

Onderlinge verbondenheid: verbonden zijn met de natuur

Les 2



This project has received funding from the European Union's HORIZON CSA HORIZON Coordination and Support Actions under Grant Agreement No. 101059900.



Een boom observeren



- Sta op en “beweeg” heel langzaam van hak tot teen, zonder te bewegen.
- Observeer in stilte hoe de boom eruit ziet. Kijk naar de stam, de takken en bladeren. Observeer of de boom stil staat of beweegt. Wat hoor je?
- Haal tijdens het observeren een paar keer diep adem en wees je bewust van hoe je je voelt.



Rivierenlandschap



Onderlinge verbondenheid

In de natuur zijn alle
levende wezens met elkaar
verbonden.

Welke onderlinge
verbondenheid zie je hier?



Pissebedden



Hoe reageren pissebedden als je hun "bescherming" neemt?

Onderlinge verbondenheid verwijst naar de manier waarop alle dingen in de wereld met elkaar verbonden zijn. Leg het voorbeeld van pissebedden uit.



Mensen maken deel uit van de natuur en verbinding ermee maken is belangrijk - voor ons eigen welzijn, om de natuur te leren kennen en om ons te inspireren om de natuur te beschermen.
Er zijn **vijf belangrijke manieren** om onze relatie met de natuur te verbeteren:



Contact

Learn...

Gebruik alle zintuigen om je met de natuur te verbinden.



Emotie

Learn...

Verbind je emotioneel met de natuur.



Schoonheid

Learn...

Gebruik de natuur om je heen als inspiratiebron voor je creativiteit.



Betekenis

Learn...

Merk op hoe de natuur in liedjes, verhalen, gedichten beschreven wordt en beleef het mysterie van de natuur.



Compassie

Learn...

Doe iets voor de natuur om je heen. Onderneem actie!

Do...

- Luister naar de vogels.
- Ruik wilde bloemen.
- Bekijk de beweging van de bomen.
- Loop op blote voeten.
- Proef eetbare bessen van de struiken.

Do...

- Geniet van dieren in de natuur.
- Bewonder een spinnenweb.
- Geniet van de rust van stromend water.

Do...

- Creëer kunst in/met de natuur.
- Schilder met bonte kleuren zoals insecten die hebben.
- Neem een foto van een bloem.
- Bezoek een mooi vergezicht.

Do...

- Schrijf een verhaal over een boom.
- Hoe reist een bij?
- Lees volksverhalen over de natuur.
- Vier de langste dag, de eerste zwaluw of vallende bladeren.

Do...

- Voer vogels
- Plant wilde bloemen.
- Maak de bermen afval vrij.
- Leg een vijver aan.
- Installeer een nestkastje.

