





COLOFON

Projectidee:

Marjolein Staal - teamleider De Klyster en Silvia de Roos - JOGG-regisseur Sûn op eigen Grûn

Educatief ontwerp:

Marjolein Staal

Scholing natuurgidsen:

Silvia de Roos

Beleidsmedewerker welzijn & leefbaarheid:

Hugo Bruinsma

Werving en infobijeenkomsten scholen:

Jan Tiede Bouma

Amuletten en fotografie:

Jan Tiede Bouma

Poster en illustraties:

Mirja Brandorff

Ambassadeur campagne ik bén natuur:

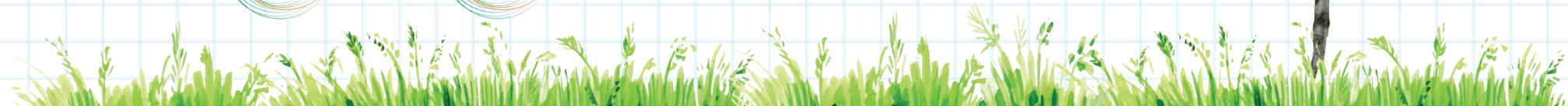
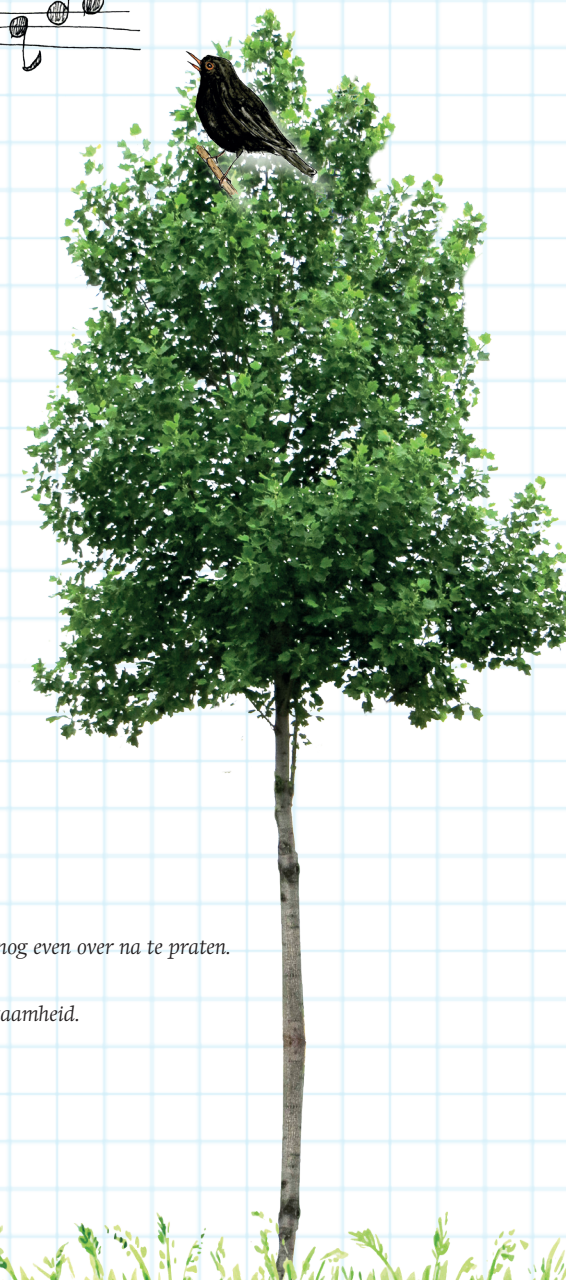
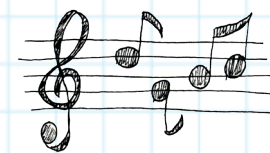
Kinderburgemeester gemeente Noardeast-Fryslân Ilse Leffring, Scout Davey Bloem, gemeente Dantumadiel

Grafische vormgeving:

Akke Harkema, Brandsma Offset Ferwerd

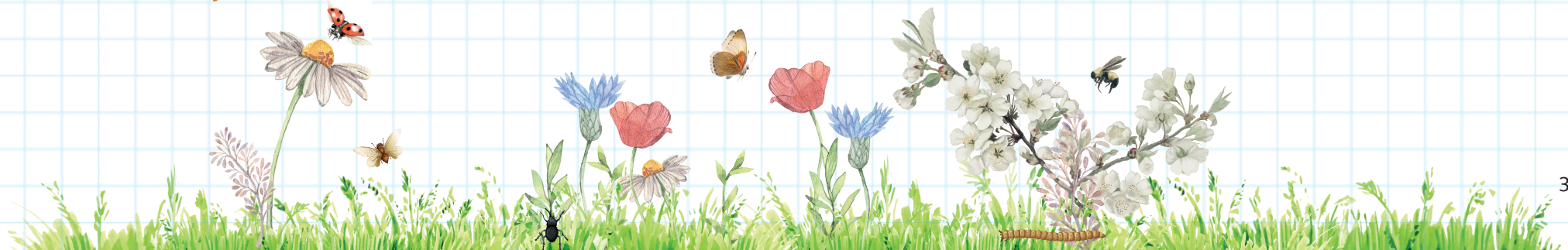
Tijdens de campagne komt op school een watertap te staan voor een glas fris drinkwater. De leerlingen krijgen als herinnering een amulet ik bén natuur om thuis nog even over na te praten. Na het buitenmoment trakteert het campagne team op een appel voor iedere leerling.

Campagne ik bén natuur is een initiatief van Sûn op eigen Grûn Dantumadiel, Sûn op eigen Grûn Noardeast-Fryslân en NME De Klyster educatie natuur en duurzaamheid.



INHOUDSOPGAVE

Beste leerkracht	5
Waarom de campagne ik bén natuur?	6
JOGG en NME samen sterk voor groen en gezond	7
Wat is Sûn op eigen Grûn?	7
Wat is NME De Klyster	7
Wetenschappelijk bewezen	8
SDG's en kerndoelen	10
Leerdoelen	11
Ambassadeur kinderburgemeester Ilse en scout Davey Bloem, gemeente Dantumadiel	12
Wat krijgt school	13
Voor ieder kind	13
Voor schoolplein	13
Lesprogramma	14
Powerpoint Ik bén natuur	15
Lesmomentjes voor kleuters	37







Beste leerkracht,

Vanaf 2023 voeren NME De Klyster en JOGG Sûn op eigen Grûn van de gemeenten Dantumadiel en Noardeast-Fryslân de Campagne **Ik ben natuur**.

Gezond gedrag en Natuur- en milieueducatie komen samen.
Doen jullie mee?

Samen maken we gezond natuurlijk gewoon!

Silvia de Roos, JOGG-regisseur

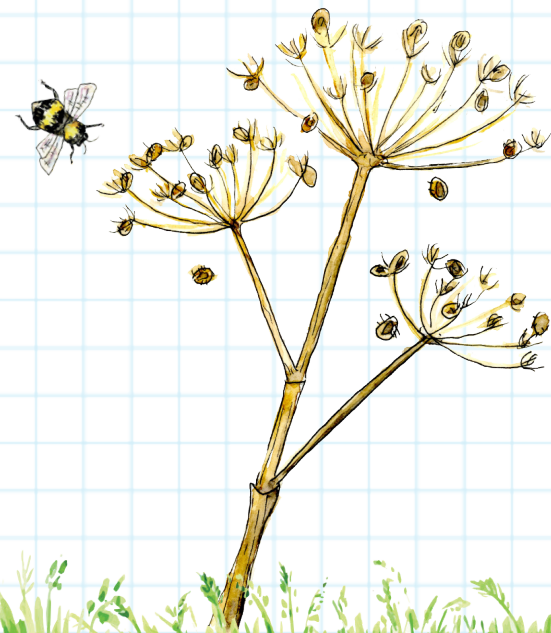
Marjolein Staal, teamleider De Klyster





WAAROM DE CAMPAGNE IK BEN NATUUR?

- ➡ Om even een kort moment stil te staan bij wat wij iedere dag nodig hebben voor een gezond en gelukkig leven, en dan kom je er al gauw achter dat dat: eten, drinken, slapen en bewegen is.   n dat de natuur ons dat allemaal geeft: vruchtbare grond, fris water, schone lucht (zuurstof) en een groene leefomgeving (vitamine G).
- ➡ Als je je dat realiseert snap je ook hoe mooi alles met elkaar samenhangt. Zo logisch, maar we zijn het zo vergeten! Daarom de campagne ik b  n natuur. Even 10 minuten stilstaan en dankbaar zijn voor de cadeautjes van de natuur.
- ➡ JOGG gezonde jeugd gezonde toekomst en NME bieden de basisscholen in Noardeast-Fryslân en Dantumadiel dit mooie project aan, waarin natuur en gezondheid samen komen.





JOGG EN NME SAMEN STERK VOOR GROEN EN GEZOND

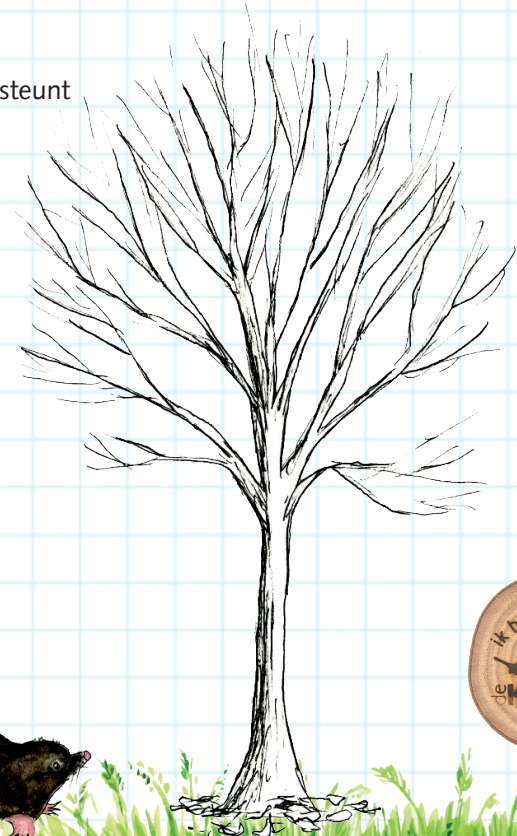
➡ Wat is Sûn op eigen Grûn?

Sûn op eigen Grûn, de naam zegt het al: als je goed voor jezelf zorgt, dan zorg je goed voor de natuer én andersom. Het is belangrijk dat kinderen leren hoe ze gezond kunnen leven, zodat lichaam, geest en de natuer gezond kunnen blijven. Dit kunnen kinderen niet alleen, maar moeten we samen doen. Thuis, tijdens sport, maar ook op school is het belangrijk om een gezonde leefomgeving te creëren voor onze kinderen. Zodat de gezonde keus, de makkelijke keus wordt. Voor iedereen!



➡ Wat is NME De Klyster

De Klyster is een bloeiend centrum voor natuur- en milieueducatie (NME) van de gemeenten Dantumadiel en Noardeast-Fryslân en zet zich in voor een Groen, Gezond en Duurzaam Noordoost Friesland. De Klyster ondersteunt het basisonderwijs in de regio en brengt kinderen in contact met de natuer en het landschap dichtbij huis. Door excursies en projecten laten natuurgidsen van De Klyster de leerlingen actief ervaren hoe leuk, leerzaam, gezond én belangrijk natuer is.



WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN

⇒ **Onderzoek Radboud Universiteit**

De natuur zorgt voor gezonde kinderen. Maar andersom werkt het ook. Buiten spelen is niet alleen goed voor kinderen zelf, maar ook voor de natuur, zo blijkt uit recent onderzoek van de Radboud Universiteit. Dat heeft ondermeer te maken met de ontwikkeling van bewustzijn voor de natuur. Pas als je weet wat het is, kun je je immers realiseren hoe belangrijk het is dat er goed voor wordt gezorgd. Het is een eerste stap voor natuurbehoud in de toekomst. Natuurbehoud begint ook op je bord! - onderzoeker Bernadette van Heel.

⇒ **Vitamine G**

Effecten van een groene omgeving op gezondheid, welzijn en sociale veiligheid.

Uit verschillende onderzoeken is naar voren gekomen dat een groene leefomgeving van grote invloed is en dat er een positieve relatie bestaat tussen natuur en gezondheid. Groen is stressreducerend en concentratieverhogend.

- hoogleraar Agnes van der Berg



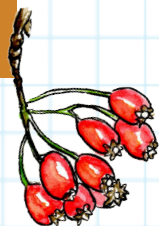


Even een moment stilstaan bij het feit dat
de natuur ons alles geeft wat nodig is voor een gezond leven.

Want de natuur geeft ons alles wat we nodig hebben:
vruchtbare grond, schoon water, gezonde lucht, en een groene
leefomgeving.

Maar ook oog krijgen voor de samenhang en dankbaar
zijn voor de gezonde cadeautjes die we iedere
dag krijgen van de natuur.





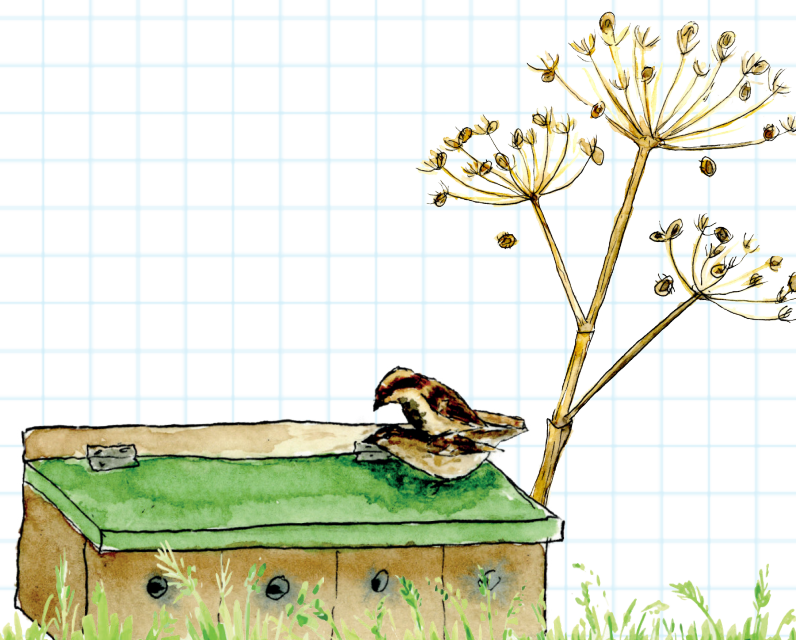
SDG'S EN KERNDOELEN

⇒ SDG's



⇒ KERNDOELEN:

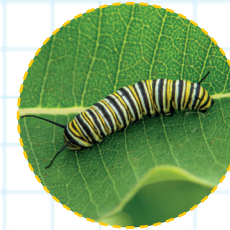
20, 34, 39, 40, 44, 54





LEERDOELEN

- ⇒ Ontdekken dat alles in de natuur met elkaar verbonden is en niet zonder elkaar kan.
- ⇒ Leren dat de mens onderdeel is van de natuur en er niet boven staat.
- ⇒ Ontdekken dat er natuurlijke kringlopen zijn.
- ⇒ Kennis maken met het begrip circle of life.
- ⇒ Inzien dat de natuur wel zonder de mens kan, maar de mens niet zonder natuur.
- ⇒ Beseffen dat de aarde en de zon leven op aarde mogelijk maakt.
- ⇒ Bewustwording dat elk levend wezen: eet, drinkt, slaapt en beweegt.
- ⇒ Praten over het wat en waarom van gezond eten, gezond drinken, genoeg slapen, genoeg bewegen.
- ⇒ Leren van het begrip natuur en het begrip gezondheid en hun onderlinge relatie





AMBASSADEUR KINDERBURGEMEESTER ILSE SCOUT DAVEY BLOEM DANTUMADIEL



IK **BÉN** NATUUR,
ILSE LEFFRING KINDERBURGEMEESTER NOARDEAST-FRYSLÂN



IK **BÉN** NATUUR,
DAVEY BLOEM SCOUT DANTUMADIEL



Ik b n natuur



WAT KRIJGT SCHOOL

➔ Voor ieder kind:

- buitenmoment of excursie
- een appel
- poster ik b n natuur (LAAT JE LEERLINGEN DE POSTER AANVULLEN MET NATUURTEKENINGETJES, SYMBOLISCH STAAT HUN NAAM MIDDEN IN DE NATUUR)
- amulet (HERINNERING AAN DE CAMPAGNE EN EEN MANIER OM HET THUISFRONT TE BETREKKEN)

➔ Voor schoolplein:

- watertap (OP PROEF OM ZO EEN HALF JAAR LEKKER WATER TE DRINKEN TIJDENS DE PAUZE. ALS HET BEVALT IS ER SUBSIDIEMOGELIJKHEID VOOR EEN VASTE WATERTAP OP HET PLEIN)





LESPROGRAMMA

In 3 stappen besteden jullie aandacht aan de relatie natuur en gezondheid: de 4 cadeautjes van de natuur. En het besef dat de mens onderdeel uitmaakt van de natuur: ik bèn natuur. Want de natuur geeft ons alles wat we nodig hebben: vruchtbare grond, schoon water, gezonde lucht, en een groene leefomgeving.

➡ Stap 1: Buitenmoment/excursie

Tijdens een excursie hebben je leerlingen even flink bewogen en gezonde lucht binnen gekregen. Misschien hebben jullie ook wel even stilgestaan en een moment heel bewust in- en uitgeademd. Of de ogen gesloten en lekker ontspannen de natuur gevoeld en gehoord. Daarna kregen jullie een appel, ook al zo'n mooi cadeautje van de natuur. Met de amuletten om zijn jullie teruggegaan naar school. En op school konden je leerlingen een fris glas water tappen uit de watertap.

➡ Stap 2: Lesmoment ik bèn natuur

Nu is het tijd voor de les op school. Laat een paar mooie plaatjes zien op het bord.

Ga met elkaar in gesprek over de gezonde cadeautjes van de natuur. Waarom staat er op het amulet "ik bèn natuur?".

➡ Stap 3: Teken met poster ik bèn natuur

Vertel het volgende: "Jullie krijgen nu allemaal een poster. Jij staat ook op de poster, midden tussen de natuur. Maar de poster is nog niet af. Versier je poster met natuurtekeningen. Laat je inspireren door de natuur in jouw buurt. Ga rond school natuurschatten zoeken en teken ze na. Je mag ook natuurboeken gebruiken."



TIP

➡ Gebruik geen stiften maar kleurpotloden. Dat past beter in de stijl. Je mag ook ecoline en waterverf gebruiken om mooie achtergronden te maken.



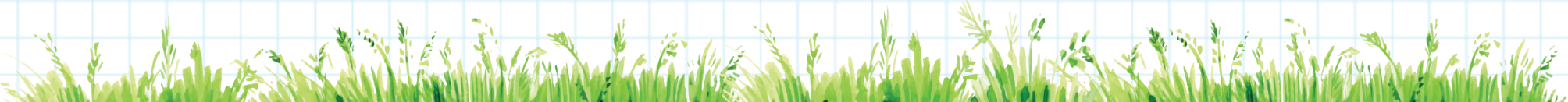
HET BEGINT NU

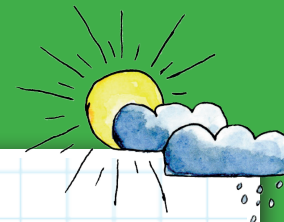
Juf of meester, op de volgende bladzijden zie je plaatjes om met je leerlingen over te praten.

Zoek de plaatjes uit die jij het best vindt passen bij jouw leerlingen. De plaatjes vind je in de powerpoint en toon je op het elektronisch schoolbord.

veel plezier met ik bèn natuur



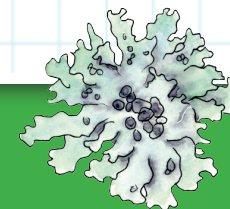


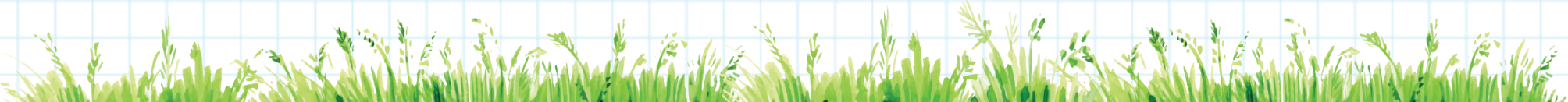


IK BEN NATUUR

Elke dag krijgen we cadeautjes van de natuur:

- eten
- drinken
- schone lucht
- groene ruimte





cadeau 1

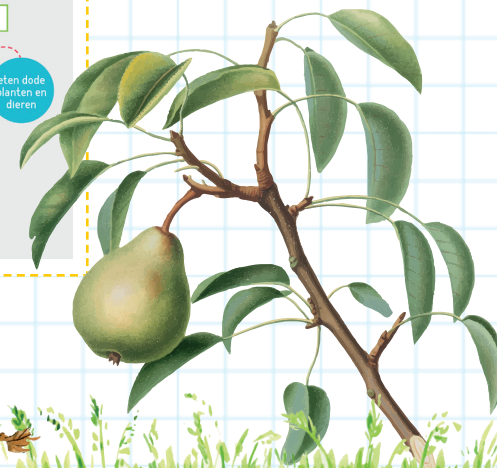




CADEAU 1: GEZOND ETEN

➡ De natuur geeft vruchtbare grond en daar groeit gezond eten

➡ Voedsel kringloop



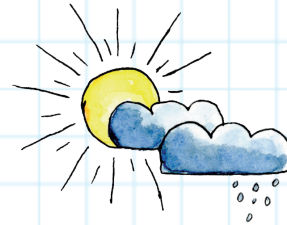
cadeau 2



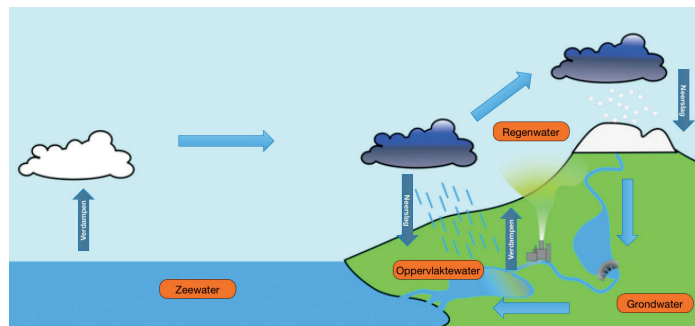
 **de Klyster**



CADEAU 2: DRINKWATER



⇒ De natuur zuivert water
Water kringloop



cadeau 3



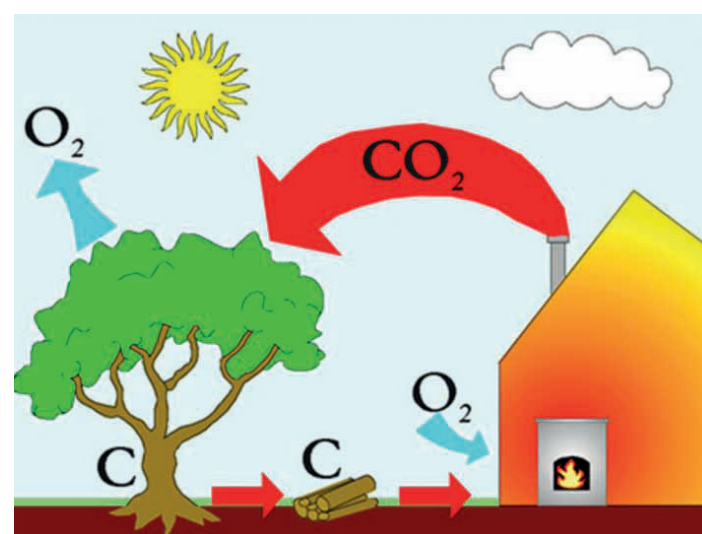


CADEAU 3: SCHONE LUCHT

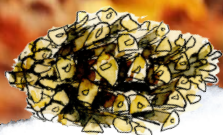


➡ De natuur zuivert de lucht
Zuurstof kringloop

➡ Frisse lucht, goede slaap, gezond weer wakker



cadeau 4



 **de Klyster**

 **Sûn op eigen Grûn**
JOGG Noardeast-Fryslân

 **Sûn op eigen Grûn**
JOGG Dantumadiel

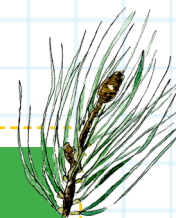


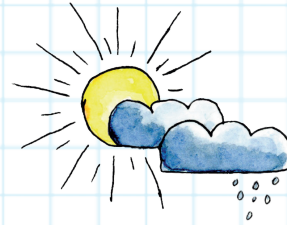
CADEAU 4: GROENE RUIMTE

➡ In de natuur kun je spelen, sporten en ontspannen

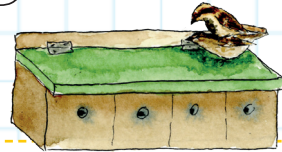


Vitamine
G(roen)





LEEF GEZOND



Water
drinken



Gezonde
voeding



Genoeg
bewegen



Goed
slapen

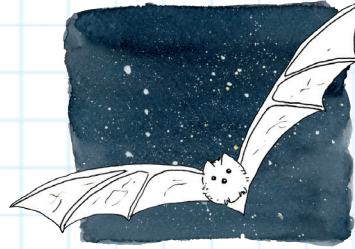


**EET
SLAAP
DRINK
BEWEEG**

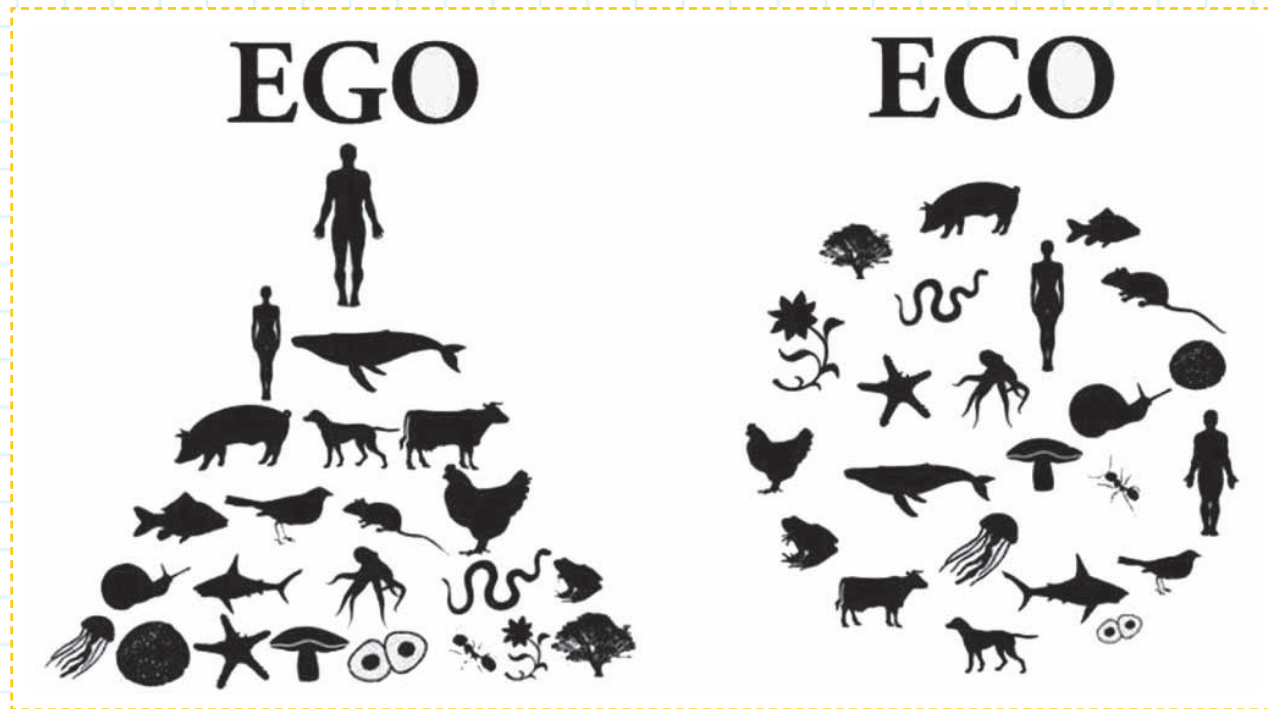




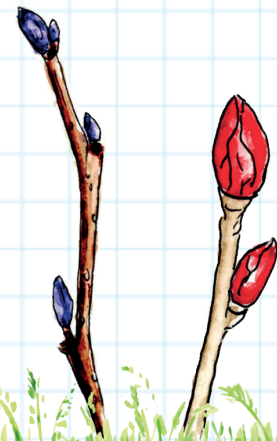
IK **BÉN** NATUUR

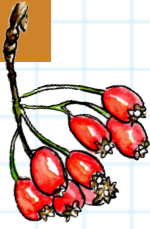
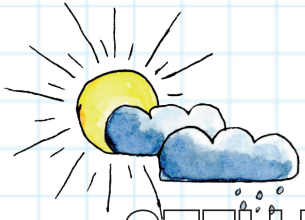


⇒ We wonen allemaal op deze aarde en we kunnen niet zonder elkaar



⇒ Leg uit wat je op de tekeningen ziet





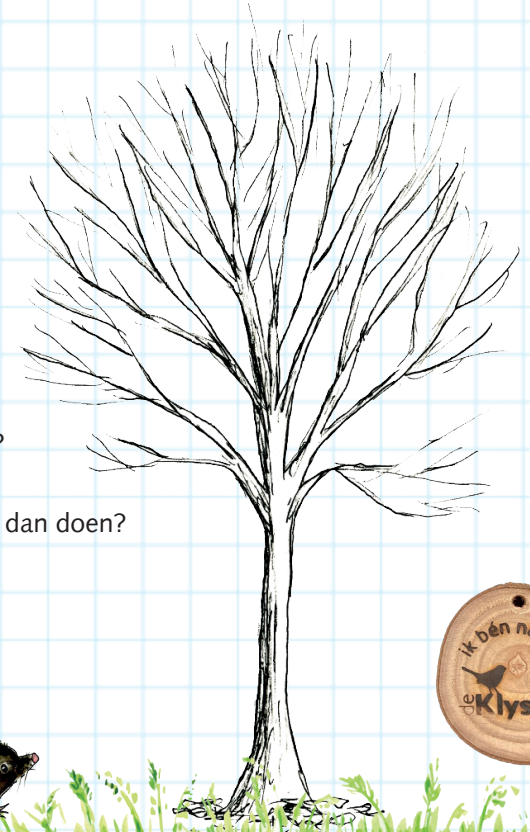
STELLINGEN: WAAR OF NIET WAAR

- ⇒ **Alles wat leeft: eet, drinkt, beweegt, slaapt.**
- ⇒ **Mensen, dieren en planten kunnen prima zonder elkaar.**
- ⇒ **Biodiversiteit is van levensbelang.**
- ⇒ **De natuur kan wel zonder mensen, de mensen niet zonder de natuur.**
- ⇒ **Genoeg slaap heeft niks te maken met een gezond lichaam.**
- ⇒ **De zon en de natuur op aarde zijn nodig om te leven.**



FILOSOFEREN

- ⇒ Stel dat alle mensen naar de maan zouden vertrekken. Hoe ziet de aarde er dan uit over 5 jaar? En over 100 jaar?
- ⇒ Stel je spoelt met je beste maatje aan op een onbewoonbaar eiland in de oceaan. Je hebt geen mobiel. Wat ga je dan doen?



Ik ben natuur



POSTER IK BEN NATUUR

➡ Je krijgt een poster

Zet jouw naam in het midden.

Teken allemaal natuurdingen om je heen.

Jij staat nu midden tussen de natuur.

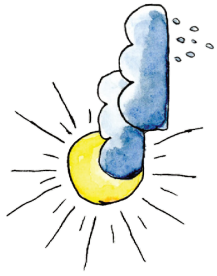


TIP

➡ Ga eerst naar buiten en zoek natuurschat-
ten. Leg ze op je tafel en ga ze natekenen.

➡ Om dieren te tekenen mag je ook boeken
gebruiken waar plaatjes van dieren uit jouw
omgeving in staan.



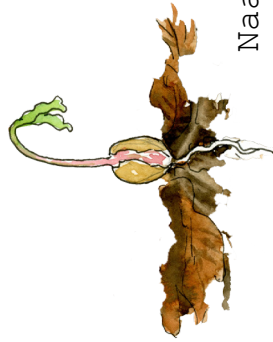


ik



bén

natuur



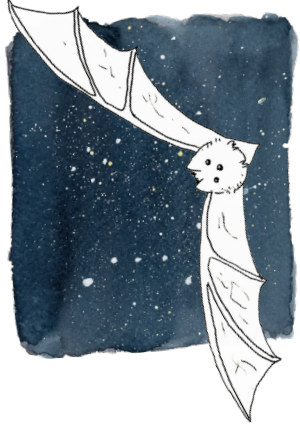
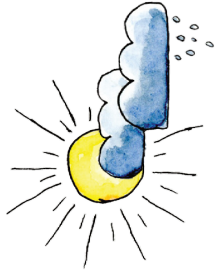
Naam.....

Handtekening

.....



Illustraties Mirja Brandorff

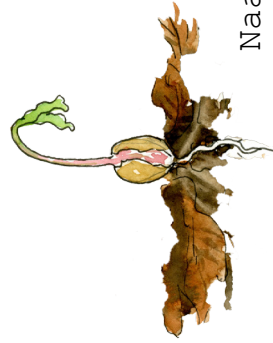


ik



bín

natoer



Naam.....

Handtekening

.....



Illustraties Mirja Brandorff



IK BEN NATUUR

De natuur geeft ons alles wat we nodig hebben:

vruchtbare grond, schoon water, gezonde lucht,
een groene leefomgeving

BEDANKT VOOR DE MOOIE CADEAUS.
WE ZULLEN ER VAN GENIETEN EN ER ZUINIG OP ZIJN.





EXTRA: INSPIRATIE EN MOOIE WOORDEN VAN DANKBAARHEID

**Volken die dicht bij de natuur staan zijn zich vaak heel erg bewust van wat de natuur geeft.
Ook in religie wordt de natuur geprezen.
Hieronder de 3 gedichten. Kies een gedicht dat past bij jouw groep.**

Ik bèn natuur

"Met mijn ogen,

Zie ik de mooie kleuren, planten en dieren om mij heen. (aanvullen)

Met mijn oren,

Hoor ik de Vogels zingen, bijen zoemen en het ruisen van de bomen. (aanvullen)

Met mijn neus,

Ruik ik het bos, de warme heide en de geur van pas gemaaid gras. (aanvullen)

Met mijn huid

Voel ik de wind langs mijn wangen, de zachte vacht van het dier, het kietelen van het mos onder mijn voeten. (aanvullen)

Met mijn mond,

Proef ik het frisse water, de sappige appel, de zoete braam en de kruiden van het veld. (aanvullen)

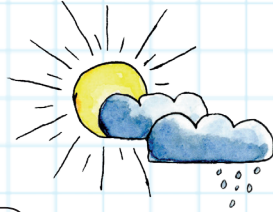
De natuur maakt mijn lijf gezond.

De natuur maakt me blij en gelukkig."

Dit gedicht kan je zelf aanvullen.

Marjolein Staal





HET ZONNELIED

Fransiscus van Assisi - 1225 bewerkt voor kinderen

Goeie dag, broeder zon,
je schijnt op mijn gezicht
elke morgen word ik wakker
van jouw warme licht.

Goede nacht, zusje maan
je kijkt naar mij van verre
en daarboven heel erg helder fonkelen alle sterren.

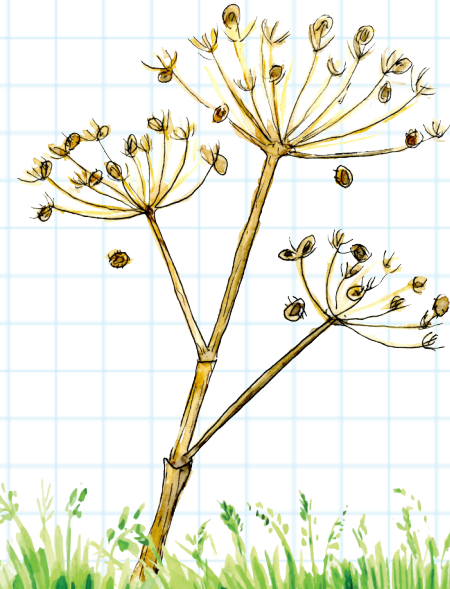
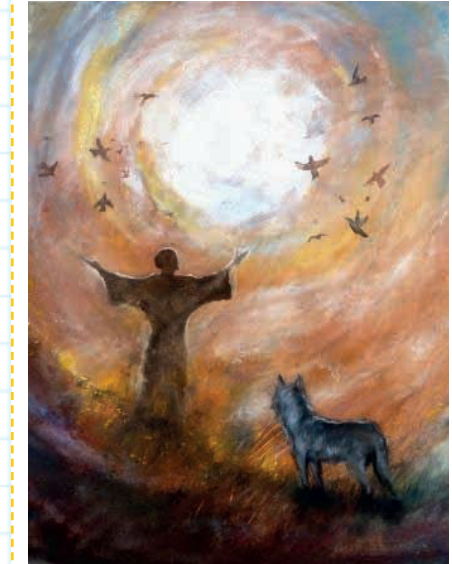
Wees gegroet, snelle wind
wat waai jij door mijn haren,
zachte bries of wilde storm
en bomen zonder blaren

Heerlijk fris, zusje water
je bent voor ons een zegen.
Heel de aarde leeft van jou
in onweer, sneeuw of regen.

Wees geloofd, broeder vuur
je bent zo warm en prachtig!
Je verlicht de donkere nacht:
je vlam van blijheid krachtig.

Dank je wel, zusje aarde
voor alles wat je geeft.
Jij beschermt ons als een moeder
en zorgt voor al wat leeft.

Lieve God, goede Vader,
bedankt voor alle mensen
die ons helpen en vergeven,
en die ons vrede wensen.



APACHE GEDICHT



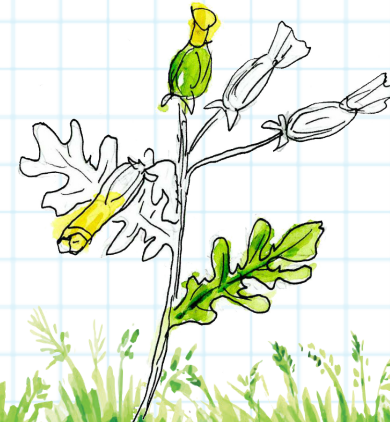
"Moge de zon je overdag
nieuwe energie geven;
moge de maan je 's
nachts rust geven;
moge de regen je
zorgen wegwassen;
moge de wind
nieuwe kracht in je blazen;
moge je rustig door de
wereld wandelen en haar
schoonheid leren kennen.
Elke dag van je leven."

- Apache gebed -



BLESSING

Earth who gives to us this food.
Sun who makes it ripe and good.
Dear Sun,
Dear Earth,
By you we live.
Our loving thanks,
To you we give.





LESMOMENTJES VOOR KLEUTERS

Doelgroep: 1-2

**Materiaal voor
ieder kind:**

- Poster "ik bén natuur"
- Amulet "ik bén natuur"
- Appel
- Nepdieren (van huis mee genomen)







UITVOERING

⇒ Stap 1 Dier meenemen

Vraag de kinderen van te voren een nep beest(je) mee te nemen naar school. Het beest moet in Nederland voorkomen (mag lego, knuffel, beeldje, etc zijn). En daag de kinderen uit om zoveel mogelijk verschillende beesten mee te nemen.

⇒ Stap 2 Interview

De kinderen nemen hun dier op schoot. De leerkracht interviewt een paar van de meegenomen beesten (de kinderen antwoorden voor het dier). De leerkracht vraagt aan het "dier":

Wat voor dier ben jij? Wat eet jij? Wat drink jij? Waar slaap jij? Waar speel jij?

⇒ Stap 3 Gedichtje

Met de dieren van een paar kinderen maken we zelf een gedichtje. Net zoals dit voorbeeld:

"In de natuur woont een spin. Hoi spin Wiedewin"

Jij eet

Jij drinkt

Jij slaapt

Jij beweegt

...en we horen allemaal bij elkaar."

Bij het opzeggen maken jullie bijpassende bewegingen. Ook nog even oefenen met de vos:

"In de natuur woont een vos. Hoi vos Wiedewos" Jij eet, jij drinkt...etc....en we horen allemaal bij elkaar."



En dan:

“In de natuur woont een juf. Hoi juf Wiedewuf. Jij eet, jij drinkt, etc. ...en we horen allemaal bij elkaar.”

In de natuur woont een Sanne (naam van kind uit de groep).

Hoi Sanne Wiedewanne. Jij eet, jij drinkt, etc.en we horen allemaal bij elkaar.”

En zo met nog wat namen van kleuters het gedichtje opzeggen.

➡ Stap 4 Naar buiten en verzamelen

Geef de kinderen bakjes. Ga naar buiten en zoek eten voor de zelf meegenomen dieren: bloemen, blaadjes, besjes, gras, takjes, mos, kleine beestjes (wel weer terugbrengen na afloop).

Leg in de kring alle beestjes neer en geef ze het gevonden eten.

“Zullen wij er ook tussen gaan zitten met ons fruit? We horen allemaal bij elkaar.”

➡ Stap 5 Poster versieren

De kinderen mogen natuur tekenen bij de poster. Laat ze de dieren tekenen die ze zelf meegenomen hebben en ook de spullen die ze buiten gezocht hebben.

“Kan je je naam schrijven? Dan mag dat Anders teken je jezelf er ook tussen.”

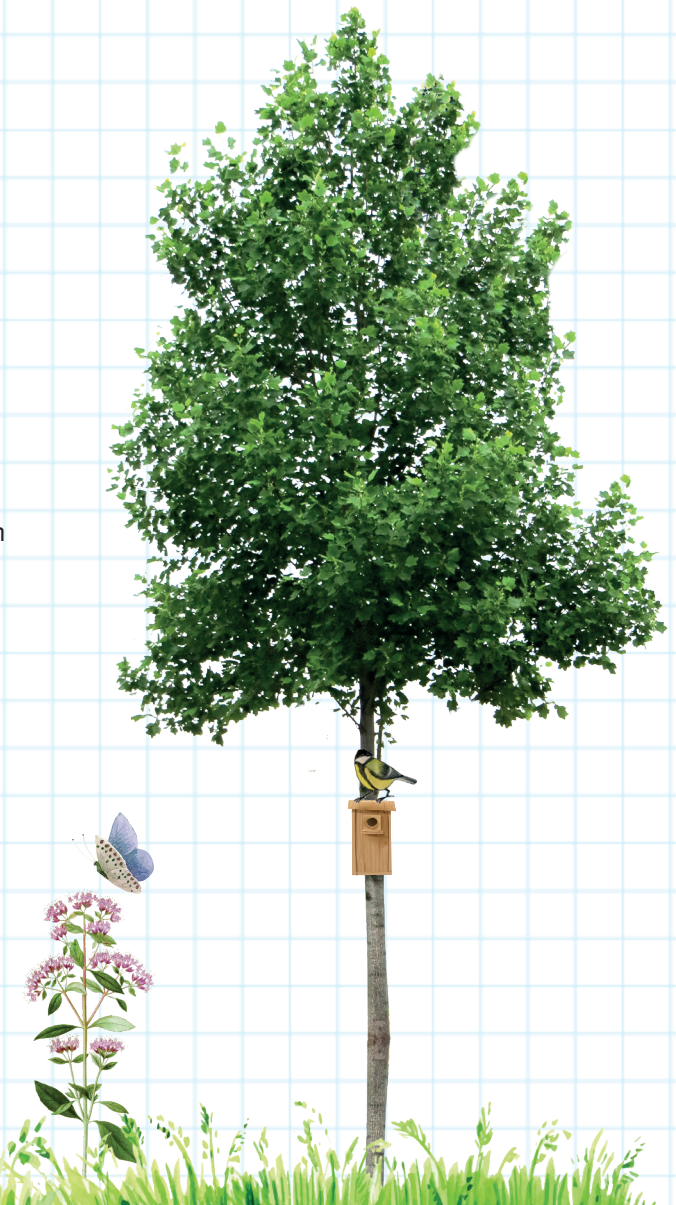
➡ Stap 6 Amulet

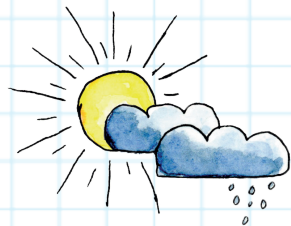
Nog even napraten.

Wat is natuur? Welke beesten leven er?

Ieder kind krijgt nu een cadeautje van de natuur “een appel” en een “glas water”.

Tot slot krijgt ieder kind een amulet. ik b n natuur.





De campagne ik bèn natuer is mogelijk gemaakt door:

De gemeenten Dantumadiel en Noardeast-Fryslân, JOGG Sûn op eigen Grûn, NME De Klyster.
Met dank aan alle basisscholen in de regio en de vrijwillige natuurgidsen van De Klyster.



