

Dit is het ervaringsboekje van:



OVER MEZELF



Wat is de mooiste natuurplek waar je ooit bent geweest?

Wat is jouw leukste natuurherinnering? Wie was erbij?

Als ik buiten ben doe ik het liefst:



Wat kies jij? Duid aan.

op de paden	van de paden af
dennenbos	loofbos
liggen op gras	liggen op mos
lopen in de regen	schuilen onder de bomen
zon op je huid	in de schaduw van een boom
zoemen van een bij	getsjilp van een vogel
alles in bloei in de lente	herfstkleuren en vallende bladeren
verkoelen in het bos tijdens de zomer	sneeuwmannen maken in de winter

SCHRAP WAT NIET PAST

in de natuur ben ik het liefst...

alleen met een vriend(in) met begeleiding in groep met dieren

in het bos erger ik mij aan...

niets insecten andere mensen takken vogelgeluiden

in het bos voel ik mij...

veilig angstig rustig ontspannen onwennig



ERVAREN EN SCHRIJVEN



Natuurelfje

Groen
Rode kersen
Mooie gele bloemen
Ik zie alle kleuren
Regenboog



MIJN OBSERVATIES

mos

een insect

een bloem

groene bladeren

voetstappen

ritselen van bladeren

stemmen

Kijk om je heen. Wat zie je?

.....

.....

.....

Luister even. Wat hoor je?

.....

.....

.....

wolken

een beekje

een dikke tak

een plas

getsjilp van vogels

mijn eigen ademhaling

wind door de bomen



Wandel rond en laat de natuur tussen je vingers glijpen

Ik raak aan en ik voel

Ik raak aan en ik voel

Ik raak aan en ik voel

Breng de elementen naar je neus en laat geuren ontsnappen

Ik ruik en ik denk aan

Ik ruik en ik denk aan

Ik ruik en ik denk aan



Pick a tree

Waarin lijken jullie op elkaar?

Waarin verschillen jullie van elkaar?



Pick a tree

Welk compliment zou je deze boom willen geven?

Welk compliment zou deze boom vandaag aan jou geven?



Stream of consciousness

Schrijf hier alle woorden die in je opkomen.

.....

.....

.....

.....

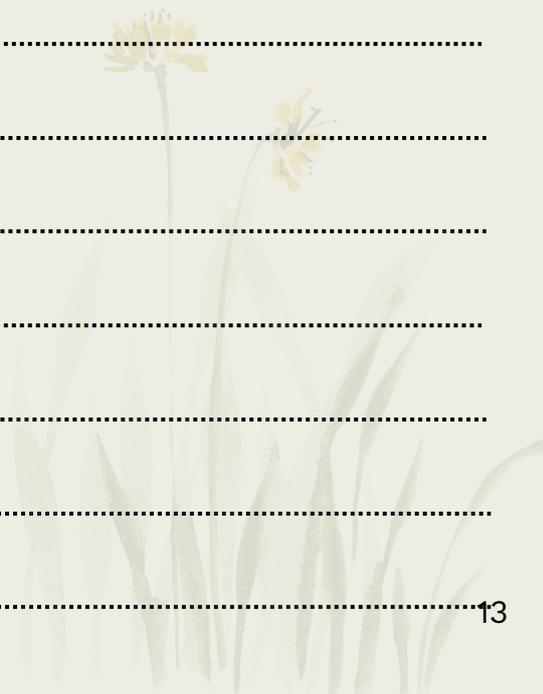
.....

.....

.....

.....

.....



Natuurelfje

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

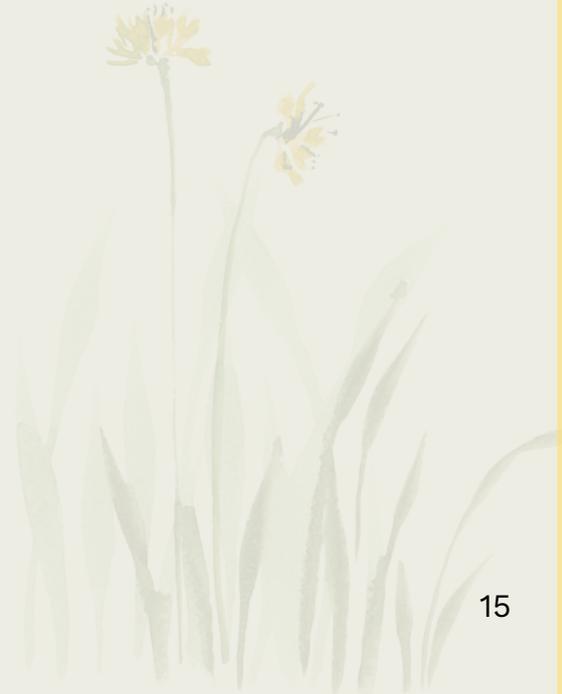
.....
.....
.....
.....
.....



Aanvulgedicht

ik wandel in
takken en mos
getsjilp en gewaai
bloemen en grond
ruw en zacht

ik keer om en wandel in
huizen van dieren
vogelmuziek
de tuin van mijn oma
herinneringen



Aanvulgedicht

ik wandel in

2 dingen die je ziet en

2 dingen die je hoort en

2 dingen die je ruikt en

2 dingen die je voelt en

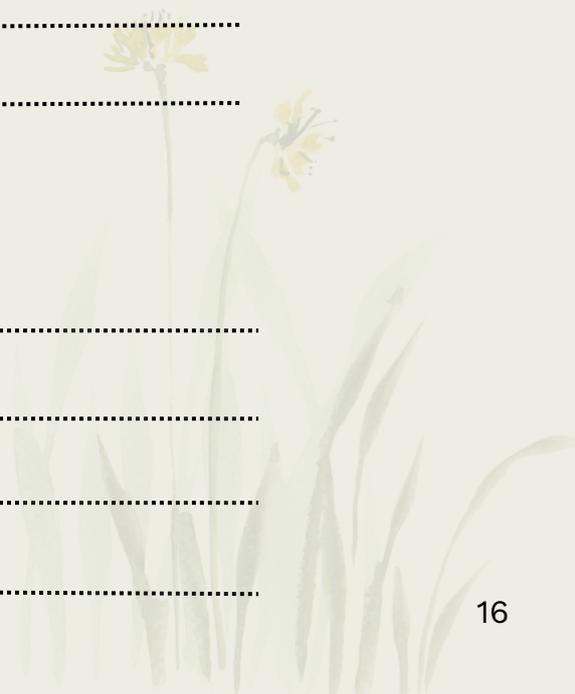
ik keer om en wandel in

.....

.....

.....

.....



Refrein

Schrijf hier jouw natuurlied

.....

.....

.....

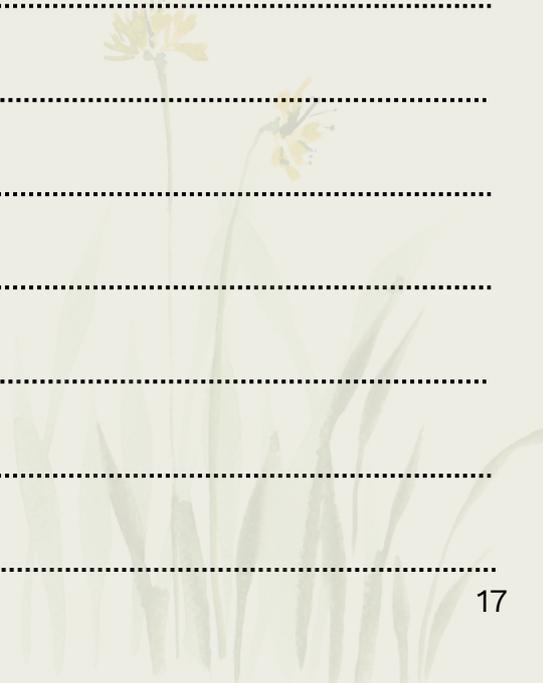
.....

.....

.....

.....

.....



Bomen

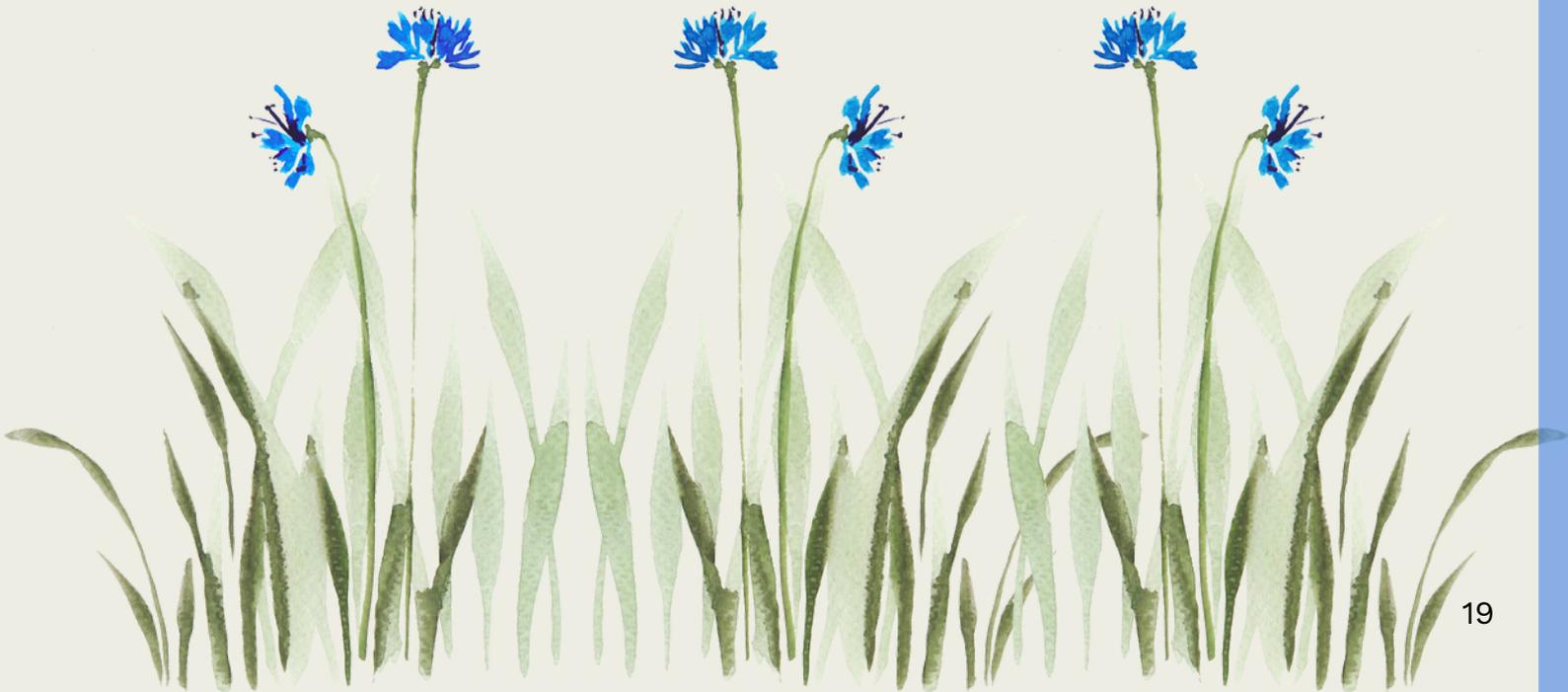
Als ik de bomen zie
gemaakt van hetzelfde leven,
maar dan met stam en tak en twijg.

Als ik de bomen zie
dan luister 'k altijd even
naar hun fantastisch zwijgen

Ik heb de storm zien komen,
hij sloeg ze half kapot,
verstild zag ik ze dromen
of dansen, zomerzot.

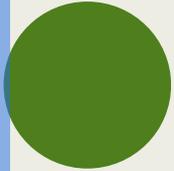
Ik zag hun angstig beven
in donker en in licht.
Ik zie mijn eigen leven
in hun verweerd gezicht.

ERVAREN EN VERBEELDEN

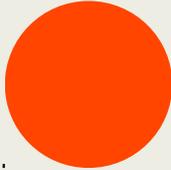


Kleuren detecteren

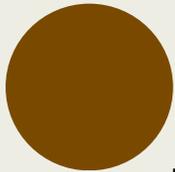
Zoek voor elk van deze kleuren een natuurlijk element. Wat zie je?



.....



.....



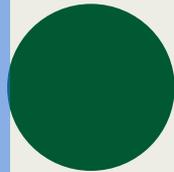
.....



.....



.....



.....



.....



.....

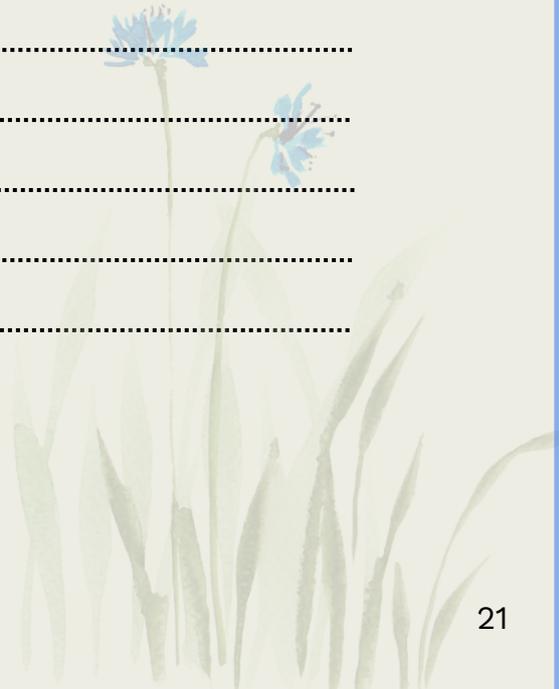
Natuurkarakteristieken

Verzamel 5 dingen van de natuur die jouw aandacht trekken.
Geef het element een naam en benoem telkens één kenmerk.

naam

.....
.....
.....
.....
.....

kenmerk

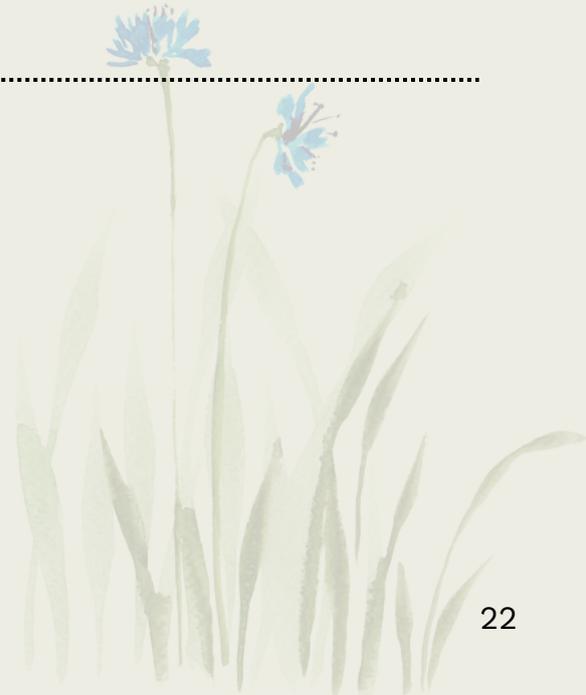


.....
.....
.....
.....
.....

NATUURVORMEN

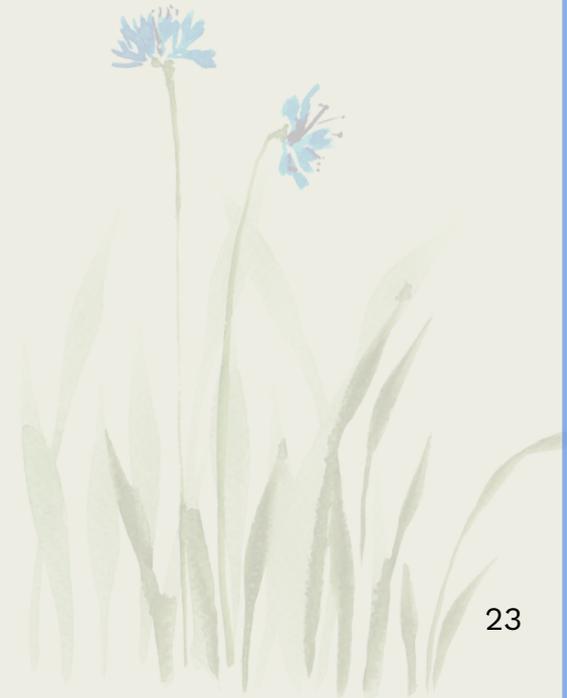
Knijp je ogen tot spleetjes en kijk naar de wolken, een boom of een struik.
Laat je fantasie de vrije loop. Welke vormen herken je?

Of teken jouw vorm hier.



BOOMTEKENING

Teken hier een boom die jou opvalt. Beeld je ook de vormen van de boomwortels in en teken ze erbij.



BLADAFDRUK

Kies een blad van een boom, leg het tussen de volgende bladzijden en maak hier een afdruk.



ERVAREN EN BEWEGEN



CADEAUTJE VAN DE NATUUR

Dit is een oefening per twee. Eén van jullie zoekt een natuurcadeautje. De ander sluit de ogen en ontvangt het cadeautje in de handen. Die persoon beschrijft wat die voelt, de andere noteert.

Wat voel je?

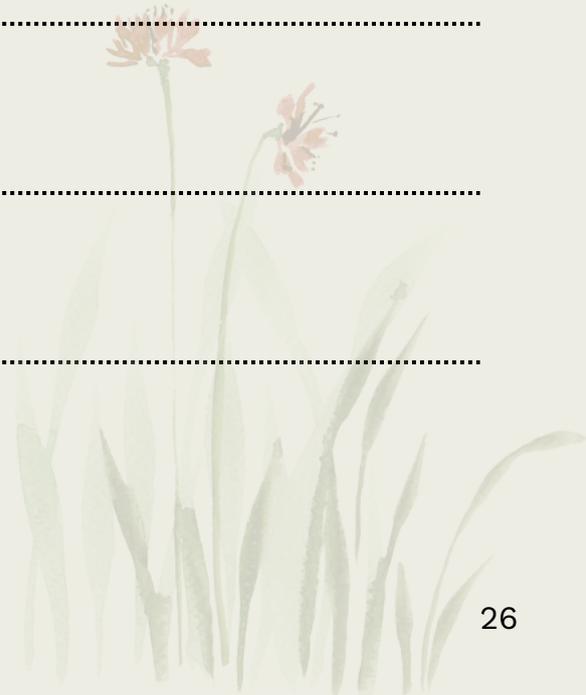
.....

Wat hoor je?

.....

Waar doet het jou aan denken?

.....



WAT BEWEEGT?

Ga op zoek naar elementen die bewegen.

Wat beweegt snel?

.....

.....

.....

Wat beweegt traag?

.....

.....

.....



HARTRITME

Voel je hartslag. Teken de beweging met pieken en dalen.

Voorbeeld: 

Hoe voel je je op dit moment?

rustig

verveeld

moe

onrustig

energiek

verdrietig

angstig

gespannen

gefrustreerd

blij

.....

.....



SHAMANIC JUMP

Spring gedurende 1 minuut zo hard als je kan. Teken opnieuw de beweging van je hart met pieken en dalen. Is er een verschil?

Hoe voel je je nu?

rustig

verveeld

moe

onrustig

energiek

verdrietig

angstig

gespannen

gefrustreerd

blij

.....

.....



MINDFUL WALKING

Teken opnieuw de beweging van je hart met pieken en dalen, is er nu een verschil?

Hoe voel je je nu?

rustig

verveeld

moe

onrustig

energiek

verdrietig

angstig

gespannen

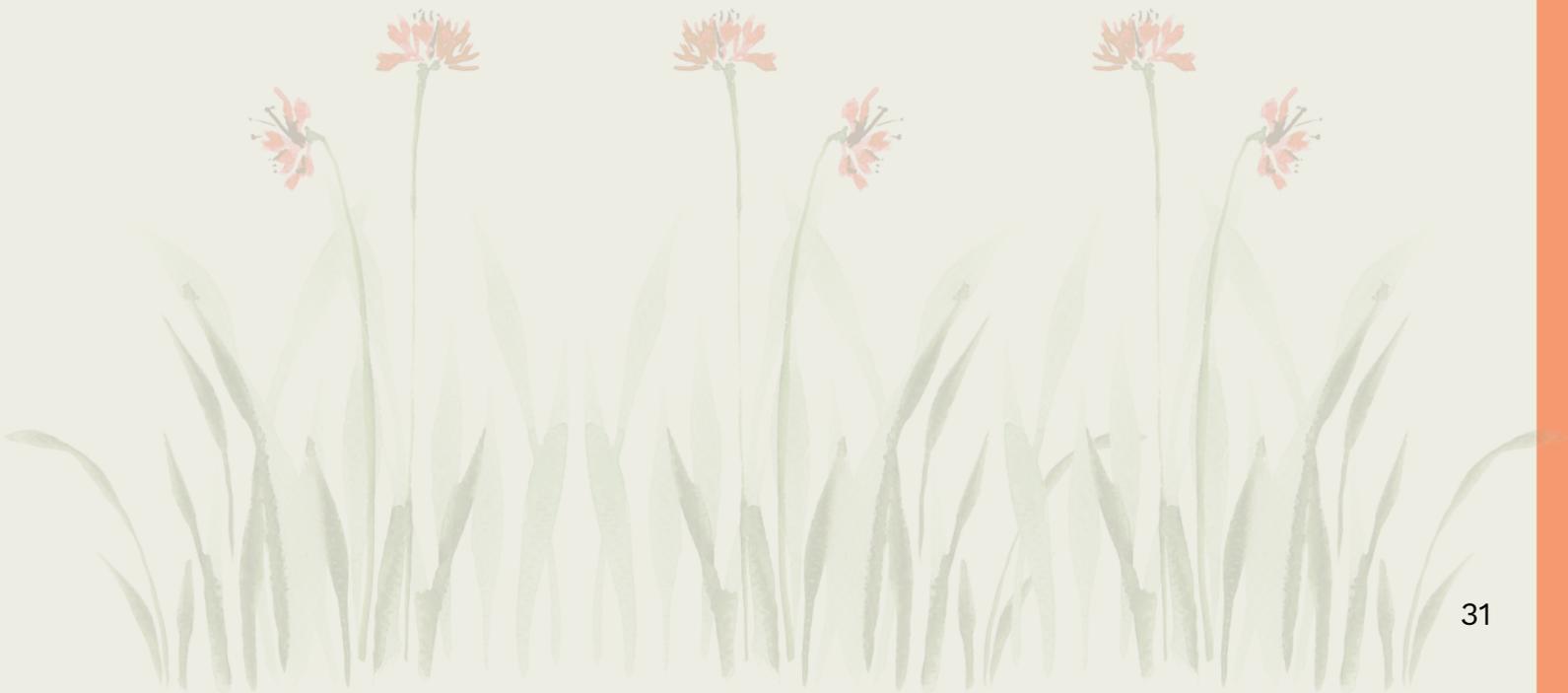
gefrustreerd

blij

.....

.....

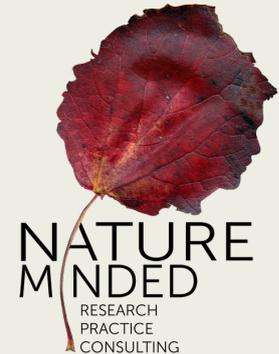




Dit boekje is het werk van BOS+, COL vzw en NatureMinded



COL



mede mogelijk gemaakt met steun van de Vlaamse Overheid,
Departement Cultuur, Jeugd en Media.

DEPARTEMENT
CULTUUR, JEUGD & MEDIA



Vlaanderen
verbeelding werkt