



(Foto: Machteld Klees)

# Leve de zintuigen!

Tekst: Laura Minderhoud- van der Heijden

Elke dag hebben we wel momenten waarop we bewust gebruik maken van onze zintuigen. Je hoort de regen kletteren en ruikt de geur van de bloeiende toverhazelaar. Je voelt de wind die door je haren waait en wordt blij van het zien en horen van een vlucht ganzen. Iets valt op en vraagt, soms maar heel even, de aandacht. Dit is het resultaat van onze vijf actieve zintuigen. Een zintuig is een orgaan dat prik-

kels uit de omgeving waarneemt. Zodra dit orgaan zintuiglijke prikkels binnen krijgt, geven ze deze prikkels, als een soort van seintje, door naar de zenuwen. Via de zenuwen gaat dit seintje door naar de hersenen. Bewust en onbewust bepalen ze hierdoor onze manier van handelen en hoe we in het leven staan.

## De vijf zintuigen

Mensen hebben vijf zintuigen:

- Ogen, om mee te kijken;
- Oren, om mee te horen;

- Tong, om mee te proeven;
- Neus, om mee te ruiken;
- Huid, om mee te voelen.

## Zintuigen ervaren

Voor de gezonde ontwikkeling van kinderen zijn zintuigen van groot belang. De zintuigen geven de hele dag signalen van 'goed' of 'fout' door aan de hersenen. Hierdoor worden we in staat gesteld om adequaat te handelen bij signalen van gevaar of juist te genieten van zintuiginformatie die ons prettige informatie verschaft. Elk van

de vijf zintuigen heeft zijn eigen hersengebied. Toch werken ze voortdurend samen en versterken elkaars waarnemingen. Door alle omgevingsignalen te combineren kun je gewaarschuwd worden voor gevaar of concluderen dat alles rustig is. Zo kan je het aankomende onweer horen, vochtige, warme lucht voelen en besluiten gauw naar huis te gaan. Bewust en onbewust gebruiken we zintuigelijke informatie als vanzelfsprekend bij ons handelen. Het ontwikkelen van de diverse zintuigen is dus van groot belang voor het opgroeiende kind. Een kind ontwikkelt dat vooral door zelf te handelen en te ervaren welke betekenis de diverse zintuigelijke waarnemingen voor hem/haar hebben. Voor opvoeders en ouders betekent dit dat het belangrijk is om kinderen en jonge mensen volop de mogelijkheid te bieden om in contact te komen met een grote diversiteit aan zintuigelijke ervaringen.

De essentie van het buitenspelen is dat het kind in contact komt met de levende en niet-levende natuur. In een natuurlijke omgeving zoals een bos, tuin of open weidegebied, krijgen de zintuigen gelijktijdig volop de kans om aan het werk te zijn en allerlei informatie te combineren en te verwerken.

#### Denk aan een kind dat over een slootje wil springen:

- Het hoort de aanmoedigen van de groepsgenoten, het ruisen van het water en de loeiende koeien.
- Het ziet het water stromen, schat de diepte en breedte van de sloot in en bekijkt de overkant van de sloot, waar het op terecht gaat komen (zal het stevig zijn of juist erg modderig en/of glad?).
- Het voelt de wind in de haren en de kleding die hem mogelijk helpen/belemmeren bij het springen.
- Het ruikt de lucht van net

**Laura Minderhoud - van der Heijden is ortho- en klinisch pedagoog en werkzaam bij Groen Pedagogisch Adviescentrum Kind en Natuur. Komend jaar schrijft zij over kinderen en de rol die natuur bij hun ontwikkeling speelt.**

gemaaid gras of mest om zich heen.

- Het proeft het zout van het zweet dat langs het gezicht loopt.

#### Oefening baart kunst

Al deze informatie wordt gelijktijdig waargenomen en, door ervaring, intern verwerkt. Hierdoor komt het kind tot de beslissing om wel of niet te springen, extra veel aanloop te nemen om meer kracht te kunnen zetten, de groep te vragen om stil te zijn of een knellende jas uit te doen. Het resultaat van de sprong over de sloot zal het kind weer een extra leerervaring geven over het eigen lijf en de eigen mogelijkheden. Ook hier geldt: Oefening baart kunst. De natuur is elke dag anders, nat of droog, in ontwikkeling door de jaargetijden heen. Alle natuurlijke processen zorgen ervoor dat de zintuigen in een natuurlijke omgeving volop gestimuleerd worden.



(Foto: Laura Minderhoud- van der Heijden)