

lespakket - intro



samen investeren
in welvaart
en welzijn



GOODPLANET.be



Mini Bos, Mega Effect!

Bedankt om deel te nemen aan dit project. Samen met vele andere scholen en verenigingen toveren jullie 6m² gazon of verharding om tot een kleine wildernis. Ons land zal tegen eind 2023 daardoor maar liefst 1150 Mini Bosjes rijker zijn! Zo dragen jullie een boompje bij aan de biodiversiteit, want vele kleintjes maken samen groot.

Dit pakket bestaat uit drie delen

PLANTGOED

- 5 bomen
- 5 struiken/heesters
- 1 zakje met bloemenzaden

3 types planten-pakketten op basis van het type bodem.

2 HANDLEIDINGEN

Een handleiding voor het aanplanten en onderhouden van een Mini Bos.

EDUCATIEF PAKKET

Voor 6 tot 14 jarigen. Vijf fiches met achtergrondinformatie en educatieve activiteiten rond de thema's het Mini Bos, biodiversiteit & soorten, de voedselketen, bodem en water.

Wat vind je terug in deze introductie

Pagina 3	Over het project Mini Bos, mega effect!
Pagina 5	Overzicht van wat jullie te doen staat
Pagina 6	Soortenlijst van het plantenpakket
Pagina 7	Inhoud van het educatief pakket
Pagina 8	Overzicht activiteiten
Pagina 9	Meer over boseducatie
Pagina 11	Natuur en gezondheid
Pagina 12	Bronnen

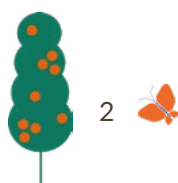


Het plantenpakket is afgestemd op het bodemtype. In het **overzicht van het plantgoed** vind je de specifieke soortenlijst. De **handleiding** voor het aanplanten begeleidt je stap voor stap door de aanleg en het onderhoud van je Mini Bos. **Neem deze nauwkeurig door vóór het aanplanten.**

Het educatief pakket is gericht op kinderen en jongeren tussen 6 en 14 jaar. Het bestaat uit vijf fiches die elks een relevant thema bespreken en waarbij een aanzet wordt gegeven om aan de slag te gaan met je groep in en rond het Mini Bos.

VEEL (LEER)PLEZIER!

Het Mini Bos-team van Goodplanet en Cera





Over het project Mini Bos, mega effect!

Met Mini Bos, Mega Effect! zullen er in totaal wel 1150 Mini Bosjes worden aangeplant tegen het einde van komende winter. Dit komt overeen met maar liefst 6900 m² aan kleine waardevolle stukjes natuur.

MAAR WAAROM ZIJN ZE JUIST WAARDEVOL?



Allereerst zijn ze waardevol voor planten en dieren. Het zijn kleine groene eilandjes waar planten en dieren een schuilplaats en eten kunnen vinden. Het zijn ook stapstenen voor soorten tussen grotere gebieden. Op deze manier helpt ieder Mini Bos mee aan het bevorderen van de biodiversiteit.

Daarnaast is een Mini Bos ook enorm waardevol voor ons als mens. Steeds vaker worden bewijzen geleverd dat groen in de omgeving, buitenspelen en in contact komen met natuurlijke elementen een positief effect hebben op de mentale en fysieke gezondheid van kinderen.

Verder zijn ze waardevol voor het behoud van onze natuur. Want we zijn ervan overtuigd dat als de natuur geen vreemde meer is, dat je er in de toekomst beter voor zal zorgen. Daarom willen we met Mini Bos, Mega Effect! zo veel mogelijk kinderen en jongeren

warm maken voor de natuur. Dit door hen zelf een stukje natuur te laten creëren en dit stukje goed te leren kennen. We willen hen laten kennismaken met verschillende thema's zoals biodiversiteit, bodem, water, etc. doormiddel van fijne educatief onderbouwde activiteiten in en rond hun eigen Mini Bos. Naast het doorgeven van kennis over de natuur, willen we hen ermee ook in contact brengen en hen er leuke momenten laten beleven.

Daarom zijn wij alvast overtuigd dat een Mini Bos een mega effect heeft!

HET ONTSTAAN

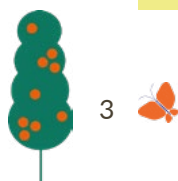
Ons verhaal start bij het concept Tiny Forest® van IVN. Dit is een klein bosje (200m²) met uitsluitend inheemse soorten in een stedelijke omgeving. Ze worden met de Miyawaki methode aangeplant door buurtbewoners en leerlingen uit het basisonderwijs. Daarnaast wordt er ook een educatief traject voorzien. Tiny Forest® is een groot succes in Nederland en werd ook in andere landen opgepikt. Sinds 2020 plantte GoodPlanet met succes verschillende Tiny Forests® aan in België.

Vanuit Tiny Forest® ontwikkelde IVN het concept Tuiny Forest®, waarbij je in je eigen tuin een klein bosje van slechts enkele m² plant. Op basis van deze twee projecten creëerde GoodPlanet in samenwerking met Cera het project 'Mini Bos, Mega Effect!'. Het resultaat is een combinatie van beide: een bosje van enkele vierkante meters (zoals Tuiny Forest®), maar dan in samenwerking met scholen en verenigingen (zoals Tiny Forest®) in plaats van in private tuinen. Daarnaast voorzien we ook een educatief pakket om zelfstandig met groepen kinderen en jongeren tussen 6 en 14 jaar aan de slag te gaan rond thema's zoals biodiversiteit en inheemse soorten.

DE MIYAWAKI METHODE

Deze methode werd ontwikkeld door de Japanse botanist Akira Miyawaki. Het is een beproefde plantmethode voor snelle herbebossing.

Door de bomen en struiken dicht bij elkaar te planten en de grond te bewerken, worden de planten gestimuleerd om extra snel te groeien. Hierdoor wordt het pas aangeplante bos al snel een heuse wildernis. Meer hierover lees je in de fiche Mini Bos.





TIJDLIJN

In de winter van 2022-2023 liep het pilootproject om alles op punt te zetten. Aan dit pilootproject namen in totaal 25 scholen en verenigingen deel. Dankzij hun feedback kwam dit finale resultaat mee tot stand. In het najaar 2023 wordt het project op grote schaal uitgerold zodat er maar liefst 1150 Mini Bosjes kunnen beginnen groeien!



PARTNERS VAN DIT PROJECT



Mini Bos, Mega Effect! wordt ondersteund door Cera, een financiële coöperatie van, voor en door vennoten. Cera werkt aan een betere wereld door te investeren in initiatieven die (het) goed doen en mensen verbinden, in projecten die opbrengen voor ons allemaal. Ze hebben een betere wereld op het oog en lanceren daarom acties en initiatieven voor meer duurzaamheid, menselijkheid en verdraagzaamheid.



Binnen Cera is dit project verbonden met de Waterbrigade. Dit is een bondgenootschap van alle Cera-vennoten en partnerorganisaties die zich samen inzetten voor een waterduurzame toekomst. Het is ontstaan vanuit de noodzaak om samen actie te ondernemen rond het watervraagstuk waar klimaatverandering ons voor zet. Dit kadert volledig in de ambitie van Cera om te streven naar "warme en zorgzame buurten voor iedereen" en zo'n buurt is groen met veel biodiversiteit.



GoodPlanet Belgium inspireert jong en oud om een duurzame samenleving te realiseren door positieve acties te ondernemen en expertise te delen. Via projecten, campagnes en workshops verspreiden zij kennis en planten ze zaadjes voor verandering. Omdat we geloven dat iedereen met een klein of groot gebaar een wereld van verschil kan maken, zetten we acties op naar een breed publiek. GoodPlanet is eveneens partner van bedrijven die actief hun maatschappelijke rol opnemen.





Overzicht van wat jullie te doen staat

Hieronder vind je een overzicht van wat er jaarrond moet gebeuren in jullie Mini Bos. Wij zijn erg benieuwd hoe het gaat met jullie Mini Bos. Stuur daarom zeker af en toe eens een foto naar ons door.

SUGGESTIE: VERZIN EEN NAAM VOOR JULLIE MINI BOS

Ga met de klas, school of vereniging op zoek naar een passende naam voor jullie Mini Bos. Hierin kan je zo gek of ludiek gaan als jullie maar willen. Zoek iets dat bij jullie past en gedragen wordt door velen.

Misschien hebben jullie nog ergens een plank liggen die kan dienen als naambord en mooi versierd kan worden door de groep.



HERFST 2023

Meer uitleg over iedere stap in de handleiding 'Mini Bos Planten'.

OKTOBER

voor herfstvakantie



Lees in de handleiding 'Mini Bos Planten' hoe je iedere stap aanpakt.
STAP 1: Ontwerp bedenken



STAP 2: Het Mini Bos tekenen



STAP 3: Bodem voorbereiden – deel 1

NOVEMBER

binnen één dag na de levering van het plantpakket



STAP 4: Bodem voorbereiden – deel 2



STAP 5: Planten en zaaien







STAP 6: De eerste verzorging (mulchen en water geven)



Neem foto's van het pas aangelegde Mini Bos. Stuur ze op naar mini-bos@goodplanet.be en laat ons weten hoe het aanplanten van jullie Mini Bos is verlopen.

Meer uitleg over iedere stap in de handleiding 'Mini Bos Onderhoud'.

	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
 Mulchen 15 cm bladeren of stro op bodem.												
 Water geven In droge periodes, eerste 2 jaar.												
 Snoeien zie snoeikalender per soort												
 Maaien bloemenrand												





Soortenlijst van het plantenpakket

De samenstelling van de soorten bomen en struiken is aangepast aan het bodemtype dat je bij de start hebt doorgegeven. Er zijn drie verschillende pakketten: droge, natte en leemgrond. Het zadenmengsel voor de bloemen is in ieder pakket gelijk. Hieronder vind je een overzicht van de samenstelling voor ieder pakket.

Plantenpakket 1 voor droge grond

Plantenpakket 2 voor natte grond

Plantenpakket 3 voor zandleem

bomen

boskers (*Prunus avium*)
haagbeuk (*Carpinus betulus*)
veldesdoorn (*Acer campestre*)
lijsterbes (*Sorbus aucuparia*)
ruwe berk (*Betula pendula*)

boskers (*Prunus avium*)
zwarte els (*Alnus glutinosa*)
grauwe wilg (*Salix cinerea*)
boswilg (*Salix caprea*)
zachte berk (*Betula pubescens*)

boskers (*Prunus avium*)
haagbeuk (*Carpinus betulus*)
veldesdoorn (*Acer campestre*)
boswilg (*Salix caprea*)
hazelaar (*Corylus avellana*)

struiken

gewone vlier (*Sambucus nigra*)
hondsroos (*Rosa canina*)
veldiep (*Ulmus minor*)
sleedoorn (*Prunus spinosa*)
rode kornoelje (*Cornus sanguinea*)

gewone vlier (*Sambucus nigra*)
hondsroos (*Rosa canina*)
gelderse roos (*Viburnum opulus*)
gele kornoelje (*Cornus mas*)
rode kornoelje (*Cornus sanguinea*)

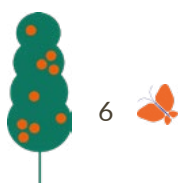
gewone vlier (*Sambucus nigra*)
lijsterbes (*Sorbus aucuparia*)
gelderse roos (*Viburnum opulus*)
gele kornoelje (*Cornus mas*)
rode kornoelje (*Cornus sanguinea*)

bloemen

Achillea millefolium (gewoon duizendblad)
Agrostemma githago (bolderik)
Borago officinalis (komkommerkruid)
Calendula arvensis (akker-goudsbloem)
Campanula rotundifolia (grasklokje)
Centaurea cyanus (korenbloem)
Centaurea jacea (knoopkruid)
Syn. *Cyanus segetum*
Cichorium intybus (wilde chicorei)
Clinopodium vulgare (borstelkrans)
Consolida regalis (wilde ridder-spoor)
Daucus carota (wilde peen)

Echium vulgare (slangenkruid)
Galium mollugo (glad walstro)
Geranium pyrenaicum (bermooievaarsbek)
Glebionis segetum (gele ganzenbloem)
Knautia arvensis (beemdkroon)
Legousia speculum-veneris (groot spiegelklokje)
Leontodon hispidus (ruige leeuwentand)
Leucanthemum vulgare (gewone margriet)
Lotus corniculatus (gewone rolklaver)
Malva sylvestris (groot kaasjeskruid)
Matricaria chamomilla (echte kamille)

Onobrychis viciifolia (esparcette)
Origanum vulgare (wilde marjolein)
Papaver rhoeas (grote klaproos)
Prunella vulgaris (gewone brunel)
Reseda lutea (wilde reseda)
Rhinanthus minor (kleine rate-laar)
Silene flos-cuculi (echte koe-koeksbloem) Syn. *Lychnis flos-cuculi*
Silene latifolia alba (avondkoe-koeksbloem)
Silene vulgaris (blaassilene)
Tragopogon pratensis (gele morgenster)





Inhoud van het educatief pakket

Het pakket is opgedeeld in 5 fiches:

FICHE 1
het Mini Bos

Het effect van een Mini Bos op ...

FICHE 2
... de biodiversiteit & soorten

FICHE 3
... de voedselketen

FICHE 4
... de bodem

FICHE 5
... het water

Alle fiches kunnen los van elkaar en in iedere volgorde behandeld worden.



Iedere fiche bestaat uit:

ACHTERGROND INFORMATIE

Dit is informatie over het thema voor de begeleider.

3 EDUCATIEVE ACTIVITEITEN

In iedere fiche worden drie activiteiten rond het thema beschreven waarvan

- één met een experimentele insteek
- één met een spelvorm
- één met creativiteit en expressie

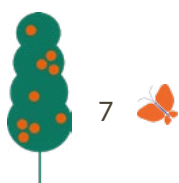
Bij iedere activiteit worden er met een kleurencode suggesties gegeven om de activiteit aan te passen aan een specifieke leeftijd of doelgroep.

In fiche 1 - het Mini Bos wordt één extra activiteit beschreven. Dit is de Mini Bos-opwarmer om jullie Mini Bos écht van jullie te maken.

De bijlages zoals werkbladen en zoekkaarten bevinden zich achter in iedere fiche.

EINDTERMEN

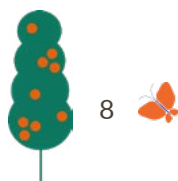
In het onderwijs is het belangrijk om eindtermen te linken aan de activiteiten. Daarom geven we in iedere fiche achteraan een aanzet van de eindtermen waaraan wordt gewerkt.





Overzicht activiteiten

THEMA	NR.	TYPE	TITEL	GESCHATTE TIJD	LOCATIE
MINIBOS			De Mini Bos-opwarmer	± 50 min.	
	1		Snelle groei!	± 50 min.	
	2		De bos-quiz	± 30 min.	
	3		Land Art	± 2 uren	
BIOODIVERSITEIT	1		De soorten-thermometer	± 50 min.	
	2		Hoger-Lager	± 1 uur	
	3		Ik zie, ik zie wat jij niet ziet	± 2 uren	
VOEDSELKETEN	1		VoedselWeb	± 1 uur	
	2		BosStratEgos	± 2 uren	
	3		To BEE or not to BEE	± 50 min. - 1u45 min.	
BODEM	1		Test je Mini Bos-bodem	± 15 min.	
	2		Kriebeldieren-bingo	± 50 min.	
	3		Mini Bos-hotel	± 2u 30 min.	
WATER	1		Wateronderzoek	± 1u 45 min.	
	2		Regenmakers	± 1 – 2 uren	
	3		Maak een regenmeter	± 50 min.	





Meer over bos- en natuureducatie

Wil je nog meer te weten komen over bos- en natuureducatie? Hieronder vind je verwijzingen naar andere organisaties die hierover educatieve activiteiten hebben uitgewerkt.

DEBOOMIN.EU

De website van [DeBoomln.eu](https://deboomln.eu) gaat helemaal over boseducatie met de lagere school als doelgroep. Je vindt hier volledig uitgewerkte activiteiten per graad die de verschillende thema's van boseducatie belichten op een speelse en leerrijke manier. Hieronder vind je enkele suggesties.

Thema	Titel + link + informatie	leeftijd
Voedselketen	Sluipende vossen	6 - 10
Bos	BosCluedo	8 - 12
Bos	De strijd om het licht	10 - 12

NATUURPUNT

Natuurpunt biedt gratis lespakketten aan rond de thema's zoals het vogeltelweekend, het vlindertelweekend, de paddenoverzet en de nieuwe wildernis.

Thema	Titel + link + informatie	leeftijd
Dieren	Lespakketten Natuurpunt	divers

WWF

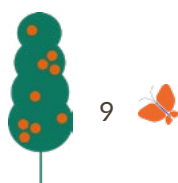
Thema	Titel + link + informatie	leeftijd
Biodiversiteit	Living Planet Report 2022 jongeren editie	12 - 18
Biodiversiteit	Biodiversiteit: alles is verbonden. Het Biodiversiteitsweb	6 - 12
Biodiversiteit	Living Planet School	6 - 12
Biodiversiteit	Video over de biodiversiteit en domino spel	6 - 12

JNM (JEUGDBOND VOOR NATUUR- EN MILIEUSTUDIE)

De Jeugdbond voor Natuur- en Milieustudie is een jeugdbeweging voor kinderen en jongeren die zot zijn van de natuur. Via [deze link](#) kom je terecht op de webpagina van JNM met hun uitgewerkte activiteiten-fiches. Hieronder vind je alvast enkele suggesties van passende activiteiten.

De leeftijdscategorieën op website: piepers = 7 - 12 jaar, Ini 12 - 15 jaar.

Thema	Titel + link + informatie	leeftijd
Bos	Kolonisten van het bos	7 - 12
Bos	Grond bezetten met bomen: inheemse soorten vs. exoten	12 - 15





YEE

YEE heeft als doel om non-profit milieuorganisaties voor jongeren te verenigen. Via onderstaande link kom je op een pagina waar je een uitgebreide bundel kan downloaden in PDF formaat waarin activiteiten rond natuurbeleving en -educatie werden uitgewerkt door middel van een internationale samenwerking tussen jongeren.

Thema	Titel + link + informatie	leeftijd
Natuurbeleving, voedselketen, dieren	Games for nature - environmental education through the eyes of young people (Engelstalig)	divers

JOIN FOR WATER

Join For Water zet zich in voor een beter waterbeheer in landen in ontwikkeling. Dankzij Join For Water en zijn partners krijgen jaarlijks tienduizenden mensen toegang tot duurzame oplossingen voor drinkwater, sanitair en hygiëne, of water voor landbouw. In België zet Join For Water in op het verkleinen van de watervoetafdruk in scholen en lokale besturen. Via educatieve, mondiale trajecten op school sensibiliseren en activeren ze de leerlingen rond duurzaam watergebruik en versterken ze de leerkrachten rond educatie voor duurzame ontwikkeling.

Thema	Titel + link + informatie	leeftijd
Water	Red het bos, red het water	3 - 18

BUITENLESDAG.NL

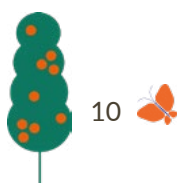
De website [Buitenlesdag.nl](#) gaat over buiten lesgeven en biedt meer dan 150 uitgewerkte buitenlessen aan. Je vindt er ook tips voor het maken van buitenlessen en hoe je ermee aan de slag gaat. Omdat het een Nederlandse website is, wordt er gebruik gemaakt van het Nederlandse onderwijssysteem. De gebruikte leeftijdscategorieën zijn: groep 3 = 1e leerjaar, groep 8 = 6e leerjaar.

Thema	Titel + link + informatie	leeftijd
Dieren	Dieren in de kou	8 - 10
Bomen & dieren	Dieren maken van bladeren	6 - 7

BRIGHTBIB

BrightBib is het platform voor leerkrachten van BrightLab. Op BrightBib vind je lesmateriaal en projecten rond STEM. In het lespakket Groene vingers leren leerlingen op een experimentele manier wat een plant nodig heeft.

Thema	Titel + link + informatie	leeftijd
Planten	Groene vingers	6 - 12





BOS+

[Toolbox: green learning environments](#)

[Educatief materiaal voor leerkrachten](#)

ANB – WEEK VAN HET BOS

Ieder jaar in oktober is het de week van het bos. Via onderstaande link vind je het educatieve materiaal.

Thema	Titel + link + informatie	leeftijd
Divers	Week van het bos: in de klas	6 - 12

Natuur en gezondheid

Onder **natuur** verstaan we alle plekken en gebieden buitenshuis waar natuurlijke elementen dominant aanwezig zijn. Dus niet alleen 'echte' natuurgebieden, zoals bossen en moerassen, maar ook agrarisch gebied, stedelijk groen en de tuin achter het huis. De nadruk ligt hierbij op de elementen 'groen' en 'water'.

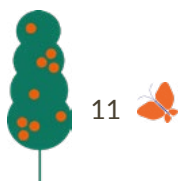
Bij het begrip **gezondheid** gaan we uit van een onderscheid in lichamelijk en geestelijk welbevinden. We spreken van een 'relatie tussen natuur en gezondheid' wanneer direct of indirect via contact met de natuur een verbetering of verslechtering optreedt in één van deze twee vormen van welbevinden. Hierbij kijken we niet alleen naar negatieve indicatoren, zoals lichamelijke klachten, gespannenheid of angst, maar ook naar positieve indicatoren zoals ontspanning, energie en zelfvertrouwen (van den Berg, M.M.H.E. & van den Berg, A.E., 2001). (2)

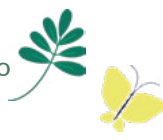
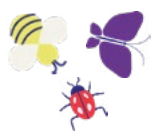
Natuur speelt een essentiële rol in het bevorderen van de algemene gezondheid en het welzijn van kinderen. Het omgaan met een natuurlijke omgeving biedt tal van fysieke, cognitieve en emotionele voordelen en draagt bij aan de totale ontwikkeling van kinderen. Hieronder worden enkele positieve invloeden van natuur op de gezondheid van kinderen opgelijst, ondersteund door relevante wetenschappelijke studies en onderzoeken.

Regelmatige blootstelling aan de natuur wordt in verband gebracht met verbeterde **fysieke gezondheidsresultaten** bij kinderen. Studies hebben aangetoond dat buitenactiviteiten, zoals wandelen en spelen in een natuurlijke omgeving, de cardiovasculaire conditie, spierkracht en het algehele fysieke uithoudingsvermogen kunnen verbeteren (Ward Thompson et al., 2012). Daarnaast bevordert blootstelling aan natuurlijk zonlicht de synthese van vitamine D, wat cruciaal is voor een gezonde botontwikkeling (Holick, 2004).

De natuur biedt aanzienlijke voordelen voor de **mentale en cognitieve gezondheid** van kinderen. Tijd doorbrengen in een natuurlijke omgeving wordt in verband gebracht met minder stress, meer aandacht en beter cognitief functioneren (Wells en Evans, 2003). Het kalmerende effect van de natuur helpt bij het verminderen van symptomen van angst en aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD) bij kinderen (Taylor en Kuo, 2009). Bovendien bevordert contact met de natuur creativiteit, probleemoplossend vermogen en kritisch denken (Kellert, 2005).

De natuur speelt een centrale rol in de ondersteuning van het **emotionele welzijn** van kinderen. Studies hebben aangetoond dat blootstelling aan groene ruimtes en natuurlijke omgevingen symptomen van depressie kan verminderen en de algemene stemming kan verbeteren (Beyer et al., 2014). Tijd doorbrengen in de buitenlucht bevordert ook het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen bij kinderen en biedt mogelijkheden voor verkenning, onafhankelijkheid en een gevoel van prestatie (Faber Taylor en Kuo, 2009).





De omgang met de natuur bevordert positieve **sociale interacties** en **interpersoonlijke vaardigheden** bij kinderen. Natuurlijke omgevingen moedigen coöperatief spel, teamwork en communicatie aan, wat de ontwikkeling van sociale banden en empathie bevordert (Burdette en Whitaker, 2005). Buitenactiviteiten bieden kinderen ook de mogelijkheid om te interageren met verschillende groepen leeftijdsgenoten, waardoor inclusiviteit en gemeenschapszin worden bevorderd.

Het belang van de natuur voor de gezondheid van kinderen kan niet genoeg worden benadrukt. Regelmatige blootstelling aan natuurlijke omgevingen biedt een groot aantal fysieke, cognitieve, emotionele en sociale voordelen voor kinderen. Als ouders, opvoeders en beleidsmakers is het van cruciaal belang om buitenactiviteiten prioriteit te geven en te faciliteren om de ontwikkeling en het welzijn van kinderen te bevorderen.

Met GoodPlanet en Cera willen we met dit project Mini Bos Mega Effect hiertoe bijdragen!

Wil je meer lezen over natuur en gezondheid? Kijk dan op volgende sites:

- www.natuurpunt.be
- www.ivn.nl
- www.uantwerpen.be

Bronnen

Beyer, K. M. M., Kaltenbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J., & Malecki, K. M. (2014). Exposure to Neighborhood Green Space and Mental Health: Evidence from the Survey of the Health of Wisconsin. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(3), 3453–3472.

Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting Free Play in Young Children: Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(1), 46–50.

Holick, M. F. (2004). Sunlight and Vitamin D for Bone Health and Prevention of Autoimmune Diseases, Cancers, and Cardiovascular Disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 80(6), 1678S–1688S.

Kellert, S. R. (2005). *Building for Life: Designing and Understanding the Human-Nature Connection*. Island Press.

Taylor, A. F., & Kuo, F. E. (2009). Children with Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park

