

Leerdier Activiteiten



ACTIVITEITEN IN DE NATUUR

Vogel weetjes

In de herfst en de winter trekken sommige vogels naar het zuiden om te overwinteren en andere vogels komen juist naar Nederland toe om te overwinteren. Sommige vogels trekken niet en blijven het hele jaar door in Nederland. Vogels zijn onder te verdelen in:

Standvogels

Standvogels blijven het hele jaar in ons land ook als het koud wordt en er moeilijk voedsel te vinden is. Ze houden niet van reizen. Nederlandse standvogels die je in de winter kunt tegenkomen zijn o.a.: buizerd, fazant, steenuil, specht, boomklever, gaai, ekster, kraai, huismus, merel.

Trekvogels

Trekvogels zijn echte avonturiers. In de herfst trekken ze naar een zuidelijker gebied om te overwinteren. Vanuit Scandinavië is er een westelijke en oostelijke vliegroute richting Afrika. De westelijke route loopt over ons land. Jaarlijks trekken er tussen de 200 en 300 miljoen doortrekkende vogels over ons land. Nederlandse broedvogels die in de winter naar het zuiden trekken zijn de zwaluw, nachtegaal, tjiftjaf, tuinfluiter, ooievaar, koekoek.

Wintergasten

Wintergasten zijn vogels die in Scandinavië, Siberië of Oost Europa broeden en in Nederland komen overwinteren zoals ganzen. ganzen trekken in een V om elkaar uit de wind te houden. Ze wisselen af wie voorop vliegt. Je kunt het goed horen als er een groep overvliegt want ze kletsen veel onderweg. Ze moedigen elkaar aan en waarschuwen als er gevaar dreigt. In de winter strijken ze met honderdduizenden tegelijk op onze Nederlandse weilanden neer. Ze vliegen duizenden kilometers om hier gras te komen eten. Eén gans eet ongeveer een halve tot één kilo gras per dag. Andere wintergasten in Nederland zijn: zwaan, roodborstje, koolmees, pimpelmees, staartmees, goudhaantje, sijsje, vink, keep.



Leerdier Activiteiten



1 Vogels kijken

Het is leuk om in de winter vogels te kijken, omdat je ze door de kale takken heel goed kunt zien. Ook (verlaten) vogelnesten zijn nu gemakkelijk te vinden en te bekijken. Laat de kinderen observeren waar de vogels mee bezig zijn: Vaak zijn ze heel druk met het zoeken naar voedsel, omdat het maar korte tijd licht is en voedsel moeilijker te vinden is.



2 Vogeltaart



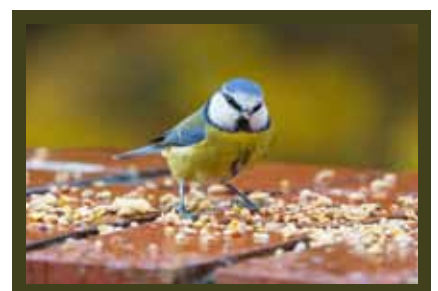
Verras de vogels in je tuin of op je balkon met een heerlijke taart. Verhit (na toestemming van je ouders), vast frietvet in een pannetje tot het vloeibaar is en roer er zaden doorheen. Giet het in een tulbandvorm of andere vorm, om er de basisvorm mee te maken. Als het vet gestold is kun je het omkeren op een bord. Versier eventueel met bessen van de meidoorn, gelderse roos of lijsterbes, hazelnoten, beukenootjes, een appel. Zet de taart buiten op een plek waar de vogels er goed bij kunnen.

3 Voerketting maken voor de vogels

Maak voerkettingen voor de vogels. Hang ze in de bomen rondom je huis of in je tuin waar de vogels er goed bij kunnen. Je kan de voerslinger ook aan de rand van je balkon hangen.

Wat heb je nodig:

- Pinda's
- Naald en draad
- Prikpen en mat



Leerdier Activiteiten



ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN

1 Kunst uit de natuur

Hoe leuk is het om lekker creatief bezig te zijn en je eigen kunstwerk te maken en tegelijkertijd de natuur in huis te halen? Dit kan door een kunstwerk te maken van items uit de natuur.

Nodig:

- Blaadjes, stokjes, steentjes, veertjes en/of (gedroogde) bloemen
- Lijm
- Stevig papier of een leeg wit canvas (Action of Xenos)
- Potlood, verf en/of stiften

Aan de slag

Verzamel blaadjes, bloemen, steentjes en stokjes uit je tuin of in de buurt. Leg ze op tafel en pak een dik vel papier of leeg wit canvas. Als je je kunstwerk wat langer wilt bewaren, kun je gedroogde bloemen en blaadjes gebruiken die je eerst hebt gedroogd in een bloemenpers. Teken op het canvas een mooie vorm, zoals een hartje en vul deze in met bloemblaadjes. Maak een rand van kleine steentjes, schelpjes of stokjes. Hieromheen versier je je kunstwerk met blaadjes, veertjes of andere bloemen. Het is een soort mozaïeken, maar dan met natuurlijke materialen. Je kunt ook dieren maken van bladeren of steentjes. Teken of verf pootjes onder een blad of steentje en plak er kleine oogjes op. Op Pinterest vind je veel leuke voorbeelden ter inspiratie.

www.leerdier.nl



Leerdier Activiteiten



2 Takken versieren

Verzamel tijdens een wandeling verschillende takken. Lang, kort, dik, dun, recht, kronkelig etc. Versier deze verschillende takken met restjes gekleurde wol.

Aan de slag

Je kiest een tak uit en een kleur wol die je leuk vindt. Je slaat de wol een paar keer om de tak en maakt er een knoopje in. Dan wikkel je rond totdat je een paar centimeter verder bent en geen hout meer tussen de wol door ziet. Je kunt nu met een ander kleurtje verder gaan. Je kunt er ook figuurtjes in maken door heen en weer te gaan met een ander kleurtje. Leef je uit! Van de gekleurde takken kan je een vrolijk boeket maken. Ze ophangen voor een raam en er kerstversiering aanhangen of je legt ze in de vensterbank. Hoe dan ook zorgt het voor een kleurrijk geheel.

Nodig:

- Verschillende takken
- Wol in leuke kleurtjes



Leerdier Activiteiten



3 Maak je eigen gelukshanger

Aan het einde van het jaar staan we stil bij alles wat er het afgelopen jaar gebeurt is en zijn we nieuwsgierig naar wat het nieuwe jaar ons gaat brengen. Traditiegetrouw wensen we elkaar een gelukkig nieuw jaar toe. Hoe leuk is het om je eigen gelukshanger te maken met een mooie wens voor het nieuwe jaar. Je kunt de hanger voor jezelf maken, maar je kan deze natuurlijk ook voor iemand anders maken en de gelukshanger met persoonlijke wens cadeau geven. Eventueel kan je ook een ketting maken voor jezelf of iemand anders.

Welke materialen heb je nodig?

Herfstbladeren, veren, besjes, koord

Naar buiten

Ga naar buiten en laat de kinderen mooie bladeren en andere voorwerpen zoeken die ze willen verwerken in hun gelukshanger of ketting.



Materialen verzamelen

- Elk kind zoekt een of twee mooie blaadjes met een steeltje uit.
- Vervolgens zoeken ze besjes, veertjes of andere kleine voorwerpen (met steeltje) om een mooie hanger te maken.

Maak de gelukshanger

- Maak van de verschillende materialen een bundeltje.
- Draai vervolgens een koortje stevig om de steeltjes heen, zodat het bundeltje bij elkaar blijft.
- Met een lang touw kun je er een ketting van maken, met een kort touwtje een gelukshanger. Eventueel kan je de gelukshanger of ketting nog mooier maken door een paar kralen aan het koordje te rijgen.

Leerdier Oefening



ACTIVITEITEN VOOR VOLWASSENEN

Uit onderzoek is gebleken dat je een dankbare levenshouding kan aanleren. Hieronder volgen twee oefeningen die hun nut bewezen hebben.

1 Een dankbaarheidsdagboek bijhouden

Houd regelmatig bij waar je dankbaar voor bent. Je kunt dit dagelijks, wekelijks of willekeurig doen. Schrijf in een paar zinnen op waar je dankbaar voor bent. Dit kan van alles zijn. Een lief kaartje of berichtje, een meevaller, een goed gesprek. Maar ook grotere dingen zoals een lieve partner, fijn gezin, goede gezondheid etc. Deze oefening blijkt nog beter te werken als je deze lijstjes vervolgens uitwisselt en bespreekt met iemand anders.

2 Een dankbaarheidsbrief schrijven

Schrijf een dankbaarheidsbrief aan iemand die ooit iets voor je heeft gedaan of betekend, maar die je daarvoor nooit echt hebt bedankt. Hieronder staat de briefschrijfoefening in drie stappen:

- Kies een belangrijk persoon die een groot positief verschil in je leven heeft gemaakt en die je nooit eens goed hebt bedankt. Schrijf een lofrede van ongeveer een pagina. Neem de tijd om je dankbaarheid goed te formuleren.
- Het is belangrijk om je dank persoonlijk uit te spreken en niet per telefoon of e-mail. Maak dus een afspraak, maar vertel niet van tevoren wat het doel van je bezoek is. Neem een extra exemplaar van je brief mee als cadeau.
- Als je rustig zit, lees je de brief langzaam en met gevoel voor, terwijl je oogcontact houdt. Geef de ander ruim de tijd om te reageren. Haal herinneringen op aan de gebeurtenissen waardoor deze persoon zo belangrijk voor je is geworden.



Leerdier Activiteiten



3 De wondervraag

Hoe zou het zijn wanneer er een wonder gebeurt terwijl jij ligt te slapen? Wanneer je wakker wordt is je droom uitgekomen. Hoe zou een wonder jouw leven, je gezin en jouw werk kunnen veranderen? Wat zou er voor je veranderen? Doe je wat je echt wilt doen? Ga je met meer plezier naar je werk? Heb je misschien een heel ander beroep? Een betere balans tussen je werk en je privéleven? De wondervraag is uitgevonden door Insoo Kim Berg, de grondlegger van oplossingsgerichte coaching. De wondervraag daagt je uit om vrij en onbevangen buiten de bekende kaders te denken. Je (her)ontdekt je wensen, verlangens en behoeften.

Stel jezelf het volgende voor:

Je rijdt vanuit je werk naar huis. Thuis gekomen ga je eten koken, doe je paar huishoudelijke karweitjes en kijk je misschien nog een film. Gewoon de dingen die je elke dag doet. Voordat je naar bed gaat denk je wellicht nog even aan wat je morgen gaat doen. Daarna val je in een diepe slaap. En dan, terwijl je slaapt gebeurt er een wonder. Al je wensen en verlangens worden werkelijkheid. Je wensen zijn uitgekomen en je doet wat je het allerliefste doet. Elke dag weer voor de rest van je leven. Maar je slaapt, dus je weet niet dat een wonder zich heeft voltrokken. Je wordt wakker doordat de wekker afgaat.

- Wat zijn de eerste dingen waaraan je merkt dat er een wonder is gebeurd gedurende de nacht?
- Wat is er veranderd?

Misschien vind je het lastig om direct een antwoord op deze vragen te geven. Neem er rustig de tijd voor. Pak pen en papier en zet je mobiele telefoon uit. Zorg ervoor dat minimaal een uur niet wordt gestoord. Ontspan je en maak je hoofd leeg. Gebruik je verbeelding en je innerlijke wijsheid. Maak contact met je dromen en verlangens en schrijf deze op.

