



Natuuropdracht

Vraag de kinderen te gaan staan en hun ogen dicht te doen. Lees op een rustig tempo, met korte pauzes, voor.

'Stel je voor dat je een boom bent. Een machtige eik, een kastanje of bloeiende lindebloesemboom: Je mag kiezen. Welke kleuren en vorm hebben jouw takken en bladeren? Sta je in een herfstig bos, bij een rivier, in een bloemenveld, op een besneeuwde berg? Wie weet leven er insecten of vogels in jouw takken; hoor je ze? De zon gaat schijnen, je voelt het op je bladeren, die maken van het zonlicht suiker. Focus nu op jouw wortels.

Vanonder jouw voeten, jouw stam, gaan ze de grond in.... Vele meters diep en alle kanten op. Jouw wortels zorgen voor stevigheid. Bij weer en wind, zelfs bij storm: voel je sterk, je kunt het aan. Je buigt soms wel wat mee, maar je waait niet om.

Voel hoe stevig je staat. Zal ik jullie stevigheid eens testen?"

Geef elke leerling een duwtje!

Leer het van de boswachter

Sterke wortels zijn de sleutel van het leven. In Utah deelt een duizenden jaren oud populierenbos, genaamd Pando, 43 hectare aan wortels. Zonder goede wortels waai je snel om, ook als mens of gemeenschap. Het wortelnetwerk is een inspirerend concept voor kinderen: hoe kun je jouw 'wortels' vertevigen?

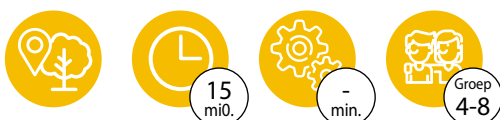
Mediteren met of onder een boom is eveneens al eeuwenoud. Boeddha vond zijn verlichte ideeën onder de Bodhiboom. Een verhalende natuurmeditatie kan veel ontspanning en rust geven tijdens een drukke dag of veeleisende tijd. Ook kan zo'n meditatie de concentratie en focus verbeteren (net als humeur). Wortelversterkend dus!



Mediteren in lotushouding



Mediteren met of onder een boom



Materialen: geen

Kijk voor meer opdrachten op www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten

NatuurWijs
DE NATUUR ALS KLASLOKAAL