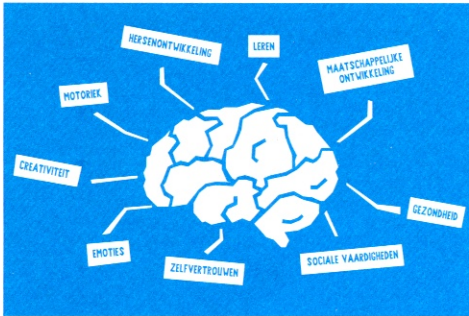


# WAAROM SPELEN NIET ALLEEN LEUK, MAAR ÓÓK NOG GOED VOOR JE IS!



**Kinderen vinden buitenspelen leuk! Dat alleen is al genoeg reden om ervoor te zorgen dat ze dat ook onbezorgd kunnen doen. Maar spelen is ook nog hartstikke goed voor je. Hoe dat precies zit, zetten we hier voor je op een rijtje.**

Spelen heeft een positief effect op:

## Hersenontwikkeling

Spelen is belangrijk voor een gezonde hersenontwikkeling van kinderen. Het helpt kinderen bij experimenten en probleem oplossen en draagt bij aan de ontwikkeling van het geheugen.

Bron: Ginsburg 2007, Bento & Dias, 2007

## Leren

Spelvormen dragen bij aan de taalvaardigheden en het begrijpen van wiskundige concepten. Spelen helpt kinderen om nieuwe uitdagingen te proberen, vergelijkingen te maken en oorzaak en gevolg te begrijpen.

Bron: Alexander et al. 2012, Witherspoon & Manning 2012

## Motoriek

Door te spelen oefenen kinderen allerlei basis motorische vaardigheden, zowel fijne als grove. Het gaat bijvoorbeeld om pakken,

knijpen, rennen, vallen, rollen, klimmen, gooien etc. Kinderen leren de vaardigheden en al spelend verbeteren ze vaardigheden die ze al kunnen. Bijkomend voordeel is dat kinderen van spelen een beter uithoudingsvermogen krijgen.

Bron: Goldstein 2012

## Creativiteit

Spelen maakt kinderen creatief. Het helpt ze dingen te verbeelden, een eigen wereld te maken en hun fantasie te gebruiken. Maar ook met flexibel te denken en te improviseren.

Bron: Ginsburg 2007, Witherspoon & Manning 2012

## Emoties

Spelen maakt kinderen blij en geeft hen een goed gevoel. Het helpt bij het omgaan met emoties. Spelen vergroot kalme en weerbaarheid. Spelen wordt verbonden met minder angst en stress.

Bron: Jantje Beton 2018, Goldstein 2012

## Zelfvertrouwen

Door te spelen leren kinderen voor zichzelf op te komen. Ze bouwen aan zelfwaarde en zelfcontrole. Bij het spelen lossen kinderen problemen op en dat draagt bij aan hun zelfvertrouwen.

Bron: Brussoni et al 2012, Burdette et al 2005.

## Sociale vaardigheden

Spelen helpt kinderen bij het maken van vrienden. Ze maken contact en verbinding met anderen en kunnen hiermee experimenteren en ervaring op doen. Door te spelen oefenen

kinderen in conflicten op te lossen, te onderhandelen, te leiden en te volgen.

Bron: Ginsburg 2007, Alexander et al. 2012, Burdette et al 2005

## Gezondheid

Spelen is belangrijk voor de fysieke en geestelijke gezondheid van kinderen. Het draagt bij aan het voorkomen van chronische aandoeningen en obesitas (overgewicht). Door buiten te spelen zijn kinderen in het zonlicht en de openlucht. Dit versterkt de botontwikkeling en het immuunsysteem.

Bron: Gleave 2009, Tremblay et al 2015, Bento & Dias, 2007

## Maatschappelijke ontwikkeling

Spelen biedt kinderen de kans de eigen straat en buurt te verkennen. Wie wonen er, wat zijn de rollen van deze mensen en wat zijn de regels in het dagelijks leven.

Bron: Gleave 2009

**Meer weten? Kijk ook eens naar dit filmpje waarin Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie en ambassadeur van Jantje Beton, bevlogen vertelt over wat spelen met je hersenen doet.**



SCAN de code voor meer info

