

50 boosters

over verstillen en vertragen die je ontdekt moet hebben

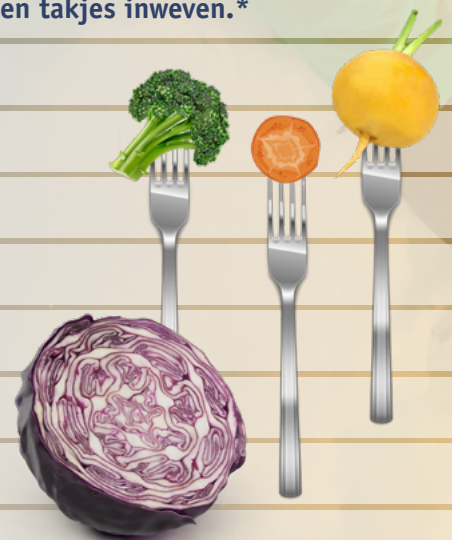


Midwinter, de natuur heeft zich teruggetrokken. Dieren zijn in winterslaap. Vogels zijn vertrokken naar het zuiden. Bomen hebben hun blad verloren, en de vaste planten zijn bovengronds afgestorven. Het plantenleven is verstopt onder de grond, in de wortels. Daarvanuit ontstaat nieuw leven. Straks duiken uit de koude wintergrond de eerste plantjes weer op. Laten we de beweging van de natuur in de winter volgen, ga mee naar buiten, steek een lichtje op bij verstillen, vertragen en schaarste hebben.

1. De betekenis van het woord schemeren ervaren.
2. Op een slakkengangetje door de dag gaan.*
3. Voordat je 's morgens de dag begint eerst de volle maan onder zien gaan.
4. Samen stil zijn; is dat binnen anders dan buiten?
5. Bloembollen planten en je afvragen wat jij de wereld wil geven.
6. Bij kaarslicht spelen.
7. De kleuren van de schemering vastleggen.
8. Alleen op een hele donkere plek zitten.
9. Je vervelen tot er vanzelf iets gebeurt.
10. Boomsilhouetten tekenen met houtskool.
11. Een voederplek maken voor de vogels.
12. Als het donker wordt naar bed gaan en weer opstaan als het licht is.
13. Stilte horen.
14. Eten tot je geen honger meer hebt.
15. Een 'zero waste' cadeau; vertel op een mooie plek een prachtig verhaal.*
16. Een vuurtje maken en dan wachten tot het helemaal is uitgedoofd.
17. Op zoek naar planten die alweer knop vatten.
18. In het donker en met een klein lichtje met de schaduw spelen.
19. Genieten van winterkitsch; een sneeuwbol maken van een omgekeerde jampot.*
20. Een rondje hardlopen en daarna stilstaan: hoelang duurt het voordat je het koud krijgt?
21. In het donker wandelen.
22. Uitvinden hoe een winterslaap werkt.
23. Je mooiste cadeau ontrafelen; uit welke natuurelementen bestaat dit cadeau?*



- 
24. Vertragen; vandaag de helft doen van wat je van plan was.
 25. Onderzoeken wanneer je in de natuur ervaart deel te zijn van iets dat groter is dan jijzelf.*
 26. De mensen verwennen die dit jaar voor jou iets bijzonders hebben betekend.
 27. Uitvinden hoelang de schemering duurt.
 28. Ontdekken wat jou licht(er) maakt vanbinnen.
 29. Het donkerste plekje rond het huis vinden.
 30. Gerecyclede cadeautjes maken voor onder de kerstboom.*
 31. Een kaars branden; welke wens heb jij voor het nieuwe jaar?
 32. Kijken hoe ver het licht in de woonkamer naar buiten schijnt.
 33. Binnen en buiten laten versmelten met de schemering; hoe doe je dat?
 34. Naar buiten zonder jas: raakt je lichaam aan de kou gewend?
 35. Ademwolkjes blazen in de koelte van de morgen.
 36. Uitvinden op welke dag het echt iets langer licht is dan de dag ervoor.
 37. Een mooie steen neerleggen als symbool voor alle dierbare herinneringen van 2021.*
 38. Een vuurtje maken van schoon hout en de as uitstrooien over de (moes)tuin.
 39. Ontdekken welke boom als laatste geen enkel blad meer heeft.
 40. De vogels observeren in de buurt; is er voldoende eten, beschutting?*
 41. Winterbloesem fotograferen.*
 42. Een weefraam maken van takken en touw, en er blaadjes, veertjes en takjes inweven.*
 43. Een kopje winter thee zetten; wat stop je erin?*
 44. Eén mandarijntje delen met zoveel mogelijk mensen.
 45. Jouw relatie met de natuur in de winter verwoorden.*
 46. Een gevonden tak versieren (met lichtjes).
 47. De reflectiekracht van spiegelgladde oppervlakken bekijken.*
 48. Wintergroenten van Nederlandse bodem proeven.*
 49. Buiten spelen en de tijd vergeten.
 50. Uitwisselen waarin jij schaarste ervaart en waarin overvloed.



Buitenboosters

Een idee van het lectoraat Natuur en Ontwikkeling Kind

Wil je meer weten over de buitenboosters? Ga naar www.hsleiden.nl/buitenboosters

**Kijk voor een uitleg van deze booster op het Instagram-account van @outdoorlivinglearningacademy.*