

Leerdier

Oefeningen & activiteiten



ACTIVITEIT: MAAK EEN INSECTENHOTEL

Er zijn tegenwoordig veel te weinig plekken waar insecten, zoals de bij, een nest kunnen maken. Bijen en andere insecten houden van warme, droge holletjes. Ze leggen hun eitjes in kleine holletjes in hout, riet of klei.

Zo'n speciaal verblijf voor insecten kun je zelf maken. Help ze een handje en maak een insectenhotel! Je kunt zelf bepalen of je voor een eenvoudig of juist een luxer hotel gaat en hoe groot je het hotel maakt

Waar moet je op letten?

- Zet je insectenhotel of bijenhotel op een zonnige plek.
- Creëer holtes en spleten om veel verschillende soorten insecten naar je hotel te lokken. Je kunt hier bijvoorbeeld riet, dakpannen, plantenresten, dennenappels of leem voor gebruiken.
- Gebruik je bamboestengels of boorgaten? Houdt dan een diameter aan van maximaal 10 mm aan en zorg dat de stengels/gaten aan één kant dicht zijn.
- Bij het gebruik van boorgaten in hout: boor met de draad van het hout mee. Zorg dat het hout droog is en zonder scheuren. En zorg dat de gangen glad zijn omdat de bijen er anders hun vleugels aan scheuren. Je kunt hiervoor het beste hout van eiken, esdoorn, es of beuk gebruiken.



Leerdier

Oefeningen & activiteiten



Hoe werkt een insectenhotel?

Veel geziene bewoners van een insectenhotel zijn bijen. Wilde bijen zijn in het voorjaar druk met het leggen van eitjes. Ze kruipen in een buisje van het insectenhotel of de gangetjes die je in een boomstam of baksteen hebt gemaakt. Hier leggen ze hun eitjes in. Ze leggen meerdere eitjes in de buis, daarom zie je ze vaak druk heen en weer vliegen. Zie je al wat 'dicht gemetselde' buisjes in je insectenhotel? Dat betekent dat je hotel wordt bewoond!

Bijenbroodje

Tussen elk ei leggen de bijen een 'bijenbroodje'. Dat is een soort balletje van nectar en stuifmeel. Hier eten de larven van als ze uit hun ei komen. De larven blijven nog een tijdje in het holletje en ontwikkelen zich tot pop in een cocon.

Op zoek naar bloemen

In het voorjaar kruipen de bijen uit hun cocon. Ze voelen dat het warmer wordt en weten dat de bloemen gaan bloeien. Die hebben ze nodig om hun eten vandaan te halen. Eén voor één kruipen ze uit het buisje of gaatje en gaan ze op zoek naar bloemen om nectar te eten. Daarna zoeken ze een partner om mee te paren. De nieuwe eitjes leggen ze vervolgens weer in een insectenhotel. Zo begint de hele cyclus weer van voren af aan!



Leerdier

Oefeningen & activiteiten



OEFENING: (ONGEZOND) GEDRAG VERANDEREN EN EMOTIES HERKENNEN

Het lijkt er vaak op dat bepaald (gewoonte) gedrag ontstaat in bepaalde situaties. Meestal is er echter eerst sprake van een emotie, die vervolgens weer tot bepaald gedrag leidt. De onderliggende emotie is niet altijd even makkelijk te herkennen. Het kan lonend zijn om voordat je je overgeeft aan bepaald gedrag, eerst even stil te staan bij je gevoel. Voel je onvrede of verdriet dan zal je misschien eerder iets te snoepen nemen of een wijntje inschenken dan wanneer je je tevreden en opgewekt voelt.

In literatuur worden wel vier hoog- risico- situaties beschreven waarin emoties gedrag kunnen bepalen en die kunnen leiden tot een terugval in ongezonde gewoonten. Dit zijn:

- Negatieve gevoelens (verdriet, eenzaamheid, vermoeidheid).
- Positieve gevoelens (het is weekend, er is iets te vieren).
- Conflicten met anderen.
- Sociale druk.

Hoog-risico-situaties herkennen

Welke hoog-risico-situaties met bijbehorende emoties herken je, waarin je gedrag vaak ongezonder is dan je wilt? Misschien heb je in elke categorie wel een voorbeeld, of merk je dat je juist vaker ongezond gedrag vertoont in een bepaalde situatie. Gedrag veranderen is voor veel mensen niet zo makkelijk. Wat kan helpen is het maken van een zogenaamd als-dan-plan.



Leerdier

Oefeningen & activiteiten



Een ALS-DAN-PLAN

Als je gedrag wilt veranderen is het van belang dat je weet welke momenten of situaties bij jou ongezond gedrag kunnen uitlokken. Als je dit vervolgens wilt gaan veranderen kan het helpend zijn om vooraf een plan te maken waaraan je je kunt houden. Een als-dan-plan bestaat uit de volgende stappen:

1 Kies drie concrete situaties die een voor jou ongezonde response geven.

Bijvoorbeeld:

- Als je moe op de bank ploft wijn en de chipszak pakt.
- Als je met vrienden gaat eten (en te veel drinkt).
- Als je het druk hebt op je werk, met je studie of gezin en in plaats van een gezonde lunch fastfood eet.

2 Beschrijf welk gedrag je in de plaats wilt stellen van deze ongezonde response.

Bijvoorbeeld:

- Als ik op de bank plof, dan neem ik een schaalje vers fruit mee.
- Als ik met vrienden eet, dan drink ik een lekker non-alcoholisch drankje.
- Als ik het druk heb op mijn werk, dan maak ik 's avonds al een gezonde lunchsalade voor de volgende dag.

3 Beschrijf welke obstakels je onderweg kunt tegenkomen en hoe je die kunt voorkomen.

Denk aan:

- Goede afspraken maken met je partner.
- Zelf je favoriete drankje meenemen naar een etentje.
- Vooraf boodschappen doen voor die gezonde salade.



Leerdier

Oefeningen & activiteiten



OEFENING: LUIKJE

Het doel van deze oefening is ontladen. Ga zitten in de zogenaamde basishouding. Dit doe je als volgt:

- Zit rechtop met je rug los van de stoelleuning en met je voetzolen op de grond.
- Leg je handen op je bovenbenen.
- Je bovenlichaam rust op je zitbeentjes, ga dus niet naar achteren op je billen zitten.
- Houd je schouders laag.
- Laat het gewicht van je armen naar je bovenbenen afvloeien en het gewicht van je benen naar de grond.

Naarmate je deze houding vaker aanneemt, zal je deze basishouding sneller vinden en zal ze natuurlijker aanvoelen. Start vervolgens met de oefening:

- Sluit je ogen.
- Richt je aandacht op je kruin. Voel de bovenkant van je hoofd.
- Stel je eens voor dat er bovenaan in je hoofd een luikje zit.
- Jij bezit het sleuteltje van het luikje.
- Maak het open.
- Laat alles wat jou op dit moment belemmert om helemaal ontspannen jezelf te zijn, in de vorm van woorden, beelden of symbolen, zonder er aandacht aan te geven door dit luikje ontsnappen.
- Laat het de ruimte ingaan, waar het vanzelf verdwijnt.
- Ga door tot er niets meer uit jouw luikje komt.
- Doe het weer dicht en stop de sleutel in je zak.
- Ervaar hoe ruim en leeg je hoofd nu is.

Steeds als je er behoefte aan hebt, kun je dit luikje in je gedachten openmaken.



Leerdier

Oefeningen & activiteiten



OEFENING: EEN HOUDING OM MENTAAL IN BALANS TE BLIJVEN

Ga staan in de zogenaamde basishouding. Dit doe je als volgt:

- Maak een kleine spreidstand, je voeten staan onder je heupen.
- Maak met je voetzolen contact met de grond.
- Houd je benen losjes gestrekt.
- Kantel je bekken iets, alsof je een staartje hebt dat je een beetje intrekt.
- Maak je onderrug een klein beetje hol.
- Houd je hoofd rechtop, alsof je kruin aan een draadje omhoog wordt getrokken.
- Trek je kin iets in.
- Je schouders houd je laag en je armen hangen losjes langs je lichaam.

Naarmate je deze houding vaker aanneemt, zal je deze basishouding sneller vinden en zal ze natuurlijker aanvoelen. Start vervolgens met de oefening:

- Leg je handen tegen elkaar, zet ze op je hoofd en breng je ellebogen zover mogelijk naar achteren.
- Adem rustig in door je neus. In.....uit..... en pauze.....
- Je buik is ontspannen net zoals de spieren van je gezicht.
- Houd je schouders laag.
- Op een inademing die vanzelf komt ga je op je tenen staan. Let erop dat je door je buik ademhaalt.
- Ontspan in deze houding, blijf rustig staan.
- Kijk naar een punt op de muur voor je, dit helpt bij het bewaren van je evenwicht.
- Laat je ademhaling rustig komen en gaan door je buik. Let er op dat je uitademhaling langer duurt dan je inademing. (Adem tussendoor niet snel even in).
- Je kunt deze oefening 5 minuten, maar ook langer doen als je dit prettig vindt.

Ervaar de rust die van deze oefening uitgaat, het gevoel van balans en het even los zijn van dagelijkse beslommeringen.

