#2uur NATUUR CHALLENGE

Zelf aan de slag!



ivn natuur educatie

Goed dat je de #2uurnatuur Challenge aangaat!

Deze download helpt je op weg. Naast Challenges biedt dit document ook ruimte om je persoonlijke ervaringen en natuurwaarnemingen vast te leggen. Een soort natuur dagboek. Ook staat er leuke aanvullende natuureducatie in. Je kan deze download printen of digitaal gebruiken.

Zaken opschrijven helpt om te reflecteren. Je voortgang bijhouden zorgt voor extra inspiratie en motivatie. In 5 minuten per week kan je aan de hand van een paar korte vragen al bijhouden hoe jouw Challenge verloopt. Zo haal je het maximale uit deze #2uurnatuurchallenge. Veel succes en plezier!

ivn natuur educatie



Persona

Naam .....

Leeftijd .....

Omschrijf of schets jouw favoriete plekje in de natuur

Challenge checklist

Week 1

- [ ] #paddotijd
- [ ] #blijfbuitenspelen

Week 2

- [ ] #kiesjekleur
- [ ] #buitenbeeld

Week 3

- [ ] #kriebelbeestjes
- [ ] #dierenrijk

Week 4

- [ ] #spinnenweb
- [ ] #zwijgenisgoud



#paddotijd

Challenge

Leg jouw mooiste of meest vreemde paddenstoelvondst vast!

Paddenstoelen zijn op meer plekken te vinden dan je zou denken. Een paddenstoel die tussen de stenen uit kruipt, verborgen is tussen het gras of tevoorschijn komt uit een composthoop. Weet jij op de meest vreemde plek van Nederland een paddenstoel te vinden? Of zie jij ergens een super mooie paddenstoel: maak een foto!

Tip
Gebruik onze Paddenstoelen-zoekkaart om te weten welke soorten je ziet.

Wat doet het met je?

Natuurlijke patronen stimuleren onze hersenen meer dan patronen uit omgevingen die door mensen zijn gebouwd. De stad verveelt en de natuur fascineert! Kijken naar de natuur kietelt onze hersenen op zo'n manier dat het onze versnipperde aandacht vasthoudt en een gevoel van kalmte teweeg brengt.



Deel jouw paddenstoelenfoto

Wat is de mooiste, gekste of meest bijzondere paddenstoel die je hebt gezien? Deel jouw herfstfoto met #2uurnatuur en tag @ivnnatuureducatie op Instagram, Facebook of Twitter. Wie weet zie je jouw foto terug op onze pagina!



ZOEKKAART
Paddenstoelen





Aardappelbovist

Als ik rijp ben, barst ik open. Als je dan tegen me aantikt, komt er als een vulkaanuitbarsting een grote sporenstofwolk vrij.



Vliegenzwam

Mijn stippen komen pas tevoorschijn als mijn hoed gaat groeien en het vliesje rondom mijn hoed barst.

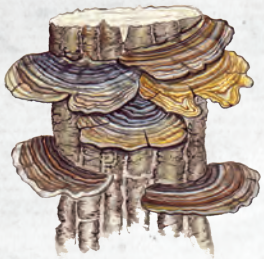


Geschubde inktzwam

Als er scheurtjes in mijn wand komen, dan lek ik inkt. In die inkt zitten mijn sporen, die vliegen meenemen om te verspreiden.

Gewone zwalekop





Elfenbankje

Ik lijk op een piepklein bankje en ben zacht als fluweel. Voel maar eens voorzichtig.

Platte tonderzwam





Oesterzwam

Parelstuifzwam



Paddenstoelen

Paddenstoelen horen niet bij het planten- of dierenrijk, maar bij de schimmels. Ze groeien niet alleen in het bos en veld, maar ook in onze huizen, op ons lichaam en in ons eten – meestal onzichtbaar.

Ze leven van stoffen uit dode plantenresten zoals bladeren, takjes, naalden en hout. Daarom worden paddenstoelen ook wel de stofzuigers van het bos genoemd. Dit afval breken ze af tot stoffen die ze gebruiken voor de opbouw van hun eigen ondergrondse dradenlichaam, waaraan weer nieuwe paddenstoelen groeien.

De meeste paddenstoelen zie je in de herfst, maar als je goed zoekt vind je ze het hele jaar door. Alleen als het lange tijd droog is of hard vriest zijn er weinig. In Nederland zijn wel 4000 verschillende soorten paddenstoelen. Niet alle paddenstoelen hebben een steel, een hoed en plaatjes. Ze komen in alle vormen en maten, zoals bollen of elfenbankjes.

Op deze zoekkaart vind je 8 veel voorkomende paddenstoelen. Heb je de smaak te pakken en wil je meer bijzondere paddenstoelen ontdekken? Bestel dan de uitgebreidere zoekkaart Paddenstoelen bij de IVN Webwinkel.

Aan de slag

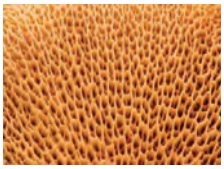
Paddenstoelen verspreiden zich door middel van sporen. Je kunt de sporen van een paddenstoel makkelijk bekijken. Zoek een paddenstoel en houd maar eens een spiegeltje onder de hoed.



Plaatjes



Buisjes



En wat zie je? Heb je een plaatjeszwam, een buisjeszwam of een stuifzwam (zoals de Parelstuifzwam) gezien?

#blijfbuitenspelen

Challenge
Ga buitenspelen!

Haal het kind in jezelf naar boven en ga moddersliden, in de wind hangen, hooghouden met kastanjes, spring in een grote berg bladeren of speel samen met anderen boompje tik of levend stratego. Maak het zo gek als je wilt en geniet van alle positieve energie die je ervan krijgt. Buitenspeel inspiratie nodig? Gebruik ons stroomschema om precies te doen waar jij zin in hebt. Beantwoord een aantal korte vragen en volg de route naar jouw buitenspeel activiteit.

Wat doet het met je?

Buiten zijn en bewegen helpt je om te ontspannen én fit te blijven. Of je nu licht, matig of zwaar intensief beweegt, alles helpt! Door te bewegen worden je hart en longen even flink aan het werk gezet en dat houdt ze gezond. Ook maak je tijdens het bewegen gelukshormonen aan, net als met lachen. Dus combineer die twee en geniet!



Week 1

Als je jouw **natuurervaringen** van deze week moet samenvatten in 1 of 2 woorden, wat zou je zeggen?

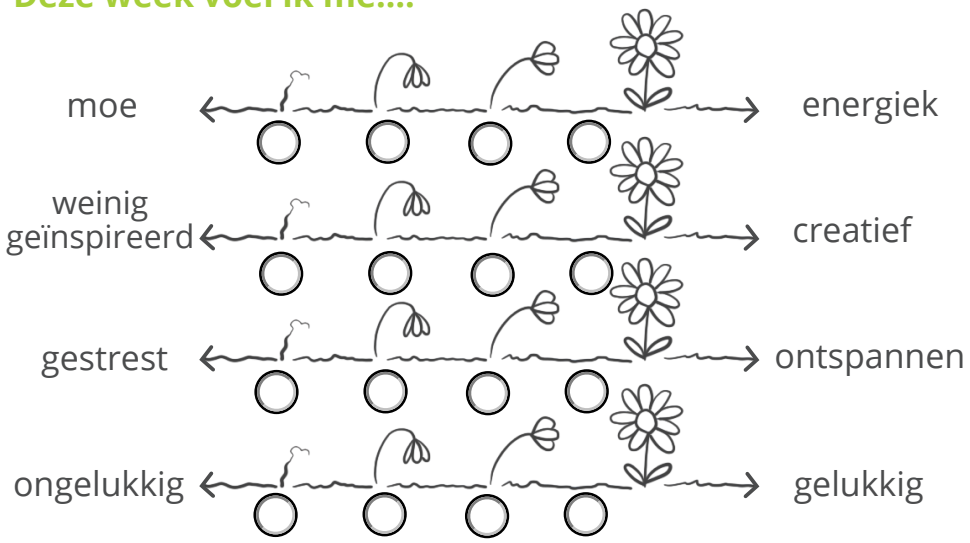
.....

Wat was jouw leukste **natuurmoment** van deze week?

.....

.....

Deze week voel ik me....



Beweging deze week (inclusief fietsen en wandelen):

..... minuten

#week1

#kiesjekleur

Challenge
Maak een kleurrijke herfstwandeling

Maak deze week één of meerdere herfstwandelingen om jouw 2 uur in de natuur te halen. Kies één herfstkleur (rood, geel, oranje of bruin) en focus je tijdens de wandeling op deze kleur. Wat valt je op? Als je echt fanatiek wilt meedoen, laat jij jouw route bepalen door een herfstkleur naar keuze. Kies bijvoorbeeld steeds de richting waar je het meeste geel ziet. Wie weet waar je terecht komt! Deel jouw (verrassende) route op social media door een route app te gebruiken tijdens de wandeling. Bladeren vind je in veel verschillende kleuren en vormen. Is het een blad van een linde? Of van de hazelaar?

Tip
Bekijk de Bomen-zoekkaart om het zeker te weten.



Wat doet het met je?

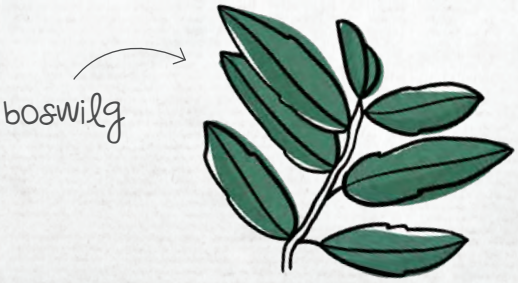
Het kijken naar de veranderende kleuren in de natuur geeft je een ontspannend gevoel. Kleuren hebben namelijk invloed op je emoties en humeur. Volgens Oosterse geneeswijzen kun je met kleuren je lichaam in balans houden. Zo worden kleuren ingezet om bijvoorbeeld slapeloosheid en depressiviteit tegen te gaan.



ZOEKKAART
Bomen



Het voelt écht als herfst wanneer de bladeren beginnen te verkleuren. Welke kleur een blad krijgt verschilt per boomsoort. Ook spelen zon, water, locatie en de hoeveelheid chlorofyl (de stof die een blad zijn groene kleur geeft) een belangrijke rol. Een boom kan op de ene plek een andere kleur bladeren hebben dan op een andere plek. Herken de soort boom aan de hand van zijn bladeren en ervaar wat de verschillende kleuren met je doen.





Rood zorgt ervoor dat je adrenaline aanmaakt. Het haalt de passie in je naar boven.







Oranje geeft je een geluksgevoel, maakt je vrolijk en creatief.



Bruin is de kleur van de aarde, natuurlijk en organisch. Het helpt je om minder na te denken en zo het leven wat luchtiger te maken.



Geel geeft je energie. Dat kan ook niet anders, het is de kleur van de zon!



#buitenbeeld

Challenge
Maak outdoorkunst

Schuilt er in jou een Picasso of Mondriaan? Laat je creativiteit de vrije loop en maak in de buitenlucht, waar anderen het kunnen zien, een natuurkunstwerk. Wat dacht je bijvoorbeeld van een Mandala in herfstkleuren?

Wat doet het met je?

Lekker buiten met je handen bezig zijn en op een andere manier naar de natuur kijken helpt om afstand te nemen van de waan van de dag. Een mindfull moment tijdens een drukke dag. Uit onderzoek blijk dat in de natuur zijn, bijdraagt aan je persoonlijke groei en zelfbewustzijn. Je voelt je bijvoorbeeld vrijer om bewust je eigen keuzes te maken.





Week 2

Als je jouw **natuurervaringen** van deze week moet samenvatten in 1 of 2 woorden, wat zou je zeggen?

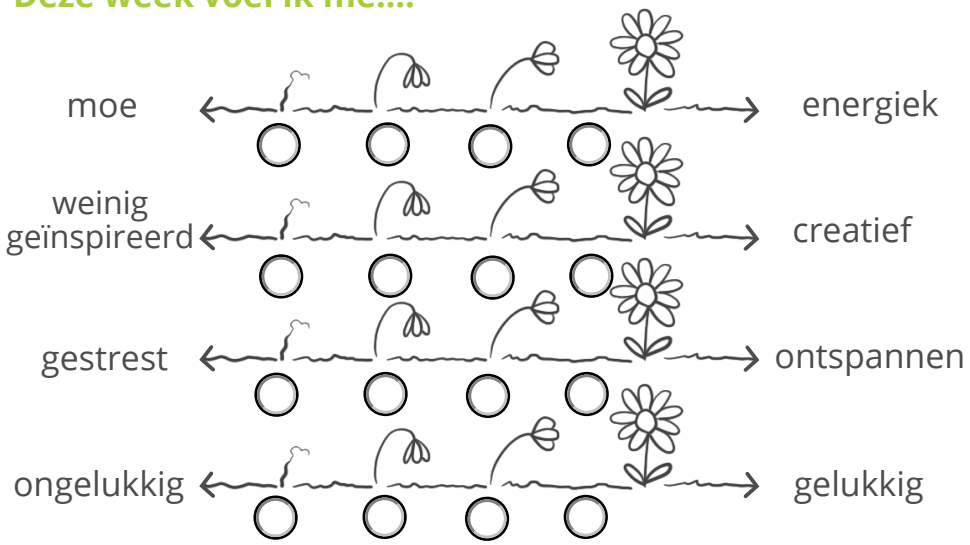
.....

Wat was jouw leukste **natuurmoment** van deze week?

.....

.....

Deze week voel ik me....



Beweging deze week (inclusief fietsen en wandelen):

..... minuten

#kriebelbeestjes

Challenge
Zoom in op een bodemdiertje

Tijd om uit je comfortzone te gaan! Misschien houd je je liever niet bezig met bodemdiertjes die net boven de grond leven, maar dat is juist het gevaar: onbekend maakt onbemind. Ruim één derde van de insecten wordt bedreigd, terwijl ze juist heel belangrijk zijn. Ze zorgen voor een gezonde bodem, zodat jij lekker groente en fruit kunt eten. De herfst is het ideale seizoen om bodemdiertjes te spotten. Maak voor deze Challenge een foto van een pissebed, spin, oorwurm of ander insect. Zoom zo ver mogelijk in. Bekijk de gevaarlijke kaken, het harnas en de monsterachtige voelsprieten. Wist je trouwens dat het leger insecten gebruikt als inspiratie voor bijvoorbeeld het ontwerpen van tanks en wapens?

Tip
Check welke soort je hebt gevonden op de Bodemdieren-zoekkaart.

Wat doet het met je?

Zie je hoe slim bodemdiertjes in elkaar zitten? Door op een andere manier naar de natuur te kijken, stimuleer je ook je eigen creativiteit. Uit onderzoek blijkt namelijk dat je sneller tot vrije gedachten en associaties komt in een natuurlijke omgeving. Komt die extra inspiratie even goed van pas tijdens je werk of studie! Deel jouw bodemdierenfoto En, kun je nog slapen vannacht? Deel jouw bodemdierenfoto met #2uurnatuur en tag @ivnnatuureducatie op Instagram, Facebook of Twitter. Wie weet zie je jouw foto terug op onze pagina!







Hoe heet dat bodemdiertje?

Zo werkt deze zoekkaart Begin bij start. In ieder rondje staat een vraag. Is het antwoord op die vraag ja, dan volg je de lijn met ja. Is het antwoord nee, dan volg je de lijn met nee. Ga zo door met de vragen tot je bij een tekening uitkomt. Vergelijk de tekening nog eens goed. Is het dezelfde? Dan weet je de naam, want die staat bij de tekening.

START HIER

Is het dier een spin?
- JA → Leeft de spin in een web?
  - JA → Springt de spin als je hem aanraakt?
    - JA → Springspin
    - NEE → Wolfspin
  - NEE → Kruisspin
- NEE → Heeft het dier een klein lijf met lange poten?
  - JA → Hooiwagen
  - NEE → Teek

Is het dier helder bruin (met één paar poten per ring)?
- JA → Is het dier lang met veel poten?
  - JA → Heeft het dier acht poten?
    - JA → Heeft het dier zes poten?
      - JA → Heeft het dier goed zichtbare poten?
        - JA → Is het dier een slak?
          - JA → Heeft de slak een huisje?
            - JA → Huisjesslak
            - NEE → Naaktslak
          - NEE → Is het lijf verdeeld in ringen (segmenten)?
            - JA → Leeft het dier in rottend hout?
              - JA → Is het lijf wit met bruine kaken aan de kop?
                - JA → Larve boktor
                - NEE → Ritnaald
              - NEE → Regenworm
            - NEE → Pop van een vlinder
        - NEE → Mier
      - NEE → Is het achterlijf bedekt met harde schilden?
        - JA → Zitten er stippen op de schilden?
          - JA → Lieveheersbeestje
          - NEE → Mestkever
        - NEE → Is het achterlijf bol en rond?
          - JA → Larve lieveheers-beestje
          - NEE → Is het dier duidelijk driedelig?
            - JA → Is het dier grijs met gele vlekjes?
              - JA → Engerling
              - NEE → Is het lijf wit met een bruine kop?
                - JA → Zit er aan het lijf een tang (twee grijpers)?
                  - JA → Oorworm
                  - NEE → Kortschildkever
                - NEE → Loopkever
    - NEE → Lijkt het opgerolde dier op een kogeltje?
      - JA → Oproller
      - NEE → Pissebed
  - NEE → Duizendpoot
- NEE → Miljoenpoot

Is het dier langwerpig en plat?
- JA → Heeft het dier lange poten en antennes?
  - JA → Heeft het dier een opvallende snuit?
    - JA → Snuitkever
    - NEE → Loopt het dier voortdurend weg?
      - JA → Loopkever
      - NEE → Boktor
  - NEE → Kniptor
- NEE → Schorskever

#dierenrijk

Challenge
Spot een dier uit de Nederlandse ‘Big of small five’

Voor indrukwekkende wildlife hoef je niet naar Afrika. In deze Challenge ga je op zoek naar Nederlandse herfstdieren! Speur naar de ‘Big Five’; het edelhert, de ree, het wild zwijn, de bever en de zeehond. Begin je liever klein? Spot dan één of meerdere dieren uit de ‘Small Five’. Dit zijn de eekhoorn, de egel, de haas, de muis en de specht. De kans dat je ze ziet, is het grootst als je één van de 21 Nationale Parken bezoekt.

Wat doet het met je?

Het zoeken naar dieren is zo leuk, dat je nauwelijks doorhebt dat je ook nog eens flink beweegt! Tijdens een uurtje wandelen verbrand je zo’n 240 calorieën en train je je spieren. Uit onderzoek blijkt dat door dagelijks wandelen, klachten als depressie, stress en angststoornissen bijna met de helft af kunnen nemen. Natuur maakt gelukkig!

Deel jouw foto

Stond je oog in oog met een ree? Of kozen de hazen het hazenpad toen ze je zagen? Vertel ons wat jij gezien hebt, deel jouw foto met #2uurnatuur en tag @ivnnatuureducatie op Instagram, Facebook of Twitter. Wie weet zie je jouw foto terug op onze pagina!





Week 3

Als je jouw **natuurervaringen** van deze week moet samenvatten in 1 of 2 woorden, wat zou je zeggen?

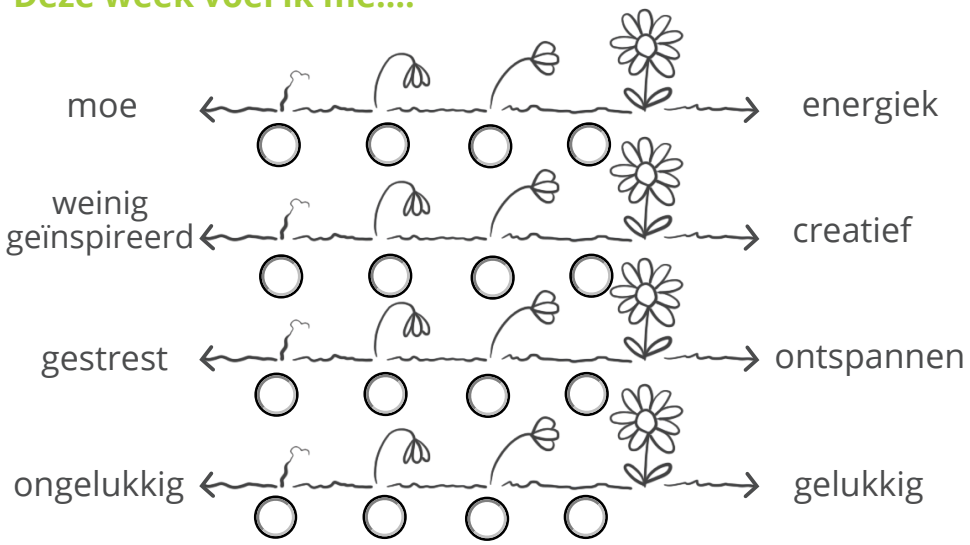
.....

Wat was jouw leukste **natuurmoment** van deze week?

.....

.....

Deze week voel ik me....



Beweging deze week (inclusief fietsen en wandelen):

..... minuten

#spinnenweb

Challenge
Fotografeer een spinnenweb

Welkom in het meest fotogenieke seizoen: de herfst! De herfst is een goede tijd om spinnen te zien en om meer over ze te leren. Spinnen zijn niet eng! Ze zijn zelfs heel nuttig doordat zij kleine diertjes eten. Hiermee dragen zij bij aan evenwicht in de natuur. En heb jij straks geen muggenplaag in je huis. Voor veel spinnen is een web dé manier om aan voedsel te komen. Een spinnenweb ziet er uit als een prachtig stukje verfijnd haakwerk. Kan jij dat in beeld vangen?

Tip
Maak je foto net na zonsopgang: wanneer er dauw op spinnenwebben valt zijn het net kristallen. Bovendien is het een uur na zonsopvang het gouden uur, met extra mooi licht. Als het weer meewerkt krijgt je foto een magisch natuurlijk filter: een sfeervolle gele of rode gloed!

Tip
Meer leren over spinnen? Bekijk de Spinnen-zoekkaart.

Wat doet het met je?

Deze foto-opdracht is niet alleen leuk, je wordt er ook lekker rustig van. Door met aandacht te kijken, voel je je bewuster in het hier en nu. Uit onderzoek blijkt dat door naar de natuur te kijken, je stresshormoon (cortisol) verlaagt. Deel jouw spinnenwebkiekje met #2uurnatuur en tag @ivnnatuureducatie op Instagram, Twitter en Facebook.



Wat zit daar voor spin?



Kruisspin

Heeft de tekening op het achterlijf de vorm van een kruis?

JA

NEE

Heeft het achterlijf vier opvallend grote stippen?

NEE

JA



Viervlek-wielwebspin

Is het achterlijf groen met zwarte stippen?

NEE

JA



Gewone komkommerspin

Heeft de spin opvallend lange voorpoten?

JA

NEE



Venstersectorspin



Tijgerspin

Lijkt het achterlijf op een tijgerprint?

JA

NEE

Zitten er op het achterlijf twee rijen zwarte stippen?

NEE

JA



Kleine wigwamspin



Gewone tandkaak

Is het achterlijf kogelrond?

JA

NEE

Is het achterlijf veel groter dan de kop en bolrond?

NEE

JA

Is de spin fluweelachtig behaard?

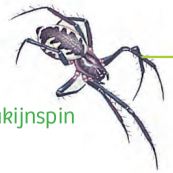
NEE

JA

Heeft het achterlijf een fraaie tekening?

JA

NEE



Baldakijnspin



Herfstvuurspin



Leeft de spin in of bij het water?

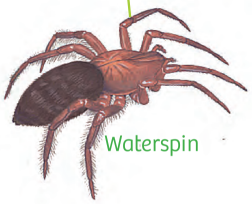
JA

NEE

Heeft de spin aan de zijkanten geel-witte strepen?

JA

NEE



Waterspin



Gerande oeverspin

Is het achterlijf bruin-oranje en fraai getekend?

JA

NEE



Herfstspin



Muurkaardespin

Lijkt de spin op een kleine krab?

JA

NEE

Is de spin groen met een bruin achterlijf?

JA

NEE



Groene krabspin



Gewone krabspin

Leeft de spin in huis, garage of kelder?

JA

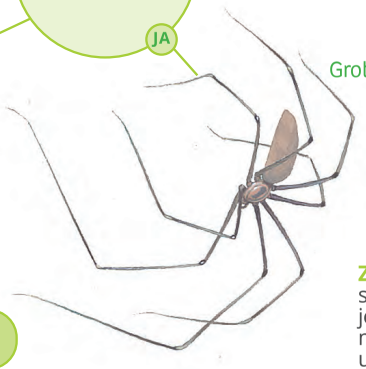
NEE

START HIER

Heeft de spin opvallend lange poten?

NEE

JA



Grote trilspin

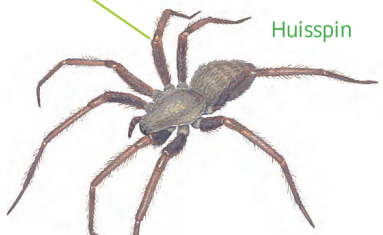
Is de spin zwart-wit gestreept?

JA

NEE



Huiszebraspin

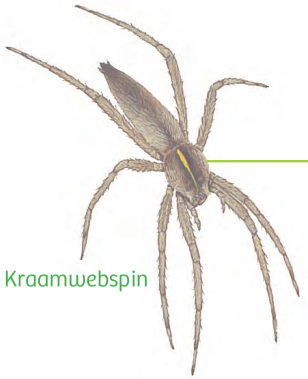


Huisspin

Heeft het achterlijf twee duidelijk zichtbare puntjes?

JA

NEE



Kraamwebspin



Tuinwolfspin

Zo werkt deze zoekkaart: Begin bij start. In ieder rondje staat een vraag. Is het antwoord op die vraag ja, dan volg je de lijn met ja. Is het antwoord nee, dan volg je de lijn met nee. Ga zo door met de vragen tot je bij een tekening uitkomt. Vergelijk de tekening nog eens goed. Is het dezelfde? Dan weet je de naam, want die staat bij de tekening.

#zwijgenisgoud



Challenge
Maak een stilte wandeling

Kan iedereen z'n kop even dicht houden?! Tijdens deze Challenge is het zelfs de bedoeling! Maak met één of meerdere vrienden, collega's of familieleden een stiltewandeling. Loop samen door een bos, (stads)park of natuurgebied, waarbij je 20 minuten niet praat. Klets van tevoren gezellig bij, zet een timer, bepaal wie voorop loopt en spreek duidelijk af wanneer de stiltesessie begint. Concentreer je goed op alle geluiden, het ritselen van de bladeren en de vogelconcerten! Heb je de smaak te pakken? Jaarlijks vindt op de laatste zondag van oktober de dag van de stilte plaats. Er worden op deze dag door het hele land stilteactiviteiten georganiseerd.

Wat doet het met je?

Wist je dat door harde geluiden het stresshormoon cortisol vrijkomt en je bloeddruk verhoogt door geluidsvervuiling? Stilte daarentegen kalmeert je brein en lichaam juist. Je kunt dan letterlijk even bijkomen en opladen. Uit onderzoek blijkt dat 2 minuten stilte, zelfs meer ontspanning biedt dan 2 minuten rustige muziek luisteren.





Week 4

Als je jouw **natuurervaringen** van deze week moet samenvatten in 1 of 2 woorden, wat zou je zeggen?

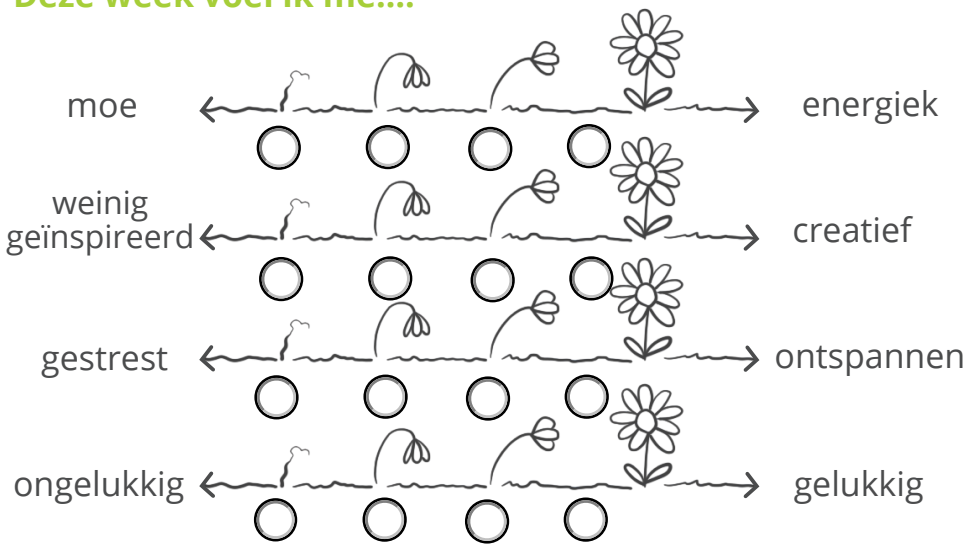
.....

Wat was jouw leukste **natuurmoment** van deze week?

.....

.....

Deze week voel ik me....



Beweging deze week (inclusief fietsen en wandelen):

..... minuten

#week4

Wauw, de maand met Challenges zit er alweer op.

Je hebt de eindstreep gehaald! Is natuur inmiddels onderdeel van je wekelijkse routine? Mooi! Laten we elkaar blijven inspireren om 2 uur per week naar buiten te blijven gaan.

Volgens Tiggelaar (2018) zijn er drie dingen erg belangrijk voor gedragsverandering. Dit zijn:

1. bepaal welk doel je wil bereiken,
2. bepaal met welk gedrag je dat doel bereikt,
3. bepaal wat voor een support je nodig hebt om dat gedrag vol te houden.

Dus bijvoorbeeld:

1. Voel je fitter en vrolijker.
2. 2 uur per week de natuur in gaan.
3. Support elkaar via social media door ideeën uit te wisselen en moedig elkaar aan 2 uur per week naar buiten te gaan! Of spreek af met een wandelmaatje.

Veel succes!



De IVN #2uurnatuur Challenge wordt mede mogelijk gemaakt door mineraalwater SPA.

Spadel







