# PDF 1

| *Domein* | *Werking via tuin* | *Iets meer uitleg* |
|---|---|---|
| **Lichamelijk** | Zintuiglijke prikkeling | In een tuin treedt men in contact met zijn lichaam en al zijn zintuigen: de tastzin bij het planten en onkruid wieden, het gehoor bij de natuurgeluiden op de achtergrond ( ruisen van bladeren en vogelgezang) ... De koude striemende regen in de winter kent een heel andere belevingswaarde dan de zachte lenteregen, de wind op je huid. Lijfelijk ondergaan we het weer en de jaargetijden wat op zijn beurt bepalend is voor ons lichamelijk welbevinden en onze gezondheidstoestand. |
| | Gezondheid bevorderend | - Een hygiëneobsessie leidt tot meer immuniteit gerelateerde aandoeningen bij kinderen (allergieën, astma ...). Interactie met micro-organismen is nodig voor de opleiding van ons immuunsysteem. Buiten spelen in het zand is hierbij immens belangrijk daar kinderen hierdoor met onschadelijke maar hoogst nuttige bodemmicro-organismen in contact komen.<br>- vitamine D |
| | Ontspanning, beweging en gezonde voeding | Onderzoek in de omgevingspsychologie toont aan dat buitenwerk ontspant: automatisch kent men een verminderde spierspanning. Ideaal is het inbouwen van een afwisseling van zwaar werk met lichtere taken. Op een ongedwongen manier bewegen en bezig zijn in open lucht leidt tot verbetering van de gezondheidstoestand. Bijkomend pluspunt van tuinieren is dat men zich mettertijd gaat interesseren voor gezonde voeding wat meestal leidt tot een verbetering van iemands gezondheidstoestand. |