



Challenge 1 #dancingintherain

Weer of geen weer? Deze Challenge is de ultieme bikkeltest! Je gaat in de herfst júst naar buiten als het stormt, regent of waait. Of net na een goede bui. Voel je weer als een kind en spring in de plassen, vang regendruppels op je tong of laat je compleet natregenen. Nog leuker: sleur je vrienden mee naar buiten als het met bakken uit de hemel komt. Hilarische foto's gegarandeerd!

Wat doet het met je?

Krijg je dan geen griep van die kou en regen? Nee. Juist omdat mensen met dit weer binnen zitten in slecht geventileerde ruimten, is de kans dat ze ziekten overdragen groter. Wel moet je je goed kleden om warm te blijven. Buiten zijn geeft je immuunsysteem een boost. Het maakt niet uit of de lucht grijs is, onder invloed van een klein beetje zonlicht maakt je lichaam al vitamine D aan. Ook heeft de natuur direct een positieve invloed op je stemming, zelfs bij slecht weer. Goed tegen je herfst-dip dus!

Deel jouw herfstfoto

Ben je weer lekker opgewarmd? Als je telefoon niet in het water is gevallen, zijn wij erg benieuwd naar de regenfoto's! Deel jouw spetterende plaatjes met #2uurnatuur en tag @ivnnatuureducatie op Facebook, Twitter of Instagram. Wie weet zie je jouw foto terug op onze pagina's!



Challenge 2 #creepycrawlers

Tijd om uit je comfortzone te gaan! Misschien houd je je liever niet bezig met bodemdiertjes op de grond, 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 voelsprietten. 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 en [bekijk de leukste bodemdierenweetjes](#).

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!



Challenge 3 #naturesnacks

In de herfst maken dieren zich klaar voor de winter. Ze eten hun buik flink rond of leggen een wintervoorraad aan. Tijdens deze Challenge ga je zelf verzamelen en proeven. We dagen je uit échte verse brandnetelthee maken. Het is heel makkelijk.

Pluk een paar brandnetelbladeren uit de top van de plant. Laat de rest van de tak met rust, die groeit gewoon verder. Draag handschoenen of pak de blaadjes aan de onderkant vast om niet geprikt te worden. Spoel vervolgens de blaadjes goed schoon. Voeg de bladeren toe aan kokend water in een kopje of theepot. Laat het een minuut of tien intrekken. Proost!

Wat doet het met je?

Een kopje thee biedt een fijn moment om te reflecteren op je dag, zeker als je net buiten bent geweest! Uit onderzoek blijkt dat in de natuur zijn, bijdraagt aan je persoonlijke groei en zelfbewustzijn. Je voelt je bijvoorbeeld vrijer om bewust je eigen keuzes te maken. Daarnaast is brandnetelthee hartstikke gezond. Het bevat geen cafeïne, werkt bevorderend voor je spijsvertering en zit vol vitamine B en K. Plukken dus!

Deel jouw 'tea time' foto

Hoe smaakt zo'n zelfgemaakte kop thee? Deel jouw herfstfoto met #2uurnatuur en tag @ivnnatuureducatie op Instagram, Facebook of Twitter. Wie weet zie je jouw foto terug op onze pagina!



Challenge 4 #paddotrip

Paddenstoelen zijn magische verschijningen in de herfst. Wist je dat er paddenstoelen bestaan die zichzelf kunnen verplaatsen, ongelooflijk stinken of licht geven in het donker? Ga tijdens deze Challenge zelf op zoek naar bijzondere paddenstoelen.

Wil je met een expert op pad? Ga dit weekend (bijna of helemaal) gratis mee met een IVN paddenstoelenexcursie in jouw buurt!

Wat doet het met je?

In de jager- verzamelaarstijd bestonden er nog geen supermarkten. Toen kon het eten van de verkeerde paddenstoel het verschil betekenen tussen een lekker hapje of een dodelijke verrassing. Aandachtig kijken was dus van levensbelang! Gelukkig helpt de natuur om je concentratievermogen te verbeteren.

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!



Challenge 5 #nofilter

Welkom in het meest fotogenieke seizoen: de herfst! Kijk eens om je heen, als door de ogen van een fotograaf. Welke bijzondere dingen zie je buiten? Pak je camera en kies een landschap, plant of dier.

Tip Maak je foto tijdens het 'golden hour'. Dit is een uur na zonsopgang (vandaag om 08.03 uur) of voor zonsondergang (vandaag om 18:49 uur). Als het weer meewerkt krijgt je foto een magisch natuurlijk filter: een sfeervolle rode gloed!

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 alleen al kijken naar de natuur, je stresshormoon (cortisol) verlaagt.

Deel jouw herfstfoto

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



Challenge 6 #bigfive

Voor indrukwekkende wildlife hoef je niet naar Afrika. In deze Challenge ga je op zoek naar Nederlandse herfst dieren! 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!



Challenge 7 #shutupandwalk

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 oplevert dan 2 minuten naar rustige muziek luisteren

Deel jouw herfstfoto

Lukt het jou om in gezelschap je mond te houden? Daag een vriend(in) die veel praat uit om hetzelfde te doen! Deel jouw ervaring met #2uurnatuur en tag @ivnnatuureducatie op Instagram, Facebook of Twitter. Wie weet zie je jouw foto terug op onze pagina!



Challenge 8 #shootingstars

Durf jij in het donker naar buiten? Wij dagen je met deze Challenge uit om de nacht te omarmen en sterren te kijken. Herken je de Grote Beer? Hij lijkt op een steelpan.

Samen is gezelliger en minder spannend. Loop met een vriend(in) naar een open, donkere plek in de natuur. De zon gaat al rond 18:25 uur onder, dus je hoeft niet tot middernacht te wachten.

Let tijdens de wandeling ook eens op nachtdieren zoals vleermuizen en uilen, terwijl je naar de prachtige sterrenhemel kijkt.

Handig extra hulpje De sterrenkijk app Star Chart is te downloaden in de App Store of Google Play. Deze helpt je met behulp van een kompas vast te stellen welke sterren je ziet. Een soort telescoop voor je smartphone!

Wat doet het met je?

Wist je dat je socialer wordt van buiten zijn? In de natuur neemt het 'knuffelhormoon' oxytocine toe. Hierdoor maak je makkelijker contact en voel je meer verbinding met anderen. Verder helpt een wandeling in het donker om lekker rustig te worden. En hoe minder licht, hoe beter je slaapt.

Deel jouw ervaring

Hoe was het om 's nachts buiten te zijn? Nog een vallende ster gezien? Deel jouw ervaring met #2uurnatuur en tag @ivnnatuureducatie op Instagram, Facebook of Twitter. Wie weet zie je jouw foto terug op onze pagina!



Challenge 9 #growatree

Prachtig hè, die bomen in de herfst? Vanaf november plant IVN met het project [Tiny Forest](#) minimaal 50.000 bomen. Met deze Challenge dagen wij je uit om ook een boom te planten. Sterker nog, je laat zelf een eikel opgroeien tot een echte eikenboom! Je hebt wat geduld nodig, maar het is heel makkelijk. Bekijk het [instructiefilmpje](#) en lees meer over de 'Plant mee' actie.

Wat doet het met je?

Bomen verminderen CO2 concentraties en filteren schadelijke stoffen uit de lucht. En die schone lucht, is weer goed voor je gezondheid. Ook geven bomen speciale stoffen af, die jouw immuunsysteem helpen versterken. Als iedereen die aan de IVN #2uurnatuur Challenge meedoet een boompje kweekt, maken we samen een heel bos!

Deel jouw foto

Het duurt nog even tot je boompje groeit. Maar we zijn wel benieuwd hoe het is gegaan! Deel jouw foto met #2uurnatuur en/of #growatree en tag @ivnnatuureducatie op Instagram, Facebook of Twitter. Wie weet zie je jouw inzending terug op onze pagina!



Change Your Nature

Wauw, de maand met Challenges zit er alweer op! Is natuur inmiddels onderdeel van je wekelijkse routine? Mooi! Laten we elkaar blijven inspireren om 2 uur per week naar buiten te gaan. Gebruik hiervoor deze ultieme laatste uitdaging: bedenk jouw eigen Challenge. Voer hem uit en roep vrienden, familie en kennissen op mee te doen!

Wat doet het met je?

Volgens gedragswetenschapper Ben 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 en 3) bepaal wat voor een support je nodig hebt om dat gedrag vol te houden. Dus:

1. Voel je fitter en vrolijker,
2. door 2 uur per week de natuur in gaan,
3. support elkaar via social media. Wissel ideeën uit en moedig elkaar aan 2 uur per week naar buiten te gaan!

Deel jouw foto

Deel jouw zelf bedachte Challenge en foto's met #2uurnatuur en tag @ivnnatuureducatie op Instagram, Facebook of Twitter . Wie weet zie je jouw foto terug op onze pagina!