



BACK TO NATURE

een presentatie van Joktan Willem



KIDS DON'T REMEMBER THEIR BEST DAY ON TELEVISION



children & nature
NETWORK

MINITOETS op LEHO PROJECT WILD THING

STAND UP FOR NATURE



<https://www.youtube.com/watch?v=231eKI-HaQ4>



STAND UP FOR NATURE ...
Grote kloof tussen droom en realiteit?





Yes but...
What if ...
In my days ...

**OOK VAAK TE KAMPEN MET
'JA, MAAR'?**



STAND UP FOR NATURE

...

**maar heb je wel voldoende
overtuigingskracht?**

...

(zie checklist)

WAAROM ZORGEN MAKEN?

DE NATUUR ZIT TOCH IN ONS INGEBAKKEN!



OF ZIJN WE ER VAN VERVREEMD?



ONBEWUSTE COMPENSATIE?



BESEFFEN WE HET BELANG ER VAN?
“IK SPEEL LIEVER BINNEN ...
WANT DAAR ZIJN ER STOPCONTACTEN”



MINECRAFT



GELUKKIG ZULLEN WIJ DAAR IETS AAN DOEN



REWILD A CHILD



<https://www.youtube.com/watch?v=cbqrbX1XbW4&feature=share>

IEDEREEN LEEFT ER IN OP!





NIET ENKEL GOED VOOR THE KIDS



DE NATUUR ZORGT VOOR JE GEZONDHEID?



**NATUUR ALS
PREVENTIE-
MIDDEL
/MEDICIJN?
NET ZOALS
BEWEGEN?**

'JA' obv GEVOEL

'JA' obv ONDERZOEK



15 BENEFITS OF EXERCISING OUTDOORS



@BELIEVEPHQ



It is easy to access



Boosts your mood



Helps keep heart healthy



Can help relieve tension



It is low cost



You will increase your Vitamin D



Can improve your concentration



Improves your wellbeing



Boosts your immune system



Boosts self esteem and confidence



Gives you contact with the natural world



Reduces stress levels



Increases sensory stimulation



Can help to improve sleep



Nature can boost your creativity

Andrew Murray @docandrewmurray · 18 uur
15 benefits of exercising outdoors.....

Ramblers Scotland en Merrell UK

Be More Healthy, Energetic, Happier With Green Exercise And Nutrition

We want to help you establish the long-term foundation to live
a happier life with sustainable health without tricks or quick fixes.

**GROEIEND GELOOF
IN BELANG VAN
NATUUR**

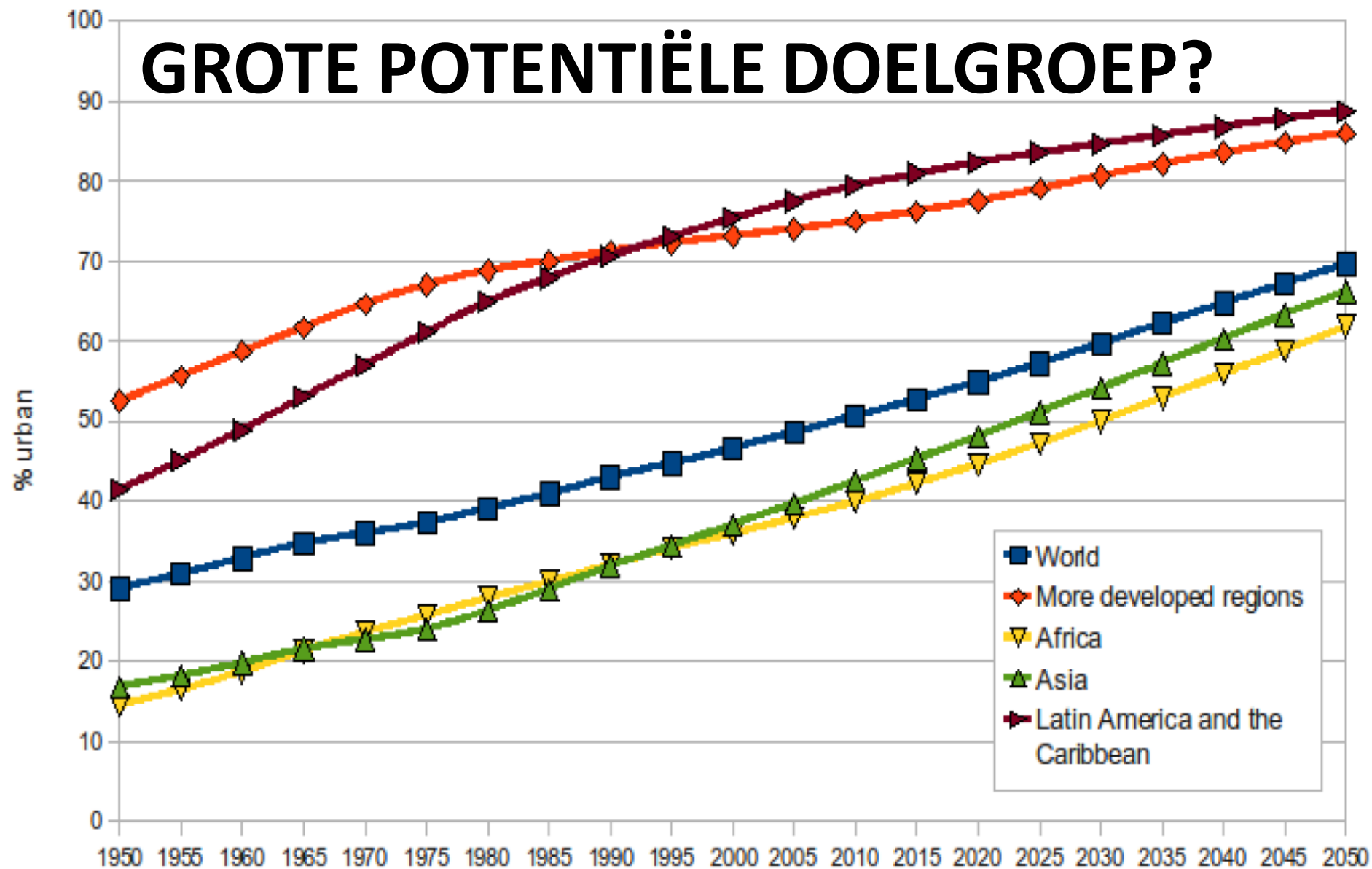


**STEEDS MINDER IN
NATUUR.
URBANISATIE**

Percentage of Population Living in Urban Areas by Region, 1950-2050.

Source: UN World Urbanization Prospects, 2007.

GROTE POTENTIËLE DOELGROEP?



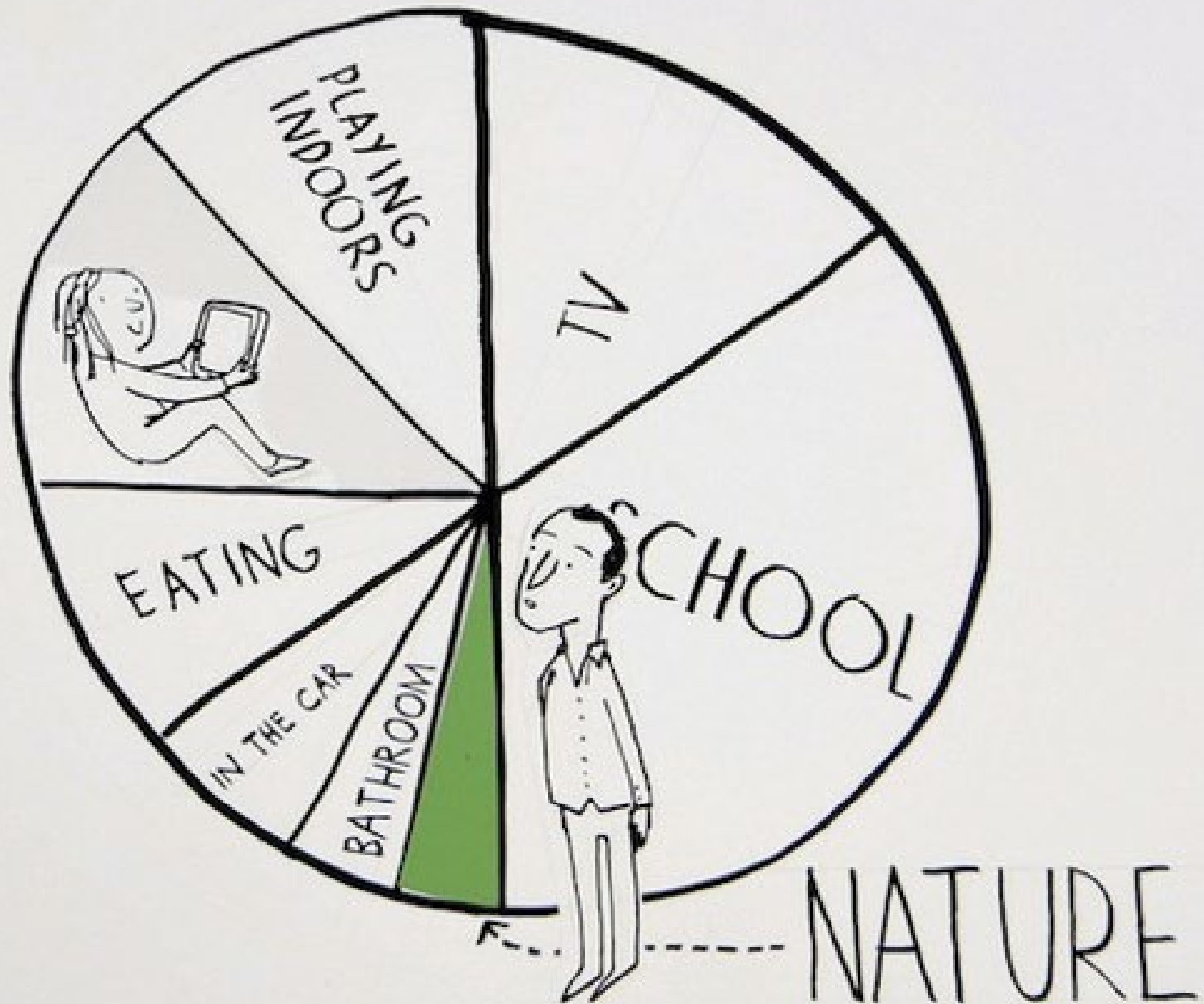
‘Hutten bouwen is het beste medicijn’

Nature-Deficit Disorder

<http://richardlouv.com/>

boek: ‘Last Child in the Woods’ (Louv) - ‘The Nature Principle’





We lijden met z'n allen aan NDD

30/11/16 om 14:49 - Bijgewerkt om 14:52

NDD is geen erkende medische aandoening, maar het effect op onze gezondheid mag niet onderschat worden, vooral bij de kinderen van de 21e eeuw.

4093

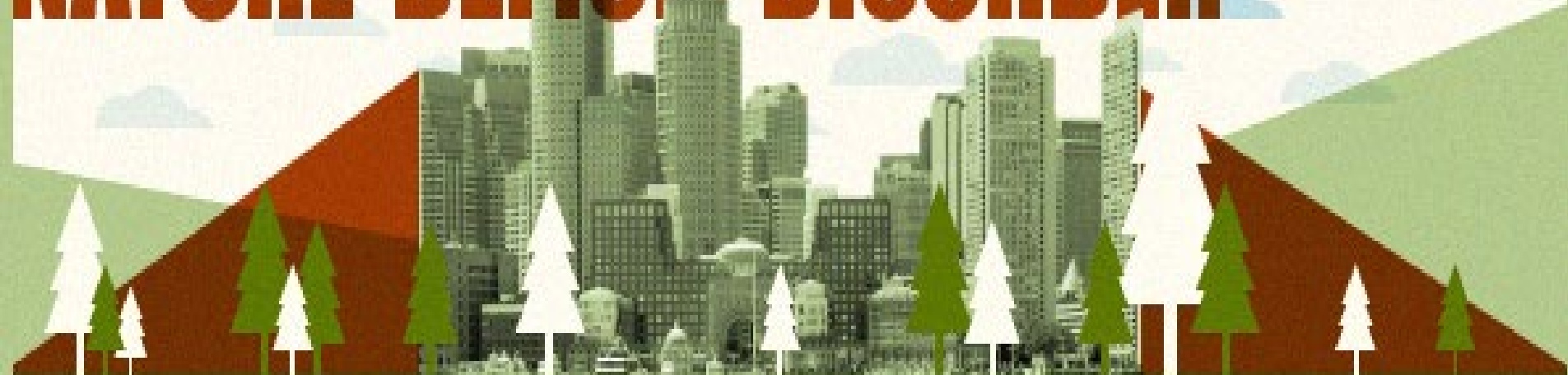
Keer gedeeld



Lees later



NATURE-DEFICIT DISORDER



WHAT IS IT?

The combined psychological, physical and cognitive costs we suffer due to our alienation from nature, especially affecting children in vulnerable developing years.

CAUSES



Parental fears



Restricted access to natural areas

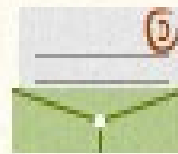


Increasing consumption of electronic media

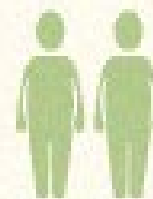
COSTS



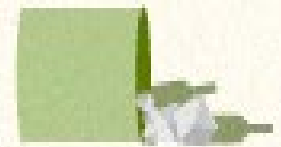
Attention and mood disorders



Lower grades



Obesity

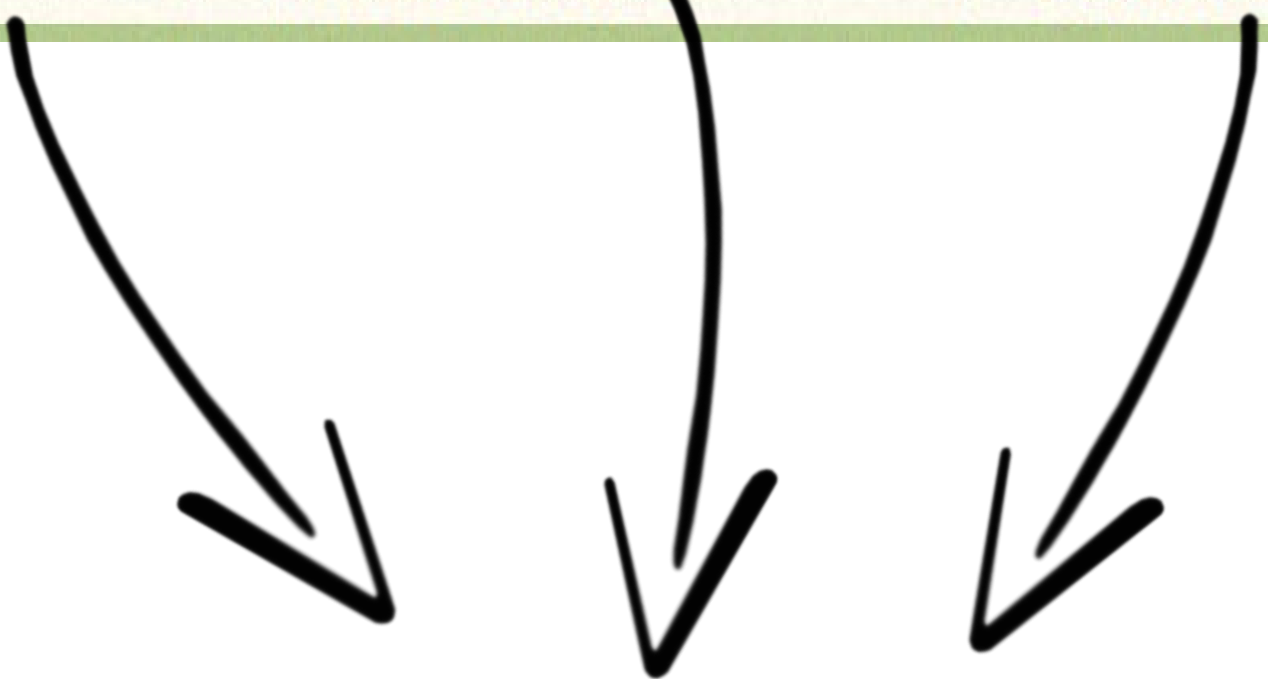


Limited respect for the environment

GO WILD!

IGNITE CHILDREN'S INTEREST
IN THE OUTDOORS

ENCOURAGE NATURE
EXPLORATION



**ALS PROFESSIONAL KAN JE HIER
ONMIDDELLIJK MEE AAN DE SLAG!**

TAKE A WALK TO CLEAR YOUR MIND

**KINDEREN MET ADHD KUNNEN BETER CONCENTREREN NA
EEN WANDELING IN HET PARK! (STUDIE van U. ILLINOIS)**



**De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)-
psychische problemen de belangrijkste oorzaak van
verminderde productiviteit op de werkvloer.**



INTERVIEW WANDELEN EN FIETSEN HEBBEN POSITIEF EFFECT OP WERKGERELATEERDE STRESS

Natuur is de beste kuur

45 mensen gingen tijdens de werkuren vogelhuisjes bouwen, wandelen en fietsen in de natuur. Hun werkstress daalde week na week en –ook belangrijk– hun werkgevers waren tevreden.

BRUSSEL | Goed nieuws uit Limburg: als groene provincie heeft het met zijn uitgestrekte bossen een troef in handen om de strijd met werkstress en burn-out aan te gaan. De provincie Limburg en UHasselt sloegen de handen in elkaar voor een pilootproject: 45 mensen tekenden in op een intensieve ‘natuurkuur’: drie weken lang, vier uur per week. Ze gingen fietsen, wandelen en volgden een sessie stressmanagement. Wetenschappers prikten ondertussen bloed en legden hen vragenlijsten voor. Silvie Daniels van het Centrum voor Milieukunde (UHasselt) was een van de drie onderzoeksters

**VISUELE OMGEVING HEEFT INVLOED OP MENTALE GEZONDHEID.
MEN ERVAART ER VAAK EEN RUST DIE MEN NERGENS ANDERS
VINDT.**



VERMINDERD GEBRUIK VAN ZINTUIGEN BIJ INDOOR LEVEN



**“De natuur is de primaire bron voor prikkeling van
de zintuigen”**

-Robin Moore





Registreer je school !

In deze school lopen alle kinderen elke dag anderhalve kilometer: het resultaat liegt er niet om

[Aanbevelen](#) [Delen](#) 15K [Tweet](#) [G+1](#) 5

Sven Van Malderen
19/03/16 - 22u44 Bron: Daily Mail

BEWAAR ARTIKEL

 **Chloë Libby Feather**
@CioLibby

[Volgen](#)

This is brilliant! Physical health is just as important as education.
[dailym.ai/21wOyJd](#) via [@MailOnline](#)
17:41 - 17 maart 2016



Primary school where the children are made to run a mile ever...
Teachers at St Ninians school in Stirling have sent pupils out for the daily run for the last four years - it has been so successful it could [dailymail.co.uk](#)

GERELATEERD NIEUWS

 Amerikaanse arts in
hospitaal met lassakoorts

 Nederland verdeelt extra
jodiumtabletten uit
voorzorg tegen kernramp

 Arbeidsinspectie begint
onderzoek naar gif in bloed
van werknemers
Nederlandse fabriek

DuPont

Meer over [Verenigd Koninkrijk](#) , [Gezondheid](#)

MEER VAN HLN

 Free the nipple: 20 celebs
die onlangs zonder beha
buiten kwamen

 Kim Kardashian weer
gespot in wel zéér
doorzichtige jurk

 1 op de 5 jongeren
verwondt zichzelf:
"Zorgwekkend dat het een
hype is op internet"

 Louise uit Temptation
Island schrijft roman over
"nikante privéfilmies die

Wat als je het gekende effect van fysieke activiteit eruit filtert?



MENSEN DIE BEWEGINGSACTIVITEITEN IN OUTDOOR
CONTEXT DOEN, HOUDEN DIT LANGER VOL DAN DIEGENEN
DIE DIT BINNEN DOEN

What's the difference?
TREADMILL VS. ROAD



VITAMINE D

in menselijk lichaam geproduceerd onder invloed van
ultraviolet licht.

Dit speelt rol in kalkhuishouding / immuunsysteem /
DEPRESSIE



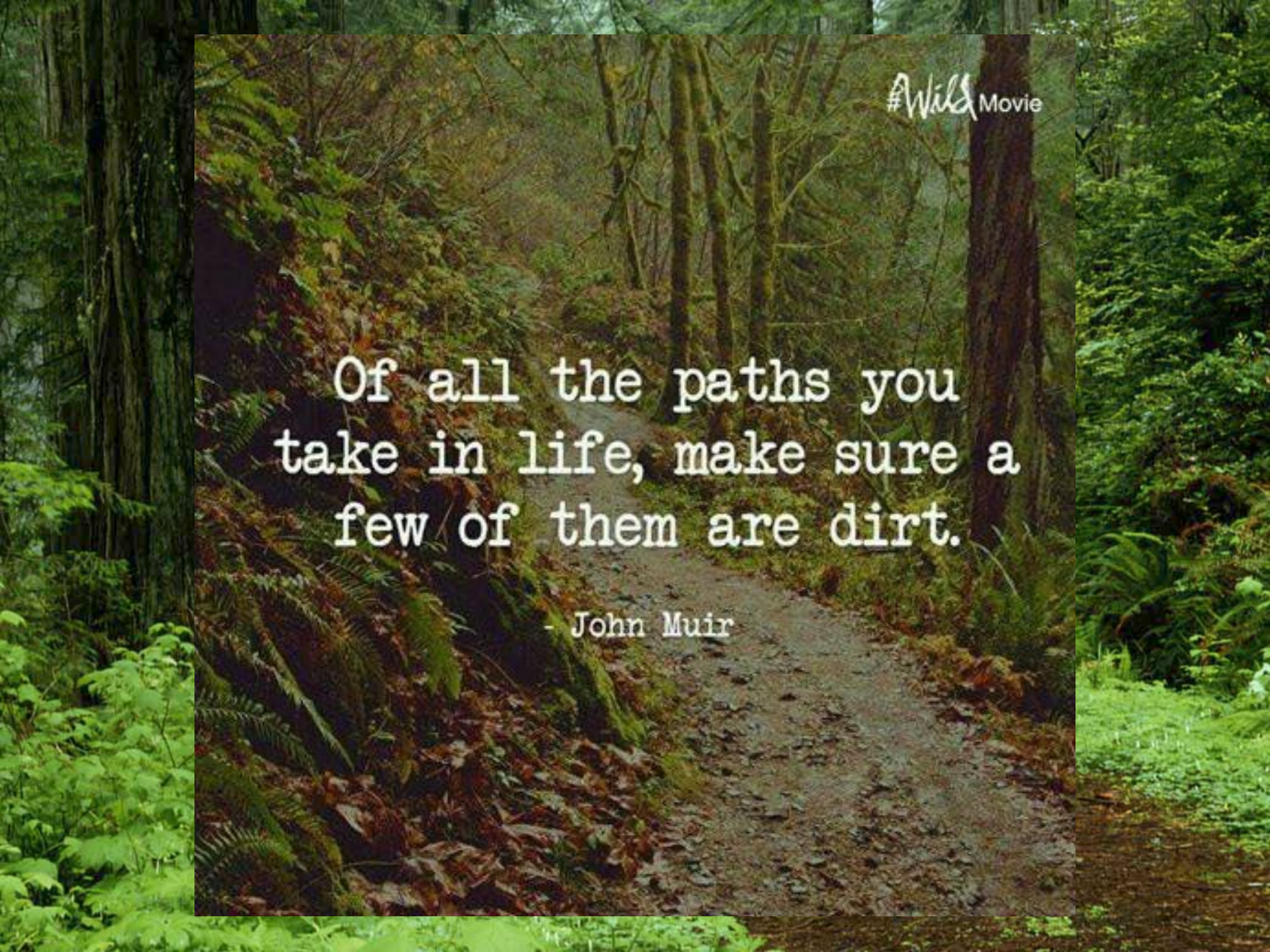
microbioloog Marie-Claire Arrieta, co-auteur van een nieuw boek:
Let Them Eat Dirt: Saving Our Children from an Oversanitized World.

<https://www.thestar.com/life/2016/10/20/children-need-microbes-not-antibiotics-to-develop-immunity-scientists-say.html>

Children need microbes — not antibiotics — to develop immunity, scientists say

Hyper-hygienic environments can lead to chronic conditions



A photograph of a narrow dirt path winding through a dense, misty forest. The path is covered in fallen leaves and small stones. Tall, thin trees line the path, and the air is thick with mist. The overall tone is serene and somewhat somber.

#WildMovie

Of all the paths you
take in life, make sure a
few of them are dirt.

- John Muir

VUIL ZIJN IS TOCH NIET ERG?



Bril vermijden? Buiten spelen!

Experiment in scholen doet gevallen van bijziendheid afnemen

MICKY STEIJAERT

Bijziendheid komt steeds meer voor. Extra goed nieuws is daarom dat veel buiten spelen de kans erop vermindert. Dat is voor het eerst in een experimentele setting aangetoond.

Hoe meer tijd een kind buiten spendeert, hoe kleiner de kans om bijziendheid te ontwikkelen, blijkt uit Chinees onderzoek. Bijziendheid is een groeiend probleem in Europese landen. Terwijl van de huidige generatie zestigers ruim een kwart kampt met bijziendheid, is dit aandeel bij huidige veertigers toegenomen tot de helft. In Oost- en Zuidoost-Azië is het probleem nog groter. Daar moet maar liefst 80 tot 90 procent van de jongeren aan de bril of contactlenzen.

De Chinese wetenschappers lasten in kleuterscholen in de stad Guangzhou 40 minuten extra buitenactiviteiten in en moedigden ouders aan hun kinderen vaker buiten te laten spelen. Na drie jaar was het aantal kinderen in deze klassen met bijziendheid of myopie, waarbij je dingen dichtbij scherper ziet dan ver weg, 10 procent lager dan in een groep controlescholen. Dat schrijven de onderzoekers in het medisch vakblad *JAMA*.

Focus in de verte

Er zijn volgens specialiste Caroline Klaver van het Universitair Medisch Centrum Rotterdam twee verklaringen waarom buiten spelen bijziendheid kan voorkomen.

"Het kan zijn dat kinderen buitenshuis hun ogen vaker focussen op voorwerpen in de verte, waardoor ze scherper blijven. Een andere moge-

lijkheid is de extra aanmaak van dopamine onder invloed van buitenlicht, wat de oogbol beschermt tegen vervorming."

Met het scholenexperiment leggen de wetenschappers een causaal verband tussen de toename in bijziendheid en de afname in de tijd die kinderen buiten spenderen. Aan iedere experiment-scholen koppelden ze een controleschool waar kinderen gemiddeld even vaak bijziend waren. Dat na drie jaar toch een verschil tussen de scholen ontstond, ligt daardoor vrijwel zeker aan de ingreep van de onderzoekers om kinderen vaker naar buiten te sturen.

'Jonge kinderen zijn nu gemiddeld één uur per dag buiten, dat is veel te weinig'

CAROLINE KLAVER

UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM ROTTERDAM

Volgens Klaver, die niet betrokken was bij het onderzoek, is de studie "de klap op de vuurpijl" bij eerdere studies naar het verband tussen buiten spelen en bijziendheid. "Tot nu toe werd in studies aan kinderen zelf gevraagd hoe vaak ze buiten spelen, dat is altijd risicovol. Bij dit onderzoek is voor het eerst in een experimentele setting, waarbij de kinderen écht vaker buiten kwamen, het verband aangetoond."

Hoofdonderzoeker Mingguang He van de Sun Yat-sen Universiteit is nog terughoudend over de conclusies. Het is niet zeker, zegt hij, of de studie

► Als kind buiten kunnen spelen is plezierig, én goed voor ogen en buik.
© DIEGO FRANSSENS



Peuters met tuin zijn later minder dik

Kinderen die geen toegang hebben tot een tuin of andere groene ruimte als ze tussen de 3 en 5 jaar oud zijn, zijn vaker te dik als ze een jaar of 7 zijn. Het gaat vooral om peuters uit laagopgeleide gezinnen. Zij hebben 38 procent meer kans op overgewicht dan leeftijdgenootjes uit laagopgeleide gezinnen die wel een tuin hebben. Dat zegt de Nederlandse onderzoekster Annemarie Schalkwijk, die op dit onderwerp promoveert. Schalkwijk onderzocht bijna 6.500 kinderen uit Engeland. (ANP)

dezelfde resultaten zou opleveren in Europa of bij oudere kinderen. Volgens Klaver is er geen reden om aan te nemen dat buiten spelen in Europa geen positief effect heeft.

"Jonge kinderen hier zijn nu gemiddeld één uur per dag buiten, dat is veel te weinig. Pas vanaf 15 uur per week ben je goed beschermd tegen bijziendheid. Wij zien steeds meer kinderen met progressieve bijziendheid. Mensen moeten doorkrijgen dat de levensstijl echt belangrijk kan zijn om dit te voorkomen."

GROENE OMGEVING → STIJGENDE CREATIVITEIT & VINDINGRIJKHEID

All truly great thoughts are
conceived while walking.

Friedrich Nietzsche

GROENE RUIMTES STIMULEREN SOCIAAL CONTACT & BEVORDEREN GEMEENSCHAPSZIN



Tegen 2018 heeft de helft van de Gentse basisscholen een **groene, avontuurlijke speelplaats**. Zandheuvels maken gelukkiger dan stoeptegels.

‘Meer groen, minder ruzie’



Zo kan het ook: de groene speelplaats van basisschool De Krekel in Sint-Amandsberg... © Fred Debrock

BEWEGEN -
SPORTEN



MINDER
CORTISOL



MINDER
STRESS

IN DE
NATUUR ZIJN



MINDER
CORTISOL



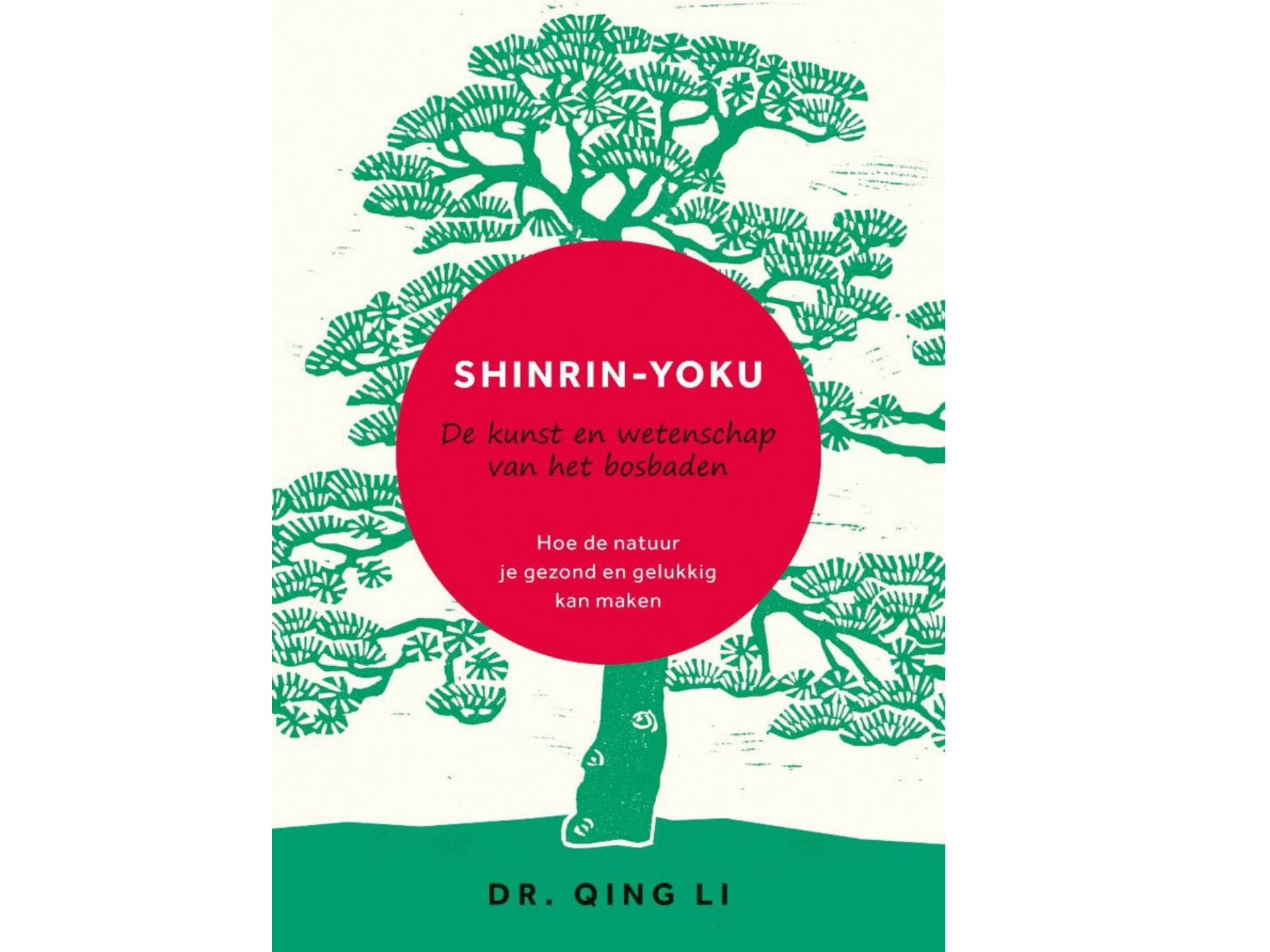
MINDER
STRESS

ZELFS AL NA 5
MINUTEN

SPORTEN IN DE NATUUR?!

An aerial photograph of a vast, dense forest. The trees are mostly coniferous, with a mix of dark green and lighter green foliage. Sunlight filters through the canopy, creating a hazy, golden glow in the upper right portion of the image. A white horizontal band across the middle contains the text.

GENIET VAN DE GRATIS kracht van FYTONCIDES



SHINRIN-YOKU

*De kunst en wetenschap
van het bosbaden*

Hoe de natuur
je gezond en gelukkig
kan maken

DR. QING LI

Minder stress, een gezonder lichaam én beter slapen door 2 uur bosbaden

Eva Van Driessche | 09 maart 2018 | 14u30



4 REACTIES



© Thinkstock

FIT & GEZOND Shinrin-yoku ofwel bosbaden is een nieuwe hype die uit Japan komt overgewaaid. Bomen kunnen je helpen gezond en gelukkig te worden. Maar hoe werkt dat nu? Want met letterlijk baden heeft het weinig te maken.

Ga mee op BosBadWeekend!

donderdag 19 september 2019



Het bos heeft de mens heel wat te bieden. We vinden er rust, of we krijgen er net de kans om erg actief te zijn. Er is ook heel wat materiaal te vinden om te leven en overleven. Op BosBadWeekend willen we de deelnemers een weekend helemaal onderdompelen in het bos en haar (ver)diensten, met focus op de nauwe link tussen het bos en onze mentale en/of fysieke gezondheid. Zo kom je met opgeladen batterijen en heel wat nieuwe ideeën en verhalen terug thuis. Heeft het gezondheidseffect van bos en natuur jou altijd al kunnen



the
**DIGITAL
DETOX**
RETREAT

Give yourself a break from technology and get away.
Recharge your mind, body and soul

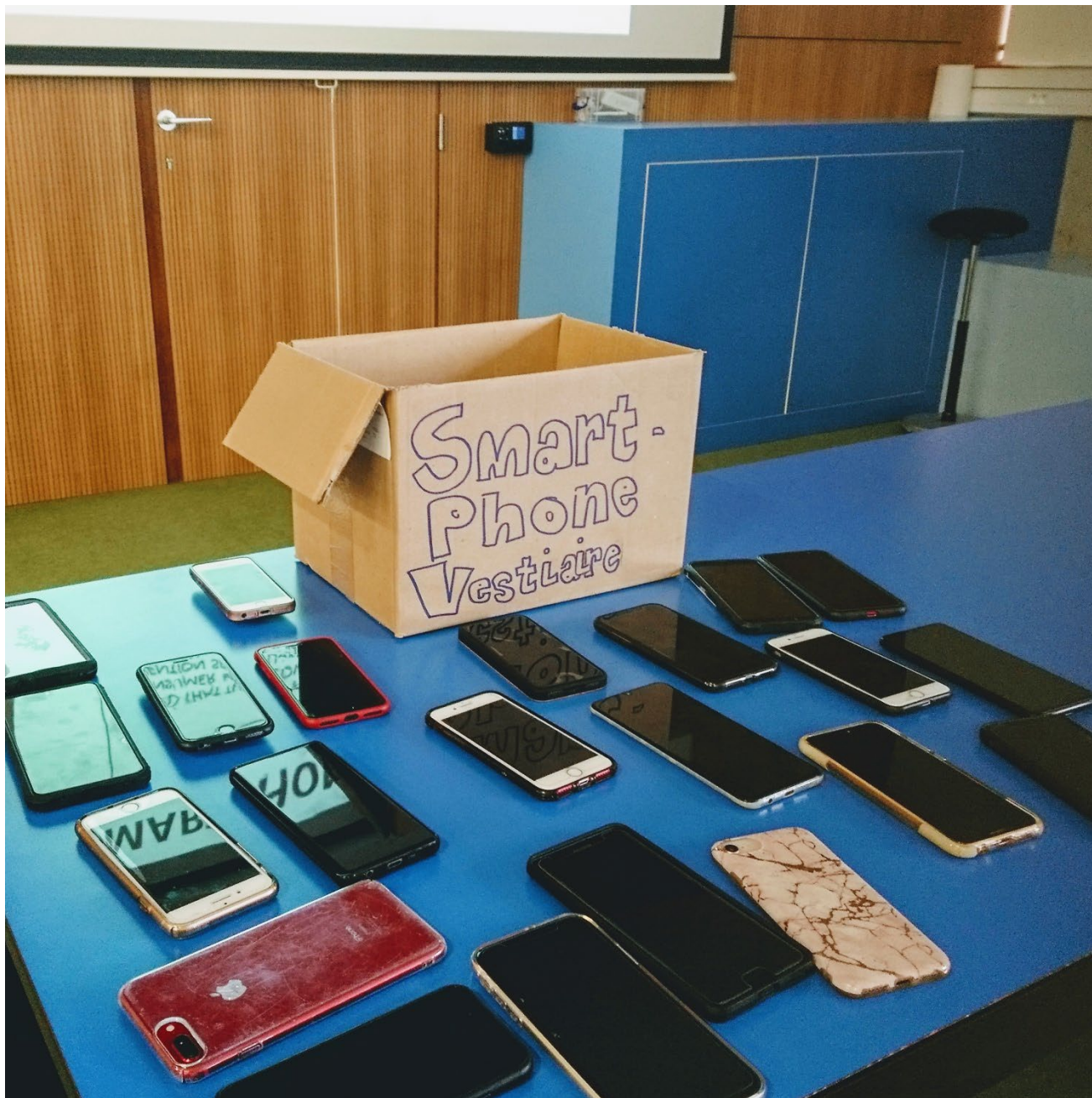
DON'T BECOME A SMARTPHONE ZOMBIE



I READ THAT THE AVERAGE
CONSUMER HAS A LOWER
ATTENTION SPAN THAN A
GOLDFISH.

SORRY, DID
YOU SAY
SOMETHING?





**WAAROM NATUUR
GOED VOOR JE IS**

**NATUURLIJK
GOED**

SNOEZELBOSSEN



NATUUROASES



**PROEF DE
VLAAMSE
NATUUR IN
EEN KOPJE**



**KLEINE
WILDERNISSEN**



**WACHTKAMERS
IN DE
NATUUR**



**ZOEK EEN
NATUURCOACH**

**DOE EENS
BUITENGEWOON**



**NETWERK NATUUR
EN GEZONDHEID**



MISSIE



**GA IN SPORT VLAANDEREN BLAADJES VAN 4
DIVERSE PLANTEN ZOEKEN. LAAT JE GSM HIER.
SCAN ZE BIJ AANKOMST IN MET EEN APP EN
ZOEK DE NAAM VAN DE PLANT.**



**VAAK VOLDOENDE MOGELIJKHEDEN,
MAAR WORDT ER VOLDOENDE GEBRUIK VAN GEMAAKT?
WELKE DREMPELS? TIJD?**

PARADOX

VERPLAATSEN NAAR BUITEN IS TE TIJDROVEND??

of

VERPLAATSEN NAAR BUITEN HELPT BATTERIJEN OPLADEN
& RESULTEERT IN TIJDWINST??

...



www.pakjetijd.be

[HOME](#)[OVER ONS](#)[BELEID & STRIJDpunTEN](#)[INSPIRATIE](#)[GETUIGENISSEN](#)

Tip van de dag:

Schrijf je uit alle nieuwsbrieven
die je niet leest uit





**IEDEREEN VINDT SNEL TOEGANG TOT (weliswaar beperkte) GROENE
PLAATSEN!**

**MAAR INDIEN DIT NOG TEVEEL MOEITE IS, IS ER TOCH GOED NIEUWS!
DE POSITIEVE EFFECTEN VAN DE NATUUR BLEKEN ZEER
LAAGDREMPELIG TE ZIJN!**

SITUATIE → STUDENTEN doen bepaalde taak en hadden enkel uitzicht op grijs plat dak!

INTERVENTIE → groen dak met bloemen

RESULTAAT → minder fouten tijdens taak!

Bron: Lee et al. 2012



GEVANGENEN MET KAMER MET ZICHT OP KAAL
BINNENPLEIN →

24% meer ziek dan

GEVANGENEN MET KAMER MET ZICHT OP AKKERS

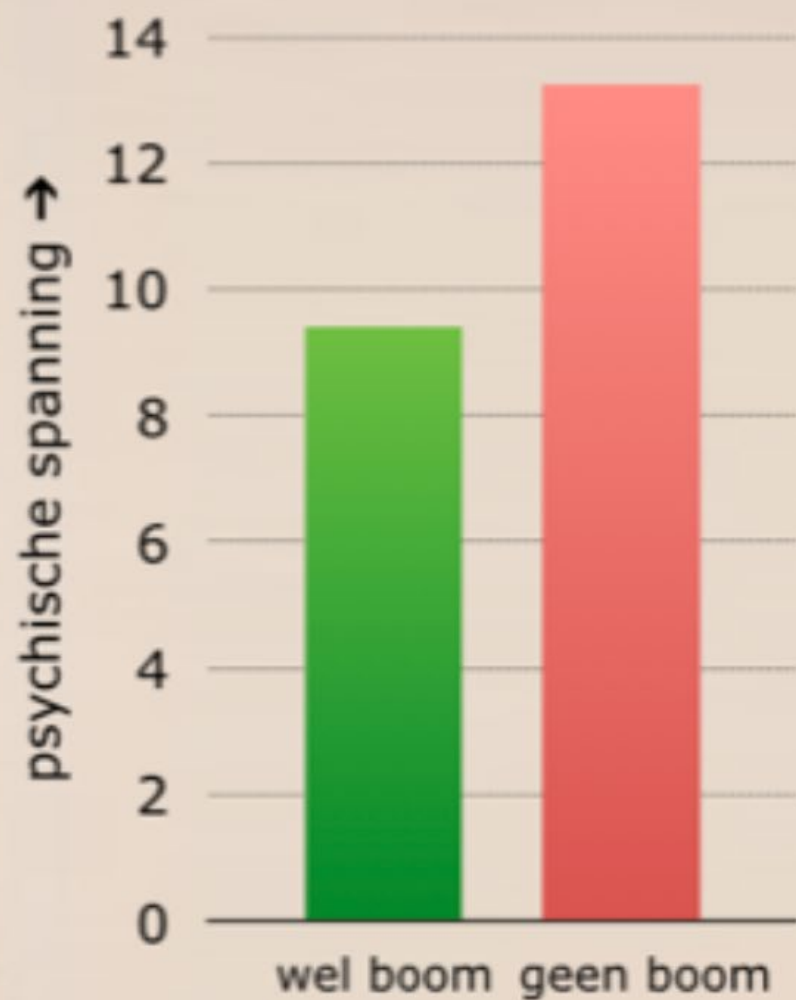


PATIENTEN DIE TUIN BEZOEKEN TIJDENS REVALIDATIE IN ZIEKENHUIS --> **MINDER NEGATIEVE GEVOELENS!**

MENSEN DIE HERSTELLEN VAN OPERATIE IN ZIEKENHUIS
→ uitzicht op muur of groen?

- **Dag 1 ... bijna geen effect**
- **Vanaf dag 2 ... minder pijnstillers + 1 dag vroeger naar huis! Ook minder gevoelens van ANGST & VERMOEIDHEID!**





[Cornell University, 2003]

Lectorenruimte in Howest Kortrijk





<https://www.bilderberg.nl/meetings-en-events/verhalen/de-hei-op-met-je-laptop/>

#verhalen #meetings #Psychologie #outofoffice

DE HEI OP MET JE LAPTOP: WAAROM BUITEN VERGADEREN GOED VOOR JE IS



OF





GOED



BETER



**HEEL VEEL VOORDELEN OM VEEL IN GROENE OMGEVING TE
ZIJN!**

**HEEL VEEL NADELEN OM JE VAN DE NATUUR TE
VERVREEMDEN!**



**REDENEN GENOEG OM JE MET JE DEELNEMERS NAAR
BUITEN TE BEGEVEN! KEN DEZE REDENEN GOED, ZODAT JE
HET OOK GOED KAN VERKOPEN!**



A photograph of two young children in a forest. On the left, a child with brown hair and a blue jacket is peeking from behind a tree trunk. On the right, a child with blonde hair and a red shirt is also peeking from behind a tree trunk. The background shows more trees and foliage.

FEEL

LET NATURE TAKE ITS COURSE TO IMPROVE YOUR HEALTH

A photograph of a child with blonde hair, wearing a red long-sleeved shirt and grey pants, climbing a large tree trunk. The child is positioned on the right side of the frame, with their hands and feet visible as they ascend. The background shows a dense forest with green trees.

ALIVE!

GEBRUIK ALLE VOORDELEN OOK IN JE PROFILERING! NATUUR IN JE MARKETINGSTRATEGIE ...



<http://www.thewildnetwork.com/>

- 
- STA VRIJWILLIG JE SPORThAL AF
 - ORGANISEER OPENLUCHTTTRAININGEN
 - WERK MULTIDISCIPLINAIR SAMEN (vb. educatie)
 - GEBRUIK HET IN DE PROMOTIE
 - OVERTUIG IEDEREEN VAN HET BELANG
 - DENK MEE OVER OUTDOOR SPEELRUIMTES
 - ...

LET'S GO BACK TO NATURE