op permanente basis!

- Van altijd buiten (zie Duitse forestscholen) tot elke dag een extra kwartiertje. Komen tot 1 dag per week.
- Vb Ga 4 x per jaar naar het bos ipv van 1x

Sigrun Lobst

Belang van speelnatuur in de buurt

Bruno Vanobbergen, kinderrechtencommissaris

Recht op blauwe plekken – speeldomein als leerdomein

Kinderen hebben recht op spel. Dit lijkt evident, maar de dag van vandaag botst dit op problemen.

De bekommernissen van het VN comité:

- Functionele benadering van het kinderspel -) het hoeft niet altijd een functie te hebben in de ontwikkeling van het kind
- Moeilijke verhouding tussen kdn en de publieke ruimte -) laat kdn kind zijn en geef ze ruimte voor hun speelsheid
- Evenwicht bieden tussen ankertijd (= houvast, structuur) en vrijbuitelij = (hun eigen tijd en keuze)
- School neemt een (te) sterke plaats in in de tijdsbesteding van kdn. Te veel huiswerk?

Charter voor scholen:

- 31 minuten meer speeltijd
 - Spelen is ook leren
 - Veel aandacht voor speelse en creatieve activiteiten tijdens de lessen
 - Binnen blijven nooit als straf
 - Bijles vermijden tijdens de pauzes
 - Huiswerkvrije dagen
 - Voldoende speelruimte
-
- kolonisatie van de kindertijd -) focus niet te veel op veiligheid
 - te veel kinderen vallen uit de boot vb speelpleinwerking wordt duurder en niet meer haalbaar voor sommigen

Vrije tijd veronderstelt een grote mate van autonomie.

Vrije tijd zou kunnen gezien worden als tijd waarvoor je niet ter verantwoording geroepen wordt of kan worden.

Via deze link vind je alle info en presentaties terug

www.west-vlaanderen.be/zotvannatuur