NATUURATELIERS

EEN INSPIRATIEGIDS VOOR JEUGDVERENIGINGEN

Kinderen en jongeren brengen te weinig tijd door in de natuur. Nochtans brengt groen-tijd heel wat voordelen met zich mee op sociaal, fysiek én mentaal vlak. Bovendien zullen kinderen en jongeren die vaker tijd spenderen in het groen ook meer zorg dragen voor de natuur. Jeugdverenigingen spelen een cruciale rol in de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Daarom ontwikkelt BOS+ een gids voor jeugdverenigingen, vol inspiratie voor natuuractiviteiten.

BELANG VAN GROEN

Kinderen en jongeren hebben letterlijk en figuurlijk ruimte nodig om zich te ontwikkelen. Buiten vinden ze de ruimte om te experimenteren, te onderzoeken en zichzelf te ontwikkelen.

Onderzoek wijst uit dat spelen in het groen een positieve impact heeft op de gezondheid, welbevinden en ontwikkeling van sociale vaardigheden bij kinderen. Het versterkt hun zelfvertrouwen en gevoel van verbondenheid met de natuur.

Bovendien prikkelt de buitenomgeving de creativiteit en fantasie van kinderen, wat belangrijke bouwstenen zijn voor probleemoplossend denken.

1. FYSIEKE GEZONDHEID

Bewegen en tijd doorbrengen in het groen levert heel wat voordelen op voor onze gezondheid. Je zou er misschien niet aan denken, maar spelen in het gras, klauteren in bomen en moddermonsters maken is goed voor ons immuunsysteem! Door contact met ongevaarlijke microben wordt het immuunsysteem versterkt. Zo zijn we beter beschermd tegen ziektes. Houd de koude of regen je tegen om naar buiten te trekken? Laat je niet doen! Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kledij. Bovendien ben je minder vatbaar voor ziektekiemen in de buitenomgeving, omdat die daar minder lang kunnen overleven dan in een binnenruimte. Alleen maar voordelen dus!

> Sitting is the new smoking. That's a useful new buzz-phrase for what some health experts are calling the "pandemic of inactivity."
>
> - Richard Louv ; Children & Nature Network

Cijfers liegen er niet om: onze kinderen en jongeren bewegen te weinig. Eén op vijf Belgische kinderen en jongeren kampt met overgewicht, 7% is obees. Ze brengen de ganse dag door achter de schoolbanken en bij thuiskomst zitten ze (te) vaak aan het scherm gekluisterd. Daarnaast worden ze steeds meer met de wagen vervoerd, waar vroeger de fiets het meest gebruikte transportmiddel was. Kinderen verbruiken dus minder energie. Toch hebben ze nood aan bewegingsactiviteiten in de gezonde buitenlucht. Ze hoeven niet per se aan sport te doen: ook buiten spelen kan een goed alternatief zijn. **Want wie buiten speelt, beweegt meer**.

Kampen bouwen in het bos, in bomen klimmen, in de plassen springen… het is goed voor onze motorische ontwikkeling. Kinderen die buitenspelen, ontwikkelen een betere coördinatie, spierkracht, evenwicht… Bovendien is het ook goed voor onze ogen! Steeds meer kinderen en jongeren worden gediagnosticeerd met bijziendheid. Dat wordt verklaard door twee factoren: ze worden steeds minder blootgesteld aan natuurlijk daglicht én spenderen meer tijd achter een scherm. Door tijd buiten door te brengen, oefenen onze ogen om op verschillende afstanden scherp te stellen.

2. MENTALE GEZONDHEID

Kinderen en jongeren worden blootgesteld aan tal van prikkels, waardoor ze meer stress ervaren. Het aantal psychische klachten bij jongeren stijgt jaar na jaar en de hulpverlening schiet tekort.

Dagelijks 10 minuten doorbrengen in de natuur, doet ons stressniveau aanzienlijk verlagen. Want in de natuur maken onze hersenen serotonine aan, een neurotransmitter die kalmerend werkt op onze stemmingen en emoties. Natuurtijd maakt ons rustig, minder angstig en gelukkiger. Mensen die opgroeien in een groene omgeving hebben minder kans om depressies of angsten te ontwikkelen.

3. SOCIALE ONTWIKKELING

Buitenspelen bevordert de sociale vaardigheden van kinderen en jongeren. Het draagt bij aan een positief zelfbeeld. De uitdagende omgeving leert ons omgaan met onze onzekerheden én leert ons om te vertrouwen op ons eigen kunnen.

Zonder muren is de leercontext dynamischer en onvoorspelbaar. Het is nodig dat kinderen leren omgaan met onverwachte situaties, omdat ze daar in het dagelijkse leven ook mee geconfronteerd worden. Uit onderzoek van Jantje Baton blijkt dat voor kinderen buitenspelen leuker wordt als er spannende speelplekken aanwezig zijn19. Een kind wil dus niet liever dan de eigen grenzen opzoeken: ze houden van de spanning die ze ervaren en het maakt hen trots. Het klinkt misschien beangstigend, want we willen kinderen vaak beschermen, maar risicovol spelen is een belangrijk onderdeel van het leerproces van kinderen en jongeren.

Een uitdagende omgeving vraagt om meer samenspel, waarin kinderen verantwoordelijkheden leren opnemen. Ze ontwikkelen er doorzettingsvermogen en leren er hun angsten overwinnen.

Buiten spelen stimuleert de taalontwikkeling van jonge kinderen. Kinderen zijn in een buitenomgeving doorgaans ook meer gemotiveerd om hun emoties, gedachten en fantasieën te uiten. Activiteiten in een natuurlijke omgeving, die uitdagend en veranderbaar is en tal van zintuigen prikkelt, zijn een trigger om te communiceren.

LOOSE PARTS PLAY

Loose parts, of losse onderdelen, zijn een cruciaal onderdeel van buitenactiviteiten. Losse materialen met een open einde, zoals dennenappels, beukennootjes of stokken, **triggeren de creativiteit en het probleemoplossend denken** van jonge kinderen.

Buiten worden kinderen blootgesteld aan tal van materialen waar ze erg vindingrijk mee omgaan. Een tak bijvoorbeeld, die kan dienen om een terrein af te bakenen, als toverstaf of als roerstok voor vers gezette modderthee.

Kinderen zijn van nature aangetrokken door losse materialen, om te bouwen, te verzamelen, te sorteren, te tellen, mee te spelen. **Kinderen bepalen zelf waarvoor ze de losse materialen gebruiken**. Losse materialen versterken de natuurbeleving van een kind.

Loose parts zijn multifunctioneel en multi-inzetbaar: de materialen dienen waarvoor de kinderen dat precies willen. De ene dag kan een doos dienen als tv-toestel, de andere dag als blok om een toren mee te bouwen. Alle losse materialen zijn spelmateriaal, maar geen speelgoed. Je vindt ze dus niet in de speelgoedwinkel, maar op tal van andere plekken: de kringwinkel, het bos, de garage…

Losse materialen zijn verplaatsbaar en zijn dus niet plaatsgebonden. Door weinig of geen instructies te geven over hoe de materialen te gebruiken, krijgen kinderen de ruimte om zelf te experimenteren.

Daarnaast triggeren losse materialen jonge kinderen om vaker **risico's te nemen en zichzelf uit te dagen**. Zo kunnen ze hun vertrouwde omgeving omvormen tot een parcours waarbij ze steeds hoger opkruipen of meer afstand laten tussen de losse onderdelen.

Voorbeelden van loose parts: buizen, kartonnen dozen, touw, potjes, kommen, lepels, kratten, boomstronken, planken, doeken, stoelen, tonnen, WC-rolletjes, flesjes, sponsen, ringen, allerlei kleine en natuurlijke materialen (steentjes, takken, noten, bladeren…).

RISICOVOL SPELEN

Zonder muren is de leercontext dynamischer en onvoorspelbaar. Het is nodig dat kinderen leren omgaan met onverwachte situaties, omdat ze daar in het dagelijkse leven ook mee geconfronteerd worden. Uit onderzoek van Jantje Beton blijkt dat **voor kinderen buitenspelen leuker wordt als er spannende speelplekken aanwezig zijn**.

Een kind wil dus niet liever dan de **eigen grenzen opzoeken**: ze houden van de spanning die ze ervaren en het maakt hen trots. Het klinkt misschien beangstigend, want we willen kinderen vaak beschermen, maar risicovol spelen is een belangrijk onderdeel van het leerproces van kinderen en jongeren.

Risicovol spelen kent dan ook tal van voordelen in hun ontwikkeling. Zo worden ze motorisch vaardiger door het **trainen van evenwicht, coördinatie, dieptezicht**… Het geeft hen ook een **boost in hun zelfvertrouwen en zelfstandigheid**. **Kinderen zijn ook socialer**, vaak omdat ze moeten samenwerken om een doel te bereiken. Ze ontwikkelen **doorzettingsvermogen** en leren hun **angsten overwinnen**.

Maar wat is dat precies: risicovol spelen? Risicovol spelen kan je beschrijven als **spannende vormen van spelen** die fysiek van aard zijn waardoor je risico loopt op klein letsel.

> Ik heb het nog nooit gedaan,
> dus ik denk dat ik het wel kan.
> - Pippi Langkous

Bescherm kinderen tegen grote risico's, maar leer ze omgaan met kleine risico's zoals een schaafwonde, wat schrammen of een buil. Maak dus de omgeving zo veilig als nodig, niet zo veilig mogelijk. Een risicovolle speelplek daagt kinderen uit om hun capaciteiten te testen.

© Bart Carlier

NATUURATELIERS

Er is al veel over geschreven, onderzoek naar gedaan en bewezen: de natuur heeft een positieve impact op ons mentaal (positieve stemming, meer ruimte in je hoofd, zorgen loslaten, verhoogde concentratie, minder angsten) en fysiek welzijn (lagere hartslag en bloeddruk, minder pijn). Dit zijn kortstondige effecten, van de natuur als hersteller – bij stress, pijn… Maar de natuur kan ook een buffer zijn, met langdurige effecten om die negatieve ervaringen te voorkomen. Wie dus op regelmatige basis de natuur ingaat, zal een verbeterde kwaliteit van leven ervaren, meer zelfvertrouwen en zelfredzaamheid, meer creativiteit en assertiviteit, meer innerlijke rust, minder psychische problemen ervaren… Daarnaast verlaagt het ook het risico op diabetes, overgewicht, hart- en vaatziekten…

Jongeren in de stad worden geconfronteerd met een drukke leefomgeving, met vaak een beperkte toegang tot groen. Nochtans worden deze jongeren het meest blootgesteld aan de negatieve effecten van de klimaatcrisis (toenemende vervuiling, afname van groenoppervlakte) en hebben ze niet de middelen om zich daar aan aan te passen. Vele jongeren kennen de verschillende groenomgevingen niet, zijn het niet gewoon ze op te zoeken. Toch bieden deze plekken de mogelijkheid om samen te komen met vrienden, om rust te vinden in de drukte en chaos van de stad, om te ontspannen en plezier te maken. We willen daarom jeugdbegeleiders ondersteunen in de organisatie van natuurateliers, die bijdragen aan natuurverbondenheid van kinderen en jongeren.

Natuuractiviteiten dagen kinderen en jongeren immers uit om te groeien op vlak van leiderschap, communicatie, assertiviteit, zelfvertrouwen en zelfbeheersing, creativiteit en verbondenheid met elkaar en met de natuur.

1. VOORBEREIDING

Wie natuurateliers organiseert, doet dat uiteraard in een natuurlijke, groene omgeving. Hoe groener de ruimte, hoe meer doelstellingen je zal kunnen bereiken. Breng groenzones in kaart en bekijk hoe je er met jouw groep kan geraken. Een uitstap met de bus zal niet elke week haalbaar zijn, maar is wel leuk om eens te doen. Sommige kinderen komen zelden nog in contact met de natuur, waardoor je als begeleider van kinderen en jongeren een belangrijke rol kan spelen met de keuze van activiteiten en locatie.

Kies je voor een plek verderaf? Zorg ervoor dat je zelf reeds vertrouwd bent met de omgeving. Ga op voorhand eens op verkenning. Zo weet je waar je kan verzamelen, welke gebieden wel/niet toegankelijk zijn, of er eventueel een toilet in de buurt is…

Een buitenomgeving is een inspirerende omgeving. Laat je voor de activiteiten leiden door de kracht van natuurlijke materialen. Kies vaker om aan de slag te gaan met takken, noten, zand en modder. Misschien zijn er leuke heuvels om af te rollen of mooie bloemen om na te schilderen.

Lukt het door omstandigheden niet om naar buiten te trekken? Breng de natuur naar binnen! Ook in jouw lokaal kan je met takken, noten, bladeren… aan de slag.

Wie tijd doorbrengt in de natuur, dient er ook zorg voor te dragen. Daarom zijn er een aantal regels waar de jongeren zich aan moeten houden.

Regels van de natuur

Wie tijd doorbrengt in de natuur, dient er ook zorg voor te dragen. Daarom zijn er een aantal regels waar de jongeren zich aan moeten houden.

- Het is verboden om dieren te voederen (ook en vooral dieren in het water!). Wanneer het op grote schaal gebeurt, dan kan dit voederen belangrijke gevolgen hebben voor het ecosysteem van de vijver: gedragsverandering van vogels die bijvoorbeeld ter plaatse blijven in plaats van de winter of zomer door te brengen in hun gebruikelijke biotoop; ontwikkeling van bacteriën door het ontbinden van voedsel in het water en zuurstofverarming van de omgeving… In het slechtste geval kan het voederen ongewild leiden tot de dood van tientallen vogels, amfibieën en vissen die in en rond de vijvers leven.Vermijd de kans op een tekenbeet. Draag dichte schoenen en lange kleren. Vergeet niet na het bosavontuur elkaar even te controleren op teken.
- Laat geen afval achter in het bos. Gooi vuilnis in de vuilbak of nog beter: neem het terug mee naar school.
- Maak geen vuur in het bos. Is je buitenlokaal ver genoeg van het bos en de natuur (min. 25 meter), dan kan je een vuurtje maken als je toestemming hebt van de eigenaar.
- Pluk je planten of raap je noten in het bos? Doe het dan met mate. Het gaat tenslotte om het voedsel van heel wat dieren die in het bos leven. Bessen kan je best altijd spoelen of plukken boven 1 meter.
- Hou het rustig, speel geen luide muziek of hou geen roepconcert. Je verstoort de dieren of de omwonenden. Bovendien is het ook leuk om stil te zijn in het bos, je hoort er zo veel verschillende geluiden.
- Vang geen dieren in het bos, tenzij je op zoek gaat naar kriebeldieren (bodemdieren, zoals pissebedden, spinnetjes, wormen...) Laat ze nadien terug achter in hun vertrouwde omgeving.
- Het is verboden om dieren, hun jongen, hun schuilplaats, eieren of nest te verstoren.
- Hebben jullie een kamp gebouwd? Breek het steeds af voor jullie huiswaarts keren.

Waar mag je spelen?

De natuur is kwetsbaar, de dieren hebben rust nodig en ook om veiligheidsredenen zijn niet alle zones in het bos toegankelijk. In de meeste bossen geldt dus de regel dat je niet van de paden mag afwijken, behalve in speelzones. Houd om die reden de groep goed samen wanneer jullie het bos intrekken en zorg ervoor dat de kinderen deze regel respecteren.

Er zijn echter ook uitzonderingen op deze regel. In bossen en natuurgebieden, beheerd door Agentschap Natuur en Bos, geldt de regel van omgekeerde toegankelijkheid. Hier is de regel dat je overal van het pad af mag, tenzij het expliciet staat aangegeven dat het niet mag. Bekijk op de kaart welke regels gelden in de zone waar jij wilt lesgeven. Heb je geen toestemming nodig? Probeer toch om de eigenaar/beheerder op de hoogte te brengen van jullie plannen. Wie weet heeft hij of zij nog leuke tips.

Klinkt het allemaal wat verwarrend? Let vooral op de aanwijzingsborden in het bos. Deze primeren op de kaart.

Uiteraard hoef je je niet steeds te verplaatsen naar het bos. Heb je een groenzone dichtbij? Of mag je af en toe lesgeven in de tuin van een goede buur? Let er vooral op dat de eigenaar op de hoogte is van de buitenactiviteiten en zorg ervoor dat jullie onderling goede afspraken maken.

Permanente speelzone In deze gebieden mag je met de groep de paden verlaten. Let erop dat de zone in de oorspronkelijke staat wordt achtergelaten.	**Vrij toegankelijke zone** In deze zone mag jong en oud de paden verlaten om te spelen, te picknicken, te verkennen.	**Verboden toegang** Deze zones mag je niet betreden.

-

2. FASES VAN FLOW LEARNING

Flow Learning is een methode, ontwikkeld door Joseph Cornell, om natuurateliers vorm te geven. Volgens vier fases bouwen we de activiteit op, met het oog op natuurverbondenheid. Per fase geven we inspiratie voor activiteiten.

Belangrijk om mee te geven: de fases hoeven niet strikt gevolgd te worden, maar zijn een richtlijn. Het kan bijvoorbeeld interessant zijn om na een activiteit uit fase 3 nog eens een activiteit uit fase 2 te doen.

Fase 0: check-in

We starten steeds met een check-in. De opzet van een check-in ronde is om te verbinden met elkaar, om stil te staan wat de groep samenbrengt. Meestal kan dat eenvoudigweg door de leden een vraag te stellen, die ze vrijwillig mogen beantwoorden. Vooral in een groep waarin jongeren elkaar nog niet goed kennen, kan dit een goeie start zijn. Bij de jongste leden kan je meteen overgaan tot fase 1.

Voorbeeldactiviteit: score op 10
Hoe gaat het met de deelnemers? Hoe voelen ze zich mentaal en fysiek? Geef ruimte om daarover te praten.

Fase 1: stimuleer enthousiasme

Kinderen leren makkelijk wanneer ze ergens betekenis aan kunnen geven, wanneer iets nuttig is of hen uitdaagt. De tijd die je investeert in activiteiten om het enthousiasme aan te wakkeren, is bijzonder waardevol. Door nieuwsgierigheid, verwondering en persoonlijke interesses te wekken, worden deelnemers enthousiast, waardoor ze in staat zijn om nadien de focus te richten op een nieuwe ervaring/les.

In deze fase is het belangrijk om grenzen te bepalen: spreek samen met de deelnemers enkele belangrijke regels af (vb. fluitsignaal om te verzamelen) en baken ook het terrein goed af.

Voorbeeldactiviteit: ratten en raven
Deelnemers vormen twee rijen en staan met de rug tegen elkaar. De ene groep zijn ratten, de andere de raven. De leiding vertelt een verhaal. Wanneer 'ratten' wordt gezegd, moeten de ratten weglopen en moeten de raven hen proberen tikken. De ratten zijn veilig als ze over een bepaalde grens zijn gelopen. Als de leiding 'raven' zegt lopen de raven weg en lopen de ratten erachter.

Fase 2: concentreer de aandacht

Sound Map voorbeeld van The Big Book of Nature

Focus is belangrijk om tot leren te komen. Activiteiten in deze fase dagen de kinderen uit op een leuke en creatieve manier. Om de uitdaging aan te gaan, is het nodig te focussen op één van de zintuigen. Hierdoor worden de kinderen rustig en open voor de omgeving; wat hen in staat stelt beter te observeren.

Voorbeeldactiviteit: sound map

Ieder kind krijgt een blanco blad en iets om te schrijven. Zet een kruis midden op het blad: dit ben jij. Teken/noteer wat je hoort rondom jou. Plaats het correct op de kaart, ten opzichte van waar jij zit.

Fase 3: directe natuurervaringen

Zodra de interesse en energie van de deelnemers is opgewekt en ze deze dus ook bewust kunnen richten, is de groep klaar voor een meer intense natuurbeleving. Deze activiteiten zorgen voor een gevoel van betrokkenheid en verbondenheid met de natuur.

Voorbeeldactiviteit: kamp bouwen

Bouw een kamp waar je met minstens 3 personen onder moet kunnen schuilen voor de regen. Test uit door water te gieten over het kamp. Wie blijft droog?

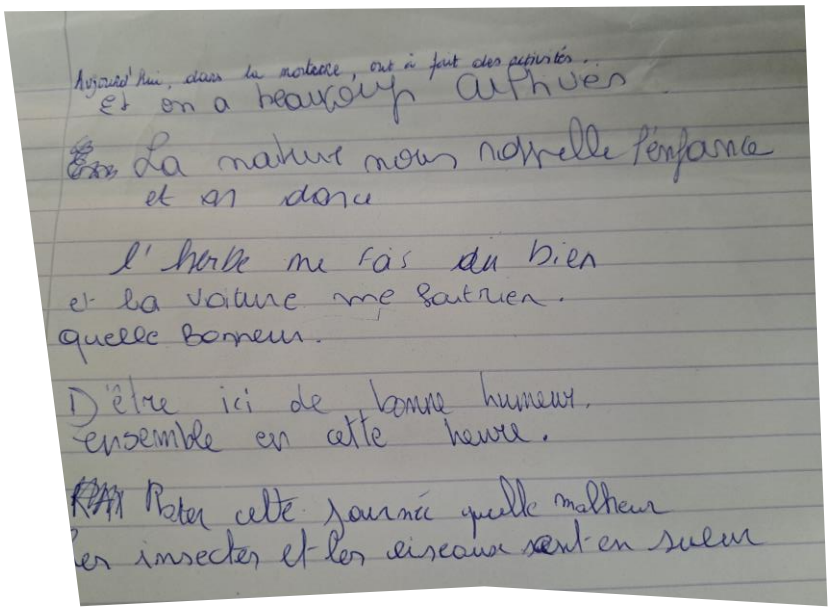
Fase 4: inspiratie delen

In deze fase reflecteren deelnemers over hun ervaring, wat ze geleerd hebben. Door voldoende tijd te nemen om de ervaring te bespreken, worden deze sterker en intenser en wordt het leermoment voor de hele groep versterkt. Het delen van ervaringen versterkt de onderlinge band en creëert een aangename sfeer onderling, waardoor het ook voor de begeleiders makkelijker wordt om inspirerende verhalen en ideeën te delen. Het hoeft niet lang te duren. Het kan zo simpel zijn als een paar vragen beantwoorden, een gedicht te schrijven, een tekening te maken…

Voorbeeldactiviteit: folding poem

Schrijf samen aan een gedicht waarin jullie ervaringen van de dag verwoorden. Ga als volgt te werk:

1. Persoon A schrijft een eerste regel en geeft het papier door aan de volgende persoon B.
2. Persoon B reageert op de zin van A door twee regels aan het gedicht toe te voegen, waarna het papier wordt omgevouwen en enkel de laatst geschreven regel zichtbaar is.
3. Persoon C vult opnieuw met twee regels aan op de laatste zin van persoon B.
4. Ga zo door tot iedereen het gedicht heeft aangevuld. Lees nadien voor.


Aujourd'hui, dans la matinée, on a fait des expériences.
Et on a beaucoup activés
La nature nous rappelle l'enfance
et on danse
l'herbe me fais du bien
et la voiture me sautien.
quelle bonheur.
D'être ici de bonne humeur.
ensemble en cette heure.
Rater cette journée quelle malheur
les insectes et les oiseaux sont en suleur

3. INSPIRATIE-ACTIVITEITEN

Helemaal overtuigd van Flow Learning, maar ben je nog op zoek naar activiteiten? Geen probleem, we inspireren jullie graag.

Fase 0: check-in

1/ NATUURELEMENT

Ga op zoek naar iets rondom jou dat jou aanspreekt. Wat heb je gevonden en waarom heb je dat gekozen?

2/ BEVRAAG

Stel de leden een leuke vraag om het ijs te breken:

- Wat deed je vlak voor je naar de activiteit vertrok? Wat heb je gedaan vandaag?
- Wat geeft jou op dit moment energie?
- Waar ben je dankbaar voor?

3/ NATUUREIGENSCHAP

Net als bij de mens zien we ook bij natuurelementen interessante karaktereigenschappen. Denk aan bomen, die ontzettend veel veerkracht hebben, sterk zijn omdat ze zich kunnen weren in de grootste storm. Of mieren, die bergen kunnen verzetten wanneer ze in team werken, omdat ieder een belangrijke rol speelt.

Welke karaktereigenschap heb jij die je ook in de natuur terugvindt?

Fase 1: stimuleer enthousiasme

1/ VOETJE VAN DE GROND
Een echte klassieker, maar altijd nog leuker en uitdagender in het bos. Eén persoon wordt tikker. Alle andere kinderen lopen weg. Wie de voeten van de grond heeft, kan niet getikt worden. Wie getikt is, gaat met de benen open staan en kan bevrijd worden wanneer iemand anders door zijn of haar benen kruipt.

2/ BLADERHOOP
Verzamel zoveel mogelijk bladeren op een hoop. Neem een aanloop en spring erop.

3/ OMGEKEERD VERSTOPPERTJE
Eén persoon gaat zich verstoppen. Alle andere leden moeten die persoon zoeken. Gevonden? Ga erbij zitten tot iedereen de verstopper heeft gevonden.

4/ BLADERHOOP
Verzamel zoveel mogelijk bladeren uit het bos. Gooi ze op een hoop. Als de bladerhoop groot genoeg is, kunnen ze elk om de beurt een aanloop nemen en zich erin laten vallen.

5/ PARINGSDANS
Ga per twee staan. Elk koppel kiest een dier en een bijpassende kreet. Nadien zoekt iedereen een plekje in het bos en doen ze hun blinddoek aan. Op het startsein maakt iedereen zijn/haar geluid en gaan ze op zoek naar hun partner.

6/ BOOMKNUFFELEN
Ga verspreid staan in het bos. Eén van de kinderen is tikker. Al de anderen lopen vrij rond en kunnen getikt worden. Wie een boom knuffelt, met de armen er rond, is veilig. Maak van dat moment gebruik om de boom goed te voelen en ruiken. Wie getikt is, wordt op zijn beurt tikker. Extra: speel de variant waarbij je met armen en benen rond de boom moet hangen om veilig te zijn.

7/ KWARTET
Verdeel de groep in groepjes van vier. Elke groep krijgt 4 verschillende natuurlijke elementen (een steen, blad, noot, tak, blad…). Het doel is om vier identieke voorwerpen te verzamelen. Op het startsignaal vertrekt telkens één persoon om in het kamp van de andere groep één voorwerp te halen, om naar het eigen kamp te brengen. Geef de volgende van de groep een high-five zodat die ook kan vertrekken om één van de voorwerpen op te halen. De eerste groep die vier dezelfde voorwerpen verzamelt, wint.

4/ ACROBATIE
Afhankelijk van aantal personen in de groep krijgen deelnemers de opdracht om in een cirkel te staan op x-aantal handen en x-aantal voeten. De groep die zo het snelst 30sec. kan blijven staan, wint.

5/ NAAR DE OVERKANT
Span twee touwen boven elkaar tussen twee bomen – één touw op 80 cm, één touw op 180 cm. Tussen die touwen span je opnieuw touw om vakken te maken – evenveel als er deelnemers zijn. Elke deelnemer moet

door één vak naar de overkant geraken. Elk vak mag maar 1x gebruikt worden. De groep moet dus goed bespreken welk vak ze eerst nemen en wie er door gaat.

6/ DE ARK VAN NOAH
Op Noah's ark mochten verschillende diersoorten, steeds in duo. Ga in een kring staan, met de rug naar het midden. Iedere deelnemer krijgt een kaartje met daarop de naam van een dier. Beeld je in dat je dat dier bent: ga in positie staan en draai je om. Ga op zoek naar jouw gelijke: loop zoals jouw dier en maak ook het juiste geluid. Wie vindt zijn maatje?

7/ DIEREN CREËREN
Verdeel de groep in kleinere groepjes, van 4 à 5 personen. Elke groep kiest één (lievelings-)dier uit. Als ze beslist hebben, moeten ze alle delen van het dier uitbeelden (kop, lichaam, poten). Oefen samen hoe het dier voortbeweegt en hoe het zich gedraagt, zodat anderen het ook kunnen herkennen.

8/ VLEERMUIS EN MOT
Alle jongeren gaan in een kring staan en geven elkaar een hand. Er worden drie vrijwilligers geselecteerd: ééntje wordt geblinddoekt en is de vleermuis, de andere twee zijn de motten. Vleermuizen gebruiken echolocatie (en dus niet hun ogen) om andere insecten te spotten, om op te eten. Ze sturen dus een geluid uit en luisteren naar de echo die ontvangen wordt. De vleermuis roept 'vlieg vlieg vlieg' en de motten antwoorden met 'mot mot mot' (in echo). De vleermuis moet de motten tikken. De anderen moeten ervoor zorgen dat de motten en vleermuizen niet voorbij de cirkel gaan. Is het te moeilijk? Maak de cirkel kleiner en ga dichter staan.

9/ DRAAIERIG
Iedere speler krijgt een papiertje met de naam van een andere speler. De bedoeling is dat je na het startsein 3 keer rond de persoon loopt die op jouw papiertje staat. (Het 'probleem' is natuurlijk dat iedereen dit tegelijkertijd wil doen!)

10/ IK VERKLAAR DE OORLOG AAN…
De groep vormt een cirkel, één persoon staat centraal met een bal. Die gooit de bal omhoog en roept "ik verklaar de oorlog aan…", aangevuld met een naam. De persoon wiens naam wordt geroepen, moet de bal opvangen, terwijl de anderen weglopen, en roept dan onmiddellijk "stop", waarna iedereen stilstaat. Persoon met de bal mag nu iemand proberen aantikken met de bal (hij mag hiervoor max. drie stappen zetten). Is die persoon geraakt, dan mag hij de oorlog verklaren.

Fase 2: concentreer de aandacht

1/ CAMOUFLAGE TRAIL individueel / aandacht richten
De leiding stippelt een wandelroute uit waarlangs verschillende eigenaardige voorwerpen verstopt liggen. Tijdens de stiltewandeling moet men onthouden wat en hoeveel men gezien heeft. Deze oefening helpt kinderen om alert te zijn voor zowel natuurlijke als onnatuurlijke elementen.

2/ ZINTUIGEN PRIKKELEN in duo / concentratie, zintuigen prikkelen, natuurverbondenheid
Zoek per twee een plekje in het park/bos/… De ene krijgt een coachende rol, de andere is belever. De coach start een zin met 'ik voel, ik ruik, ik hoor, ik zie…' en de belever vult aan met wat die effectief hoort, ruikt, hoort en ziet. Wissel de rollen om. Daag elkaar uit om niet dezelfde voorbeelden te geven.

3/ STOELENDANS
Verdeel de groep in twee groepen. Elke groep krijgt X aantal stoelen (aantal deelnemers -3). De bedoeling is om het terrein over te steken op stoelen, zonder de grond te raken. Als iemand de grond raakt, begint de groep opnieuw. Wie geraakt als eerste aan de overkant?

4/ BLOTEVOETENPAD in duo / vertrouwensrelatie uitbouwen, natuurverbondenheid, creativiteit
Maak met z'n allen een blotevoetenpad. Verzamel takken, blaadjes, modder… en vorm een parcours. Ga dan in duo staan. Eén persoon is geblinddoekt, de andere leidt deze persoon door een blotevoetenpad. Als extra kan je er ook nog obstakels insteken (vb. touw spannen om eronder of -boven te kruipen).

5/ ADEM MET AANDACHT individueel / natuurverbondenheid, focus op zintuigen
Stap op je eigen tempo rond in het bos, tot je iets vindt dat je aandacht trekt. Wandel ernaartoe en adem diep in. Snuif en snuffel aan jouw zelfgekozen element en geniet hoe het ruikt. Wat ruik je?

6/ ECHTE FOTO'S individueel / natuurverbondenheid
Geef jezelf enkele minuten de tijd om een foto in je hoofd te verbeelden. Zoek naar een vredig beeld dat je rust geeft. Wandel vervolgens door de natuur. Terwijl je dat doet, zoek je naar een live beeld dat het best overeenkomt met het beeld dat je in je hoofd hebt gemaakt. Je kunt ook op zoek gaan naar een foto die dezelfde emoties weerspiegelt als het beeld in je hoofd.

7/ NIEUWSGIERIGHEID WEKKEN individueel / natuurverbondenheid, nieuwsgierigheid opwekken
Ga op zoek naar een plek die jou verwondert, iets waar je nieuwsgierig naar bent. Schrijf een vraag op die je kan bedenken over wat je ziet: wat zou je hierover nog willen weten (vb. waarom zijn de dennenappels van deze spar zo lang?). Bedenk antwoorden voor jouw vraag. Die hoeven niet correct te zijn. Door erover na te denken en er extra aandacht aan te besteden, zal je je ook meer verbonden voelen met hetgeen je ziet.

8/ HOOR DE HERFST individueel / natuurverbondenheid, focus op zintuigen
Ga zitten tegen een boomstam of leg je neer op een plek in het bos die fijn aanvoelt. Sluit de ogen en luister naar de geluiden: wat hoor je? (vallende beukennootjes, krakende herfstbladeren, je eigen ademhaling,

fluitende vogels…). Hoor je gaandeweg meer of andere geluiden? Krijgt de soundscape van het bos meer lagen als je er langer naar luistert?

9/ IN KOPIE in groep / geheugen, natuurverbondenheid

De begeleider verzamelt 8 natuurlijke elementen en dekt ze af met een doek. De kinderen krijgen 25 seconden om alle elementen te bekijken en te onthouden. Ze moeten nadien zoveel mogelijk van deze elementen verzamelen. Daarvoor krijgen ze 3 minuten. Breng de groep terug samen en haal telkens één voorwerp tegelijk vanonder het doek. Wie heeft het kunnen vinden?

Extra: geef per element een leuk weetje. Nu de kinderen er zelf naar op zoek konden gaan, zullen ze meer interesse tonen hiervoor.

10/ SOUND AND COLOURS individueel / natuurverbondenheid, concentratie

Iedereen zoekt een plekje waar die kan gaan zitten, op de knieën met de armen omhoog en vuisten gebald. Bij elk verschillend geluid dat de kinderen horen, steken ze één extra vinger op. Kunnen ze 10 verschillende geluiden herkennen? Met de ogen dicht, lukt deze oefening nog beter. Doe je deze opdracht waar er veel achtergrondlawaai is? Laat de kinderen focussen op enkel natuurlijke geluiden (wind door de bladeren, een vlieg, dennenappel die valt…). Hetzelfde doe je met kleuren: hoeveel verschillende kleuren kunnen ze opmerken?

11/ HOE VOELT HET? individueel / natuurverbondenheid, intuïtie aanscherpen

Stap rond tot iets jouw aandacht trekt. Ga ernaar toe en bestudeer alle details. Bekijk jouw dier of plant heel bewust en grondig. Als het moet, ga er dan voor op je handen en knieën zitten. Raak de plant of het voorwerp dat je bestudeert niet aan. neem zo veel tijd als nodig, tot je jezelf kunt inbeelden hoe het aanvoelt tot je het bijna lijkt te voelen in je vingertoppen. Pas dan, als je dat gevoel te pakken hebt, kun je de boom, plant of blad aanraken. Klopt jouw intuïtie met hoe het echt aanvoelt?

12/ FOTOGRAFIE in duo / concentratie

Per twee gaat een groepje op stap. Eén van hen is de fotograaf, de andere is de camera. De fotograaf kijkt rond, terwijl de camera met de ogen dicht volgt. Zodra de fotograaf iets gevonden heeft dat hij op beeld wilt vastleggen, tikt die 2x op de schouder van de camera. Die opent de lens (ogen) en houdt het beeld 3 à 5 seconden vast. Daarna sluit die terug de ogen: wat heeft deze persoon gezien? Wat was er zo bijzonder?

13/ KEGELSTRIJD in twee groepen / teambuilding, zelfbeheersing

Twee groepen gaan rond een vierkant staan. In dat vierkant staan evenveel kegeltjes (noten, bladeren…) als deelnemers. Elke deelnemer moet één kegel nemen en daarmee naar de lijn lopen. Echter: er mag maar één iemand per keer een kegel nemen. Mislukt? De groep moet opnieuw beginnen.

14/ LANDART in groep / teambuilding, communicatie, natuurverbondenheid

Ieder verzamelt max. 3 (afhankelijk van groepsgrootte) natuurlijke elementen. Samen maakt iedereen daarmee één groot kunstwerk.

15/ PROOIENSPEL in groep / concentratie, luistervaardigheid, inleving

Eén deelnemer wordt de eekhoorn en gaat geblinddoekt in het midden van de kring zitten. Rond de eekhoorn liggen noten of andere kleine voorwerpen. Alle andere deelnemers zijn spechten en willen de eikels van de eekhoorn stelen. In stilte is er telkens één specht die probeert een eikel te stelen. De eekhoorn krijgt een knuppel. Als die de specht raakt, wordt de specht de eekhoorn en omgekeerd.

Fase 3: directe natuurervaringen

1/ DAAR ZIT MUZIEK IN in groep / natuurverbondenheid, creativiteit
Maak muziekinstrumenten met natuurlijke materialen. Op internet vind je heel wat inspiratie. Je kan er dirigentje mee spelen en iedereen op het ritme laten meespelen.

2/ OP HET MENU individueel / focus op zintuigen, natuurverbondenheid
Kinderen krijgen een lege eierdoos - een andere doos of papieren bord verdeeld in vakjes kan ook -. Voor elk vakje van de eierdoos staat een voorwerp dat de kinderen moeten verzamelen: een pluim, een steentje, iets groen, iets dik, een blad… Vervolledig als eerste het menu!

3/ VOGELS SPOTTEN individueel / focus op zintuigen, natuurverbondenheid
Trek er op uit met de verrekijker. Wees stil en alert en volg het geluid. Neem een vogelgids mee en kom te weten welke vogels boven jullie hoofden vliegen.

© *Raku Inoue via Behance*

4/ KRIEBELDIEREN NAMAKEN in groep / natuurverbondenheid, creativiteit
Ga met een loepenpotje op zoek naar kriebeldieren. Maak de kriebeldieren na in natuurlijke materialen. Weet je niet welk kriebeldier je gevonden hebt? Neem de determinatiekaart erbij en zoek het zelf uit. Meer weten over de eigenschappen van kriebeldieren? Neem een natuurgids mee en vertel er meer over.

5/ OBSERVEER DE NATUUR individueel / natuurverbondenheid, oog voor detail, creativiteit
Ga op zoek naar een natuurlijk element (een boom, plant, bloem, diertje...) en bekijk het van zeer dichtbij. Gebruik een vergrootglas indien gewenst. Schrijf 7 dingen op die jou opvallen. Beantwoord volgende vragen:

- Waarom heb je dit element gekozen?
- Wat viel jou als eerste op?
- Noteer een woord of die de uniekheid van het element beschrijft.
- Geef het element een naam en vertel waarom je hiervoor hebt gekozen.
- Schrijf een gedicht over jouw element.

6/ BOMEN ONDERZOEKEN individueel / natuurverbondenheid
Kies een boom uit en kom er alles over te weten! Maak een schorstekening, beschrijf de bladeren, kom de naam te weten met een zoekkaart. Meer weten? Meet de diameter én de hoogte van de boom. Benieuwd hoe je dat doet? Neem een kijkje online.

7/ NATUURLIJKE PROCESSEN in groep / creativiteit
In een groep van min. 12, max. 20 beelden de leden een natuurlijk proces uit (de levenscyclus van een vlinder, seizoensveranderingen, hoe een boom groeit of de maan van halve tot volle maand verandert…).

8/ GEOCACHEN in groep / natuurverbondenheid, kaartlezen
Ga eens geocachen! Geocaching is een wereldwijde schattenzoektocht, op basis van GPS coördinaten. Je weet op voorhand niet waar je naar op zoek gaat, maar dat is het leuke aan deze activiteit. Download de app en ga meteen aan de slag!

9/ MODDERMONSTERS in duo / natuurverbondenheid, creativiteit
Geen modder in de buurt? Maak zelf modder met water! Boetseer een moddermonster op een boomstam. Maak een gezicht van modder; hoe gekker, hoe leuker! Gebruik extra materialen (takjes, noten…) om het monster af te werken.

10/ HEMELEN individueel of in groep / creativiteit, natuurverbondenheid
Lig met je rug op de grond en kijk naar de wolken en de kruinen van de bomen. Welke figuren zie je? Teken ze na.

11/ PICTIONARY in groep / creativiteit, concentratie
Eén deelnemer maakt een tekening met takjes, bladeren… De rest van de groep raadt wat de deelnemer gecreëerd heeft.

Fase 4: inspiratie delen

1/ SAMENVATTING
Laat iedereen de dag samenvatten in één woord. Hoe hebben ze de dag ervaren?

2/ WAT HEBBEN WE VANDAAG GELEERD?
Iedereen benoemt één ding dat hen van die dag is bijgebleven, dat ze hebben geleerd, dat hen opviel…

3/ TEKENING
Maak een tekening over de dag. Vertel wat je hebt getekend en waarom.

4/ BOOMFLUISTERAAR
Zoek een boom en vertel die boom met welk gevoel je de dag begonnen bent en met welk gevoel je de dag beëindigd hebt. Bedank de boom voor het luisteren.

5/ NATUURDIALOOG
Kies een plek in het bos, een plek die jou aantrekt, en neem iets mee om te schrijven. begin met schrijven wat je graag zou willen zeggen tegen het natuurobject en beeld je in dat dat object erop reageert. Schrijf het op. Ga verder met de dialoog tot je je voldaan voelt. Klaar? Neem de tijd om te reflecteren over volgende vragen: hoe was deze ervaring voor jou? Wat was de boodschap die het natuurobject aan je gaf? Hoe voelde het voor jouw lichaam om deze dialoog te hebben?

6/ VERZAMELAAR
Verzamel iets uit het bos dat je linkt aan de activiteit van vandaag, vertel waarom. Maak met alle verzamelde materialen een mooi natuur-kunstwerk.

7/ IN HET GEHEUGEN GEGRIFD
Wat zullen de deelnemers onthouden van deze dag? Iedereen zit in een kring en vertelt aan zijn buur wat ze absoluut zullen onthouden. Nadien vertellen ze aan de groep wat de buur heeft verteld.

REFERENTIELIJST

Agentschap Natuur en Bos (z.j.). *Toegankelijkheid*. Geraadpleegd op 21 september 2021 via https://www.natuurenbos.be/toegankelijkheid

Agentschap Natuur en Bos (z.j.). *Wandel in de natuur, nu ook buiten de paden*. Geraadpleegd op 21 september 2021 via https://www.natuurenbos.be/wandel-de-natuur-nu-ook-buiten-de-paden

AZ Groeninge (z.j.). *Natuur op Voorschrift*. Geraadpleegd op 11 oktober 2023 via https://publicaties.azgroeninge.be/natuur-op-voorschrift/home

Bento, G. & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. Porto Biomedical Journal, 2(5), 157-160.

Care for kids (2019). *Why risky play is important for young children*. Geraadpleegd op 22 september 2021 via https://www.careforkids.com.au/child-care-articles/article/189/why-risky-play-is-important-for-young-children

Courtney, J.A., Langley, J.L., Wonders, L.L., Heiko, R. & LaPiere, R. (2022). *Nature-Based Play and Expressive Therapies, interventions for working with children, teens and families*. Routledge.

Early Impact Learning (2021). *21 benefits of risky play (and examples)*. Geraadpleegd op 22 september 2021 via https://earlyimpactlearning.com/21-benefits-of-risky-play-with-examples/

Harper, N.J., Rose, K. & Segal D. (2019). *Nature-Based Therapy: a practictioners guide to working outdoors with children, youth and families.* New Society Publishers.

Jantje Baton (2018). *Buitenspelen: onderzoek 2018*. Geraadpleegd op 29 september 2021 via https://jantjebeton.nl/uploads/files/Onderzoek%20Buitenspelen%202018%20-%20Jantje%20Beton.pdf

Jantje Beton (2021). *It's all in the game: de kracht van risicovol spelen*. Geraadpleegd op 29 september 2021 via https://www.speelbeweging.nl/its-all-in-the-game-de-kracht-van-risicovol-spelen/

Kenniscentrum Letselpreventie (z.j.). *Voordelen risocovol spelen*. Geraadpleegd op 19 oktober 2021 via https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/spelen/risicovol-spelen/voordelen

Monkman, D. & Rodenburg, J. (2016). *The big book of nature activities: a year-round guide to learning outdoor*. New Society Publishers.

SharingNature.nl. (2010, June 29). 4 Fases van Flow Learning™ | SharingNature.nl. SharingNature.nl | Activiteiten Voor Een Topervaring in De Natuur! https://sharingnature.eu/flow-learning/4-fases-van-flow-learning/

SharingNature.nl. (2010b, June 29). Beleef de natuur: 20 spelvormen voor een topervaring in de natuur! SharingNature.nl | Activiteiten Voor Een Topervaring in De Natuur! https://sharingnature.eu/

Speelmakers (2021). Loose parts verzamelen. Mondelinge presentatie op MOS-studiedag Losse materialen op de groene speelplaats, Lochristi.

Vilhar, U. & Rantasa, B. (2017). *Handbook for learning and play in the forest*. Geraadpleegd op 12/10/2023 via https://www.gozdis.si/f/docs/forest-of-experiments/Handbook.pdf

Wetenschap en Gezondheid [website], 29 juni 2018. Obesitas bij kinderen. Geraadpleegd op 22 september 2023 via https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/obesitas-bij-kinderen

Williams, M. (2021). *Loose parts play outdoors - resources, ideas, tips*. Geraadpleegd op 13 juni 2021 via https://earlyimpactlearning.com/loose-parts-play-outdoors-resources-ideas-tips/

World Forum on Urban Forests (2023, 20 oktober). *Health and Green Spaces* [webinar]. https://www.worldforumonurbanforests.org/wfuf-2023/media.html?idU=2&utm_source=newsletter_2&utm_medium=email&utm_campaign=third-world-forum-on-urban-forests-pre-forum-webinar

Z.N. (2022). Dít doet de natuur met je lichamelijke en mentale gezondheid. *Maatschappij & Wij*. https://maatschapwij.nu/vitaal/natuur-lichamelijke-mentale-gezondheid/