Boslessen: de natuur als krachtige leeromgeving

In het bos naast de school zitten de leerlingen van groep 4 in een kring. Het is een vertrouwd ritueel: iedere week krijgen zij buiten les, waarbij de precieze inhoud steeds een verrassing is. Vandaag ligt er berkenbast, stokjes en een firesteel klaar. De positieve spanning is direct voelbaar. De eerste pogingen mislukken. Vonken komen wel, maar niets vat vlam. Ze zuchten, proberen opnieuw, raken gefrustreerd. Maar niemand geeft op. Na enkele minuten verschijnt bij één leerling een klein, flkkerend vlammetje. De hele groep reageert direct: leerlingen dringen samen, roepen door elkaar heen en delen zichtbaar enthousiasme en trots. Deze ervaring staat niet op zichzelf. Kort daarvoor hadden de leerlingen gesproken over het belang van vuur rondom het thema 'oertijd', warmte, licht en voedsel. Hierdoor begrijpt iedere leerling waarom de activiteit betekenisvol is. Dit fragment laat zien waar boslessen om draaien: ervaren, doorzetten, samenwerken én leren in de natuur, van de natuur en over de natuur.

| Mark Janssen en Ellen Rohaan

De natuur als leeromgeving

Boslessen gaan verder dan het herkennen van bomen of dieren. De natuur is een krachtige leeromgeving, die kinderen fysiek, cognitief, sociaal-emotioneel én creatief uitdaagt, vaak tegelijk. Onderzoek laat zien dat buiten zijn bijdraagt aan betere motorische ontwikkeling, sterkere concentratie en een hoger sociaal-emotioneel welzijn (Gill, 2014). Regelmatig buiten leren heeft daarnaast een positief effect op het welzijn, de sociale interacties en de leerhouding van leerlingen (Ly & Vella-Brodrick, 2024). In Noorwegen hebben ze hier een eigen woord voor: *friluftsliv*, letterlijk 'vrije lucht leven'. Het idee dat buiten zijn, buiten leren en buiten spelen een vanzelfsprekend onderdeel zijn van opgroeien en onderwijs (De Beukelaar & Rohaan, 2023).



Proberen, proberen en nog eens proberen, doorgaan totdat het lukt

In de natuur bewegen kinderen op ongelijk terrein; ze klimmen, balanceren, springen, kruipen. Dat vraagt om complexere coördinatie dan een glad schoolplein biedt. Cognitief worden ze uitgedaagd om oplossingen te bedenken, ideeën te testen en oorzaak-gevolgrelaties te ontdekken, dat bijdraagt aan aandacht, werkgeheugen en probleemoplossend vermogen (Vella-Brodrick & Gilowska, 2022). Sociaal-emotioneel leren ze rollen verdelen, overleggen en omgaan met frustratie en trots. En creatief: een tak kan een zwaard zijn, een brug of onderdeel van een hut. De natuur legt geen functie op en geeft directe feedback. De natuur is niet slechts een mooi decor, het is een leeromgeving die kinderen op meerdere vlakken tegelijk uitdaagt.

// De natuur biedt volop mogelijkheden voor uitdagend spel

Waarom het werkt en wat je merkt

Waarom levert een buitenactiviteit in de natuur, zoals vuur maken, zoveel motivatie, doorzettingsvermogen en samenwerking op? Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat natuurlijke omgevingen een herstellende werking hebben op aandacht en stemming. Volgens de *Attention Restoration Theory* (Kaplan & Kaplan, 1989) spreekt een natuurlijke omgeving een moeiteloze, herstellende vorm van aandacht aan, iets wat een klaslokaal zelden biedt. Buiten leren leidt tot betere concentratie, minder prikkelbaarheid en positievere sociale interacties (Ly & Vella-Brodrick, 2024) en versterkt gevoelens van verbondenheid en immersie (Tipler & Ruddell, 2025). Deze effecten gelden ook bij leerlingen die moeite hebben met taakgerichtheid: lessen in de natuur dragen bij aan betere concentratie en emotionele regulatie (Morrison, 2022).

Deze mechanismen zijn niet alleen zichtbaar tijdens de bosles zelf, maar werken ook door in de klas. Leerlingen die buiten hebben geleerd, komen vaak rustiger, meer gefocust en emotioneel meer in balans terug. Leerkrachten merken dat instructies beter landen en dat er minder tijd nodig is om 'opnieuw te beginnen' na een overgang tussen activiteiten. Het buiten zijn werkt als een soort reset, waardoor leerlingen in de klas met meer mentale ruimte aan hun leeractiviteiten beginnen.

Daarnaast wekt de natuur vanzelf nieuwsgierigheid op. Die intrinsieke motivatie is een krachtige motor voor eigenaarschap: leerlingen die buiten zelf hebben ervaren, willen binnen verder onderzoeken, tekenen, schrijven of vertellen over wat ze hebben ontdekt. Dit versterkt hun betrokkenheid bij leeractiviteiten in de klas.

Tot slot biedt de natuur volop mogelijkheden voor uitdagend spel: klimmen, balanceren, hutten bouwen, werken met vuur of gereedschap. Dit draagt bij aan risicoperceptie, zelfvertrouwen en probleemoplossend vermogen (Ly & Vella-Brodrick, 2024). De vaardigheden die leerlingen buiten ontwikkelen, zoals hulp vragen, inschatten, keuzes maken, conflicten oplossen, nemen ze mee naar binnen. Omdat buiten minder is vastgelegd dan binnen, maken leerlingen vaker zelf keuzes en bouwen zo aan zelfredzaamheid en zelfvertrouwen. Wie regelmatig in de natuur is, ontwikkelt bovendien vanzelf meer verantwoordelijkheid en zorg voor de omgeving.



Buiten leren raakt zowel de motorische, de cognitieve als de sociale ontwikkeling

Vier activiteiten om direct mee te starten

Boslessen hoeven niet complex te zijn. Hieronder staan vier activiteiten die direct toepasbaar zijn.

Balansparcours

Leerlingen bouwen in kleine groepjes een parcours van takken, stenen, boomstammen en heuveltjes. Ze mogen zelf bepalen hoe uitdagend het wordt: hoogte, breedte, volgorde. Daarna wisselen de groepjes van parcours: elk groepje test het parcours van een ander en mag het daarna aanpassen. Als leerkracht bewaak je de veiligheid. Alleen zo veilig als nodig, niet zo veilig mogelijk. Je stimuleert overleg, zonder de uitkomst voor te schrijven. De kracht zit in het ervaren van het proces: bouwen, testen, aanpassen.

Hutten bouwen

Leerlingen verzamelen natuurlijke materialen en bouwen samen een hut die groot genoeg is voor de hele groep. Er zijn geen instructies, er is alleen een doel. Wie zoekt wat? Hoe houden de takken elkaar overeind? Wat doen we als het instort? Geef geen voorbeeld en toon geen plaatjes vooraf. De variatie in oplossingen is precies de rijkdom die je zoekt. Er ontstaat vanzelf een rollenspel en leerlingen maken afspraken over wat wel en niet mag. Dit is een krachtige oefening in sociale vaardigheden.

Klim- en klauterroute

Leerlingen krijgen een startpunt en een eindpunt. De route daartussenin mogen ze zelf bepalen. Ze moeten samenblijven en niemand mag achterblijven. Sterkere klimmers wachten, leggen uit en helpen. De route vraagt om wederzijds vertrouwen, inschatting van eigen grenzen én oog voor de ander. Als leerkracht grijp je alleen in als de veiligheid echt in het geding komt. Laat leerlingen het zelf oplossen. Ook als het even stroef gaat.

Kunst met bosmaterialen

Leerlingen verzamelen natuurlijke materialen zoals bladeren, stenen, dennenappels, takken en mos. Ze

maken daarmee een schilderij op de grond, individueel of in tweetallen. Er is geen thema opgelegd, tenzij je de opdracht wil koppelen aan een lesthema zoals de seizoenen, symmetrie of een dier. Aan het einde lopen de leerlingen langs elkaars werk en benoemen ze één ding dat hen opvalt. Deze activiteit werkt goed als rustmoment na een energieke les, maar ook als reflectiemoment, waarbij leerlingen hun werk verbinden aan wat ze eerder hebben geleerd.

Reflectie: wat leerlingen écht meenemen

Boslessen zijn meer dan de activiteit zelf. De echte leerwinst zit in de verbinding die daarna wordt gemaakt: wat heb ik gedaan, wat werkte, wat was moeilijk en wat neem ik mee? Zelfs vijf minuten reflectie aan het einde van een bosles is genoeg om het verschil te maken tussen een leuke activiteit en een betekenisvolle leerervaring (Tipler & Ruddell, 2025).

Reflectie hoeft niet ingewikkeld te zijn. Een korte kringbespreking, een tekening, een zin opschrijven of iets laten zien aan de klas, elk format werkt, als leerlingen maar worden uitgenodigd om terug te kijken. Wat begon als vuur maken in het bos, wordt zo een gesprek over doorzetten, samenwerken en vertrouwen op jezelf. Die inzichten zijn niet beperkt tot de boslessen. Leerlingen herkennen dezelfde thema's later op het schoolplein, in de klas of thuis. Reflectie maakt de transfer mogelijk van een concreet moment in de natuur naar een algemene vaardigheid voor het leven.

De rol van de gymleerkracht

De rol van de gymleerkracht is die van aanjager en verbinder. Voor veel scholen is de gymleerkracht de aangewezen persoon om boslessen in gang te zetten. Deze leerkracht is gewend aan dynamiek, vrijheid en onverwachte situaties, precies wat de natuur biedt. Klimmen, balanceren, risico's inschatten, samenwerken: het zit allemaal al in het DNA van het bewegingsonderwijs. Die pedagogisch-didactische ervaring sluit naadloos aan bij de uitgangspunten van boslessen. Juist daarom kan de gymleerkracht collega's helpen om de stap naar buiten te zetten. Niet door alles over te nemen, maar door mee te denken, voor te doen en samen op te bouwen. Hoe begeleid je risicovol spel? Hoe geef je structuur in een open omgeving? Hoe bewaak je veiligheid zonder de uitdaging eruit te halen? Juist jij als gymleerkracht zoekt de natuur op, als aanjager. Je neemt het hele team mee om te laten ervaren wat het met leerlingen doet.


Bouwen met takken

Tot slot

Leren is niet beperkt tot het klaslokaal. De eerste stap is vaak moeilijk, maar toch eenvoudig: naar buiten gaan met een open houding en een eenvoudige opdracht. Een wandeling, een bouwactiviteit, een moment van stilte in het bos, het is genoeg om iets in gang te zetten. Boslessen geven je bovendien de kans om leerlingen goed te observeren en zo een completer beeld te vormen van wie ze zijn. Dat helpt je hun ontwikkeling beter te begeleiden, of het nu om motorische, cognitieve of sociaal-emotionele groei gaat. En wie weet zorgt het wel voor een klein, flkkerend vlammetje dat zich ontwikkelt tot een groot vreugdevuur. ●

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
mark.janssen@fontys.nl
Mark Janssen is docent Outdoor Adventure Education en docent-onderzoeker bij Fontys Sport en Bewegen
Ellen Rohaan is associate professor Outdoor Learning bij Fontys Hogeschool Kind en Educatie

Foto's
Mark Janssen

Kernwoorden
boslessen, buitenlessen, natuur als leeromgeving, friluftsliv