

LIED ZINGEN

Kaart 1.01

Het zingen van
een lied voor
een vertrouwd
begin.

Denk aan liedjes van
vroeger, over dieren
of de natuur; alle
eendjes zwemmen in
het water, op een
grote paddenstoel,
spinnetje kruis, etc.
Je kunt ook zelf een
liedje verzinnen.

Alle eendjes zwemmen in het water
fal de ral de riere, fal de ral de ra re
alle eendjes zwemmen in het water
fal de ral de ral de ral de ra ra ra

Op een grote paddenstoel
Rood met witte stippen
Zat kabouter spillebeen
Heen en weer te wippen
Krak zei toen die paddenstoel
Met een diepe zucht
Allebei de beentjes
Hoepla in de lucht



Beleef de Natuur



LIEVELINGSPLEK

Kaart 1.02

De lievelingsplek als beginpunt en herkenning.

Richt je op de dingen die de deelnemer leuk vindt. Ruwe materialen, zonnige locaties, stilte, etc. Leer hem beter kennen door middel van zijn voorkeuren.

Loofbomen of naaldbomen?

Beschut of open?

Bij water of alleen land?

ruwe of gladde bast?

Zon of schaduw?

Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



VERHALEN VERTELLEN

Het is een mooie lentedag. Hoor de vogeltjes fluiten!
Alex loopt op blote voetjes over het gras.
Alex plant bloemen in het zand.
Oh wat ruiken de bloempjes lekker!
De zon schijnt een beetje in Alex's ogen.
De bloempjes hebben dorst. Alex geeft ze water.
Alex is klaar. Hij is helemaal nat.
Met een handdoek wrijft Alex zich weer helemaal warm.

Beleef de Natuur

Kaart 1.03

Een zintuiglijk verhaal vertellen als begin en herkenning.

Beeld het verhaal uit met natuurlijke objecten. De deelnemer is de hoofdpersoon. Het verhaal gaat over de natuur, een vogel die zingt of bijvoorbeeld bloemen planten.



Het Bewaarde Land



BEGRAVEN HANDEN



Beleef de Natuur

Kaart 2.01

Het voelen van materialen op een andere manier.

Begraaf de handen, maar daag de deelnemer ook uit om de handen er onder vandaan te trekken, het materiaal op de grond te gooien, de handen er boven op te leggen, etc.



Het Bewaarde Land



BELEVEN MET...



Kaart 2.02

Beleven met
alle zintuigen.

Laat de deelnemer
materialen voelen,
ruiken, zien en horen.
Laat hem ermee
spelen, gooien en het
gewoon vasthouden.
Laat hem knijpen,
strelen en schuiven.

Beleef de Natuur



BLOEMEN PLUKKEN

Kaart 2.03

Voorkeur en
aversie bij het
plukken van
bloemen.

Laat de deelnemer
bloemen beleven met
reuk, zicht en tast.
Wat vindt hij mooi en
wat niet? Stimuleer
het geven van de
eigen mening en het
uitoefenen van in-
vloed op de keuze
van de bloemen.



Beleef de Natuur



BLOOTSVOETS WANDELEN

Kaart 2.04

Ervaar de wereld door middel van blote voeten.

Laat de deelnemer verschillende ondergronden ervaren. Zacht mos, kriebelend gras, stevige houtsnippers of rul zand. Ondergronden kunnen warm of koel aanvoelen.



Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



BOSPARFUM

Kaart 2.05

De natuur ruikt heel verschillend. Soms lekker en soms vies.

Verzamel producten die lekker ruiken. Stop er een aantal samen in een geurzakje om vrienden te laten ruiken.

Heeft de steen een geur?

Ruiken alle bloemen even lekker?

Hoe ruikt de heide?

Bast of blad, ruikt dit sterk?

Hoe ruikt nat mos?



Beleef de Natuur



ERVAAR DE REGEN

Kaart 2.06

De regen nabij
halen door
middel van een
paraplu / afdak.

Beleef de regen an-
ders; de druppels die
van de paraplu aflo-
pen, het getik van de
regen, de druppels
die op de handen
vallen.

Let op; de deelnemer kan
flink afkoelt, zorg voor
genoeg kleding.



Beleef de Natuur



GEUR IN DE LUCHT

Kaart 2.07



Zoek de nabije bron van een opvallende geur.

Zoek spelenderwijs met de deelnemer naar de bron van geur, zoals een bloeiende linde, een nabije stal met geurend hooi, de geur van een veld bloemen.

Beleef de Natuur



HIER MET DAT GELUID

Kaart 2.08

Het maken van geluid door middel van de natuur.

Maak instrumenten van natuurlijke materialen. Steentjes tussen de handen, een stok over een grote dennenappel, 2 stokken om te trommelen, een tak van de populier die ritselt.



Beleef de Natuur


Het Bewaarde Land



NAAR HET STRAND



Kaart 2.09

De beleving
van een dagje
strand.

Schelpen, zand en
zon. Laat de deelne-
mer materialen bele-
ven die niet alledaags
zijn. Op het strand, in
de (toeristische)
duinen, of in de stuif-
duinen bij jou in de
buurt.

Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



NATUURMASSAGE

Kaart 2.10

Help de deelnemer ontspannen met een lichte 'massage'.

Gebruik materialen met verschillende structuren; veertje, gladde steen, mos, dennennaalden. Trek zachte cirkels en lange ovalen over de huid. Zoek rust voor de deelnemer.



Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



ONTSPANNEN ZON

Kaart 2.11

De zon ontspant het lichaam met haar warmte.

Lekker in de zon vertoeven ontspant het lichaam. Help de deelnemer eventueel te ontspannen door te combineren met kaart '2.10 natuur-massage'.

Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



SPIEGELS

Kaart 2.12

Beleef de wereld op een andere manier.

De spiegel haalt de wereld dichterbij, waardoor het makkelijker is de blik te focussen op bomen of de lucht. Ook leuk voor deelnemers die moeite hebben het hoofd te bewegen.

Let op; last van epilepsie?
Er is kans op lichtflitsen.



Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



STAMP MET JE VOETEN

Kaart 2.13

Ervaar de bodem door lekker met de voeten te stampen.

De bodem kan veel verschil hebben; zacht, hard, dof geluid of knisperend geluid. Door te stampen met de voeten kun je de stevigheid voelen en het geluid horen.



Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



STILTE IN DE NATUUR

Kaart 2.14

Hoor de stilte in de natuur.

Ontspan terwijl je samen naar de natuur luistert. Het lijkt stilte, maar eigenlijk is er nog van alles te horen. Eventueel kun je ook een stilte wandeling maken; rustig wandelen door de natuur.



Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



TOLLEN UIT DE NATUUR

Kaart 2.15

Tollen met natuurlijke objecten.

Tollen kun je maken van allerlei natuurlijke objecten: een eikel, een dennennappel, een ovale steen. ze tollen niet makkelijk, maar dat is een uitdaging. Kan de deelnemer de tol grijpen?



Beleef de Natuur



VERSTOPPERTJE

Kaart 2.16

Verstoppertje in de natuur.

Verstop een object tegen het lichaam van de deelnemer. Voelt hij waar het object zich bevindt? Is de deelnemer hier toe niet in staat, verstop het object dan zichtbaar in zijn omgeving; 'moet ik deze kant op? Of ligt het hier niet?'



Beleef de Natuur



VERZAMELLIEFDE

Kaart 2.17

Leg samen een verzameling aan.

Is de deelnemer gek op mooie stenen, schelpen of mooi zand? Leg dan samen een verzameling aan die hij thuis kan bewaren. Ook een seizoensgebonden verzameling kan leuk zijn; eikels, dennen-appels, mooie takken.



Beleef de Natuur



ZON VERWARMT

Kaart 2.18

De zon
verwarmt de
wereld.

Voel aan objecten uit
de zon en uit de
schaduw. De een is
koel, de ander warm.
De een is nog wat
nat van de dauw, de
ander is droog.

Warm of koud?

Nat of droog?



Schaduw of zon?

Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



BLAZEN MAAR

Kaart 3.01

Blazen om een ractie te krijgen.

Blazen tegen uitgebloeiide paardenbloemen. De pluisjes zweven door de lucht en kunnen met wat moeite worden gegrepen. De wind blaast de pluisjes door de lucht. Help eventueel door samen te blazen.

Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



POOTJE BADEN

Kaart 3.02

Samen met de voeten in het water.

Ondersteun de deelnemer zodat hij stabiel staat, of laat hem aan de kant zitten. Ondiep water is warmer en een heel stuk veiliger. Kies een vlakke oever zodat hij niet kan vallen. Voelt hij het zand tussen zijn tenen?

Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



STAMPEN IN DE PLASSEN

Kaart 3.03

Samen stampen zodat het water opspat.

Het stampen in het water zorgt ervoor dat het water opspat. Zorg dat de deelnemer goed gekleed is voor deze activiteit, hij wordt lekker nat..



Beleef de Natuur



DUBBELZIJDIG PLAKBAND

Kaart 3.04

Kunstwerkjes
van natuurlijke
materialen.

Laat de deelnemer
goed voelen dat het
plakband plakt. Laat
hem zelf bepalen
waar welke objecten
op het plakband te-
recht komen. Help
hem wel met het uit-
eindelijk plaatsen van
de objecten en het
aandrukken.

Beleef de Natuur



Het Bewaarde Land



WATER DOET DRIJVEN

Kaart 3.05

Objecten drijven of zinken in het water.

Gooi of leg objecten in het water (eventueel een teiltje). Het water spat op of rimpelt door de aanraking. Dennenappels, eikels, steentjes, bladeren of takjes. Variatie genoeg te vinden.



Beleef de Natuur

