



staatsbosbeheer



Niet-doe-opdracht

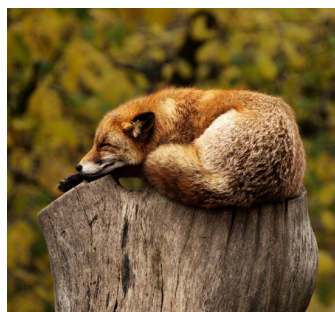
Ga naar buiten en doe eens een keertje helemaal niets. Zonder doel, zonder plan, zonder er over na te denken, zonder dat je iets moet, zonder dat je iets wilt. Maar vooral ook zonder sociale media, zonder telefoon, zonder televisie.

Tips:

- Ga op je rug liggen op het gras en staar naar de wolken die overdrijven.
- Lig op je rug onder een grote boom en luister naar het ruisen van de blaadjes door de wind.
- Zit aan de waterkant en staar over het water, laat je gedachten wegdrijven.
- Klim in een boom en kijk in de verte.
- Slenter op je gemak, zomaar zonder doel.
- Kijk het lanterfantens af van een kat en doe gezellig met hem/haar mee.

Leer het van de boswachter

Katten zijn actieve dieren maar ze zijn ook kampioen in lanterfantens, luieren, lummelen, lekker in het zonnetje liggen en even helemaal niets doen. Dieren hebben heel goed door dat er een tijd is om actief te zijn en een tijd om te ontspannen, om je lichaam, geest, gedachten tot rust te laten komen en je energie weer op te laden. Daarbij zijn er tal van onderzoeken die aantonen dat je dat het beste kunt doen in de buitenlucht, in de natuur.



Een vos en een schaap aan het lanterfantens.



Materiaal: geen

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



NatuurWijs
DE NATUUR ALS KLASLOKAAL