



**Vlaanderen**  
is omgeving

# Zomer? Buiten? Natuurlijk!

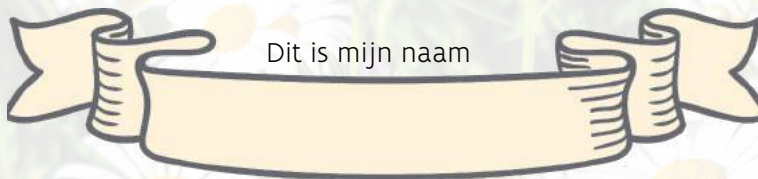
21 uitdagingen en meer...

DEPARTEMENT  
OMGEVING

[www.dehelix.be](http://www.dehelix.be)  
[www.devroente.be](http://www.devroente.be)

# Een beetje info over mij

Dit is mijn naam



Ik woon in de stad/gemeente:

.....  
.....  
.....

Ik hou van een boom, een plant, het gras, de bloemen enz. omdat ...

.....  
.....  
.....

Wat ik het liefst buiten doe:

.....  
.....  
.....

Mijn lievelingsdier:

.....

Mijn lievelingskleur:

.....

Mocht ik een dier zijn, dan was ik (liefst) een ... (schrijf of teken)

Mijn lievelingsplekje:

.....

**Dag 1: ..... (Datum)**

## Zomers zelfportret

Waar je ook bent, thuis, in een park, een bos, ... BUITEN valt altijd wel iets te beleven. Durf al je zintuigen te gebruiken. Zie, hoor, ruik, voel, proef de zomer. Kijk naar de kleuren, hoor het gezoem van insecten, neem de geuren in je op, ... geniet met volle teugen van het groen in je buurt.

Teken hier jezelf met zomerse kledij (zonnebril, felle kleuren, bloemetje in je haar, ...) of plak een foto.





## Dag 2: .....

### Woordenhoop: duid aan wat je buiten leuk vindt

- klimmen in een boom
- oogsten in de groentetuin
- rollen van een grashelling
- luisteren naar de regen onder een paraplu
- het riet dat beweegt aan de waterkant
- vruchten plukken en proeven
- liggen op het gras
- met blote voeten stappen op gras
- wind voelen op je huid
- schelpen zoeken
- op een bankje in het park
- modder maken
- plantje ontdekken op 't voetpad in de stad
- springen over een sloot
- vijver met eendjes
- een berm vol wilde bloemen
- konijnen zien lopen
- hoge mais
- kikker(visjes) in de poel
- springen in een regenplas
- een schuilplek in de natuur
- boomstronken
- diertjes onder dood hout
- boomhut
- regenwormen
- BBQ-plaats
- voetbalveld
- zithoekje met tafel en bank
- stilteplaats
- bladerhoop
- kippen
- notenboom
- frambozen
- madeliefjes die open/toe gaan
- zomer
- herfst
- winter
- lente
- bloemenkrans
- grote oude boom
- open plek
- rotsen
- brandnetels
- vogelnest
- huisdier
- hangmat
- geveltuintjes
- bijen
- vogels die zingen
- geritsel van bladeren
- warm zand
- gras tussen je tenen
- klimmen over boomstammen
- rollen van een heuvel
- zand en water mengen
- in een hangmat liggen
- waterdruppels op het raam
- lopen door het park
- hut bouwen met takken
- buiten eten
- je voeten begraven in het zand
- modder tussen je tenen
- gras buigen met je voeten
- over krakende bladeren lopen
- met je voeten in een rivier, zee, meer staan
- ...



## Dag 3: .....

### Platte rust

Zoek een geschikt plekje onder een boom in je buurt. Ga op je rug liggen en geniet. Van de dag, de plaats, het moment. De harde stam, de kleuren, de geur, het geluid van dieren, de wind, ... dit zorgt voor rust. Je wordt langzaam één met de boom.

Strek je uit en ontspan jezelf. Sluit je ogen. Je armen en benen worden gedragen door de grond. Je lichaam wordt slap maar de boom ondersteunt het. Je hebt het gevoel dat je op een warm strand ligt. Alleen, zonder zorgen, je denkt aan niets. Alles mag, niets moet ...

Adem rustig in en uit. (Eén tel inademen twee tellen uitademen). Je voelt je hartslag. Hij is rustig.

Druk je tegen de boom aan. Probeer één te worden met hem. Wat zie, hoor, ruik, voel, proef je?

Neem je tijd, geniet, maar begin na een poosje langzaam te bewegen, open je ogen en ga langzaam rechtop zitten.



## Dag 4: .....

### Braambessenconfituur, om je vingers bij af te likken.

Ga zelf eerst bramen plukken.

Bramen groeien als struiken veelal op verwilderde plekjes.

Pluk de lekkere rijpe, zwarte bramen die niet heel laag hangen.

- Wat heb je nodig?
  - 1 kg braambessen
  - 800 gram kristalsuiker
  - lege confituurpotten (10 minuten in kokend water om ze proper te krijgen)
- Spoel de braambessen. Meng ze met de suiker in een kookpan.
- Breng op een zacht vuurtje aan de kook en laat de confituur ongeveer 15 minuten borrelend koken. Roer geregeld om. Schep het schuim af. Pas op want het wordt erg warm.
- Schenk de confituur in de pot en draai er het deksel op. Laat ondersteboven afkoelen.





## Dag 5: .....

### Ben jij stoer genoeg?

Wist je dat stoere jongens en meisjes brandnetels durven aan te raken!! Durf jij dat ook? Ja?

Dan verklap ik je een belangrijke truc. Je "aait" voorzichtig de brandnetel van beneden naar boven, vanaf de stengel richting het einde van het blad.



#### Waarom prikt een brandnetel?

Aan de onderkant van een brandnetelblad zitten allemaal kleine haartjes. Deze bevatten een scherpe vloeistof. Als je het blad aanraakt, dan breekt de top van de haren af en prikken de scherpe puntjes van de haren in je huid. Er is nu een piepklein snijwondje. Als de scherpe vloeistof die is vrijgekomen in dit kleine wondje komt, gaat je huid heel erg jeuken en branden.



## Dag 6: .....

### Flower power

Een armband of ketting van madeliefjes? Niet hip?

Vergeet het. Verras je oma, je ouders, je liefje of maak gewoon iemand blij. Succes gegarandeerd.

Zo ga je te werk.

Pluk de madeliefjes bij de grond af met een zo lang mogelijke stengel. Madeliefjes kan je gemakkelijk vinden in een gazon of op een grasplekje bij jou in de buurt of in een park. Snij met je nagel een gaatje onderin de stengel. Duw dan de stengel van een ander madeliefje door het gleufje van de andere stengel. Herhaal dit net zo lang tot je ketting lang genoeg is. De laatste en de eerste bloem maak je aan elkaar vast door de bloem van de eerste door een gleufje in de stengel van de laatste te duwen.



Dag 7: .....

## Wat een weer!

Het is belangrijk als natuurverkenner ook rekening te houden met het weer. Regen spoelt sporen weg. Schaduw kan je verraden. Dieren ruiken je nog sneller als de wind hun richting uitwaait.



### Zon

- Ja
- Neen



### Temperatuur

- Heel koud
- Gewoon koud
- Niet koud
- Zacht
- Beetje warm
- Heet

### Vorm en kleur van de wolken

.....

.....

.....

### Wind

- Hard
- Gewoon
- Geen

### Regen

- Af en toe een kleine regenbui
- Dikwijls een lange regenbui
- De hele tijd
- Geen

# Versje



Zon, hagel en regen wonen in de lucht  
De wind in een zucht

Madelifjes wonen in het gras  
Bijen in een huis van was

Een frisse geur woont in de munt  
Jeuk in een brandnetelpunt

Avontuur woont in het bos  
Zachtheid in een tapijt van mos

Woorden wonen in een vers  
De zomer in een kers





## Dag 8: .....

### Woorden die smelten

Schrijf zelf ook een gedicht.

Ga naar buiten, zoek jezelf een rustig plekje en droom weg ...



Titel van je gedicht:

Voelt als ...

Klinkt als ...

Smaakt als ...

Ruikt als ...

Ziet eruit als ...

Wat zou het doen ...

## Dag 9: .....

### Kunst in de natuur

Maak een kader op de grond (gebruik takken, stenen, bladeren, ...).

Verzamel verschillende losse materialen die je buiten vindt.

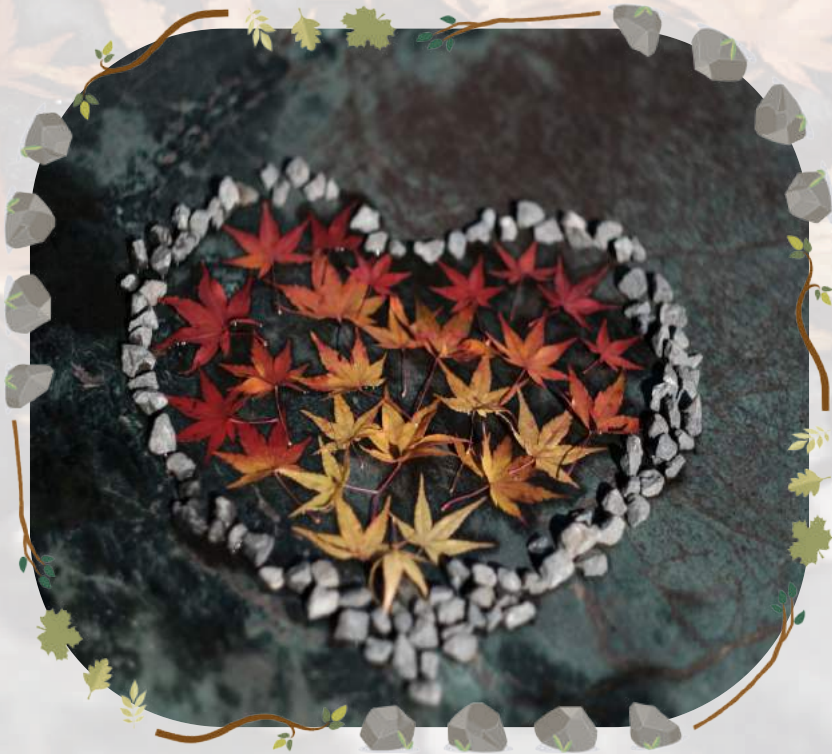
Het kader is nu de rand van je schilderij.

Beeld iets uit of ...

Vul op met kleuren, vormen, voorwerpen, ...

Laat je kunstwerk achter in de natuur, deel eventueel een foto met vrienden.

Zo kunnen andere mensen er ook van mee genieten.

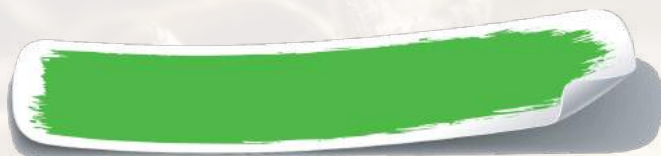


Dag 10: .....

## Maak je eigen tuin- of parkparfum

Zoek een potje met dekseltje in huis, bijvoorbeeld een lege confituurpot. Ga buiten op zoek naar geurige dingen. Wrijf er eens over, dan maak je de geur vrij en ruik je meer. Ruikt het lekker, steek het dan in je potje. Het kan van alles zijn zoals humus, een takje met naalden, kruidenblaadjes, een bloemetje, een stukje schors, een stukje fruit (bijvoorbeeld bramen langs de weg), ... Met een takje kan je stampen op je ingrediënten zodat de geuren vrijkomen en zich mengen. Je kan er ook wat water aan toevoegen. Zet je overheerlijke parfum naast je bed. Zalig om nog even de natuur te ruiken voor je inslaapt! Soms kan dit parfum ook ongevraagde bezoekers weghouden. Muggen zouden een hekel hebben aan citroenkruid en de geur ervan.

Verzin een mooie naam die past bij het parfum en noteer die hier.





Dag 11: .....

## Geluidenkaart

Ga elke dag ergens 5 minuutjes (of langer) zitten, telkens op een andere plaats. Schrijf in het lijstje op welke geluiden je allemaal hoort. Vind je ze leuk? Teken er een lachende smiley bij. Vind je ze niet leuk, zet er een verdrietige smiley naast. Heb je er een ander gevoel bij, verzin dan zelf een smiley.

Misschien wennen sommige vervelende geluiden en verdienen ze na een paar dagen toch een bijzondere smiley.



Dag 12: .....

## Schaduw

Zoek iemand die graag beweegt of die beweging nodig heeft. Stippel buiten een parcours uit. Hou rekening met de mogelijkheden van de persoon die je koos. Want hij moet al je bewegingen nadoen, alsof hij je schaduw is. Rol van een heuvel of een helling, spring over een voorwerp, loop over het grasperk zonder bloemen te raken, ... Alles wat jij doet wordt nagebootst.



Dag 13: .....

## Natuurverkenner

Ga op wandel. Kijk goed naar de plantjes die je ziet. Is er een plant die je leuk vindt? Heeft het blad een originele vorm of de bloem een prachtige kleur? Pluk ze, waar het mag (bijvoorbeeld in een wegberm), en steek ze een weekje tussen de bladen van een dik boek. Zo drogen ze en blijven ze mooi plat. Plak ze dan hieronder in dit dagboekje met wat plakband.

Vindplaats: .....

Datum van vondst: .....

Naam (als je die weet): .....

Zelfverzonnen naam (denk aan geur, kleur, vorm, gevoel, ...): .....





## Dag 14: .....

### BOOM (als) standbeeld

Zoek een boom (in je buurt, een park, een bos) die groot en indrukwekkend is. Prachtig toch! Misschien wel even indrukwekkend als een standbeeld van koning Albert op zijn paard?

Bekijk de boom eens goed van wortel tot kruin, van onder naar boven. Zoek ook details van de boom waar je normaal niet op let zoals de schors, het blad, de wortels, vruchten, knoppen. Kan deze boom jou verrassen?



'Kijk

met

al

je

ogen.

'Kijk'

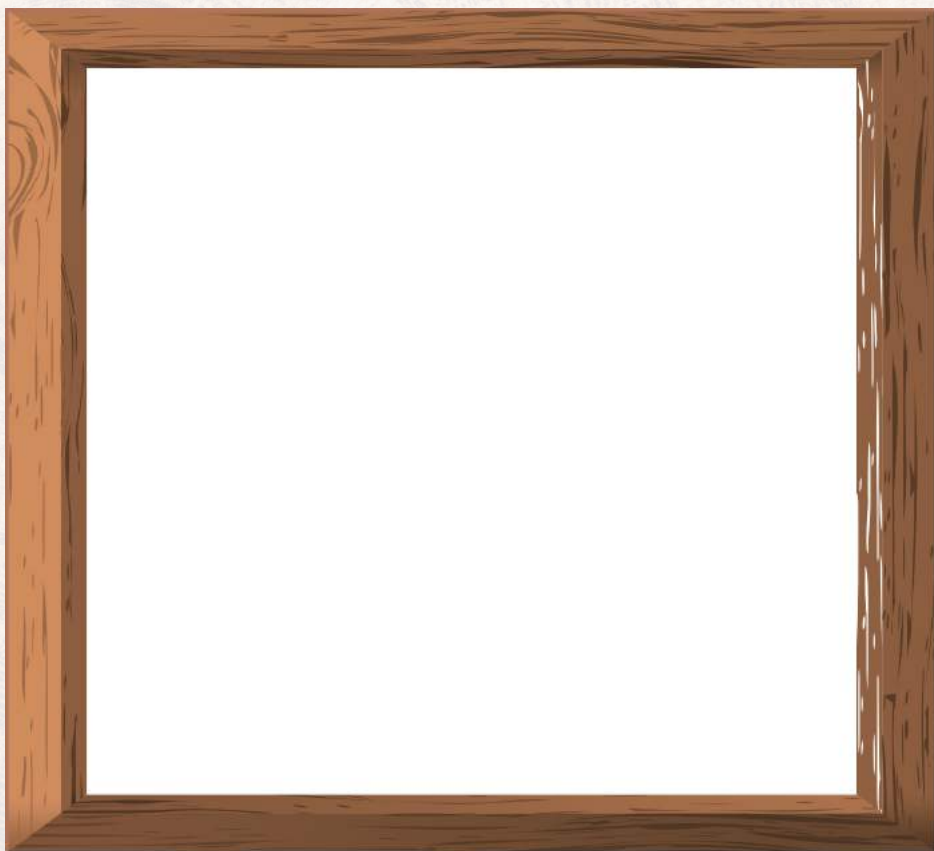
Jules Verne



**Dag 15: .....**

## Lievelingsplekje in de natuur.

Heb jij zo'n plekje buiten waar je graag vertoeft? Onder of in een boom, verstopt onder een struik, ergens op een bankje in het park bij lekker geurende bloemen, bij het water, ... Maak hier een tekening van dit plekje. Of neem een foto en maak er je profielfoto van. En vergeet deze niet te delen met ons Vlaams Kennis- en Vormingscentrum voor Natuur en Milieu De Helix.





Dag 16: .....

## Fantasiewezens

Maak van natuurspulletjes een kabouter-, elfen-... fantasiehuisje. Onder een boomstronk of -wortel kan zomaar een holletje zijn waarvan je met allerlei natuurlijke materialen zoals takjes, zaden, vruchten en bladeren een warm huisje kunt maken. Dit kan op een plek buiten maar ook binnen op een tafeltje.





## Dag 17: .....

### Speuren naar sporen

Ga naar het bos, park of een ander stukje natuur en zoek naar sporen van dieren en insecten.



Lijstersmidde



Bijtgaatjes



Sporen en keutels konijn



Vogelpoep



Vogelnest



Muizenholletje

Dag 17: .....



O Spinnenweb



O Schuimbeestje



O Slijmspoor slak



O Kronkelgangetje



O Afdruk hond



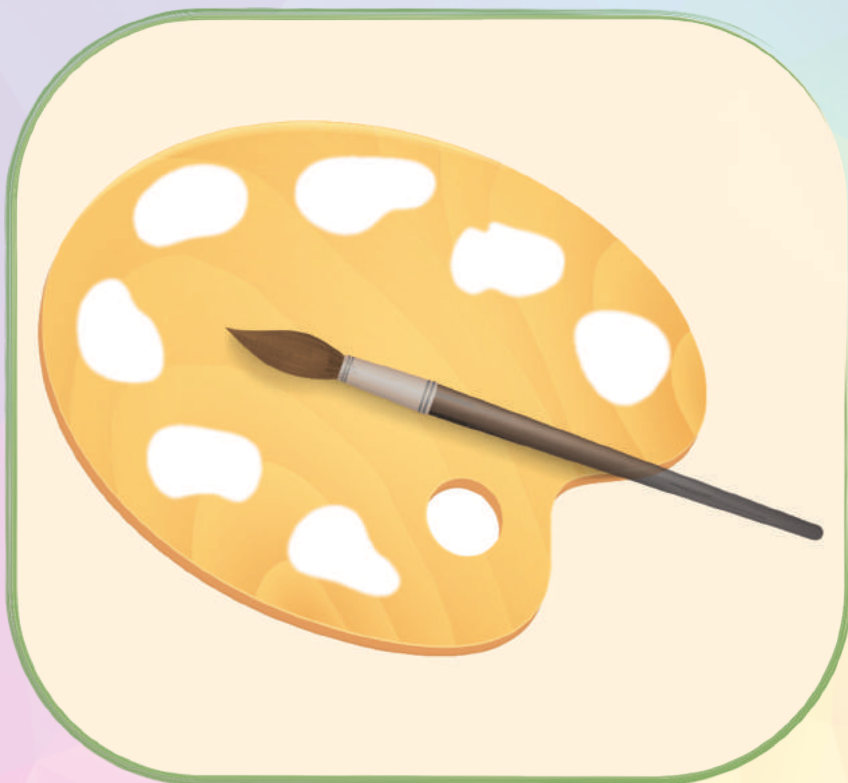
O Afdruk vogel



**Dag 18: .....**

## Creatief met kleur

Trek naar buiten en observeer de kleuren die je ziet. Zie je een mooie kleur, bijvoorbeeld groen van gras, pluk er dan wat van en wrijf het over dit blad. Ook gekneusde bessen, modder, schors, geplette bladeren, kruiden, bloemen, ... geven kleur. Experimenteer en verzamel zoveel mogelijk verschillende kleuren en tinten in dit schilderspalet.



Dag 19: .....

## Geheime toverkracht

Zoek een voorwerp dat over magische krachten beschikt. Verzin er een verhaal bij.

Een gevonden stok is een toverstaf, een plant maakt je onzichtbaar, een kei geneest alle wonden, als je deze boom aanraakt kan je een poesje met alle dieren praten, ... Laat je fantasie de vrije loop. Vertel je verhaal door.



Dag 20: .....

## Denken dieren?

Dit dier ziet mij (ons) voor de eerste maal. Wat denkt het over mij (ons)?





Dag 21: .....

## Schattenjacht

Zoek een doosje om schatten in op te bergen, bijvoorbeeld een eierdoosje.

Verzamel kleine dingetjes die je vindt op straat, in de berm, tussen het gras, ...

Weet je waarvoor ze dienen? Hoe zouden ze daar gekomen zijn?

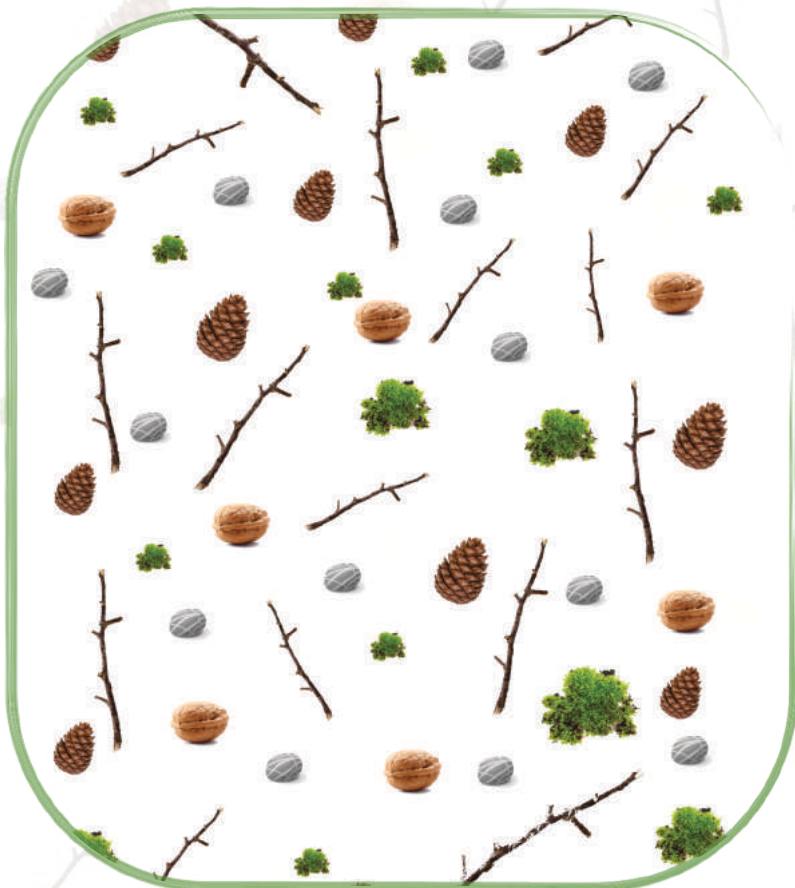
- een geur
- iets blauws
- iets dat groeit
- iets van de mens
- iets van een dier (geen dieren pakken, hè)
- iets zachts
- iets met mooie details
- ...

Zoek nu een geschikte plaats om je schat te verbergen (je kan eventueel een echte schatkaart maken zodat anderen je schat kunnen zoeken).



## Op de tast

Verzamel buiten materialen van de natuur die bijzonder en anders aanvoelen, bijvoorbeeld hard, zacht, glad, hobbelig, warm, koud. Je steekt ze in een zak. Vraag aan de anderen van je gezin om eens in de zak te voelen. Kunnen zij raden wat er in zit? Voel ook eens met een ander lichaamsdeel dan je hand bijvoorbeeld, je lippen, je elleboog, ...



## Zoek een voorwerp

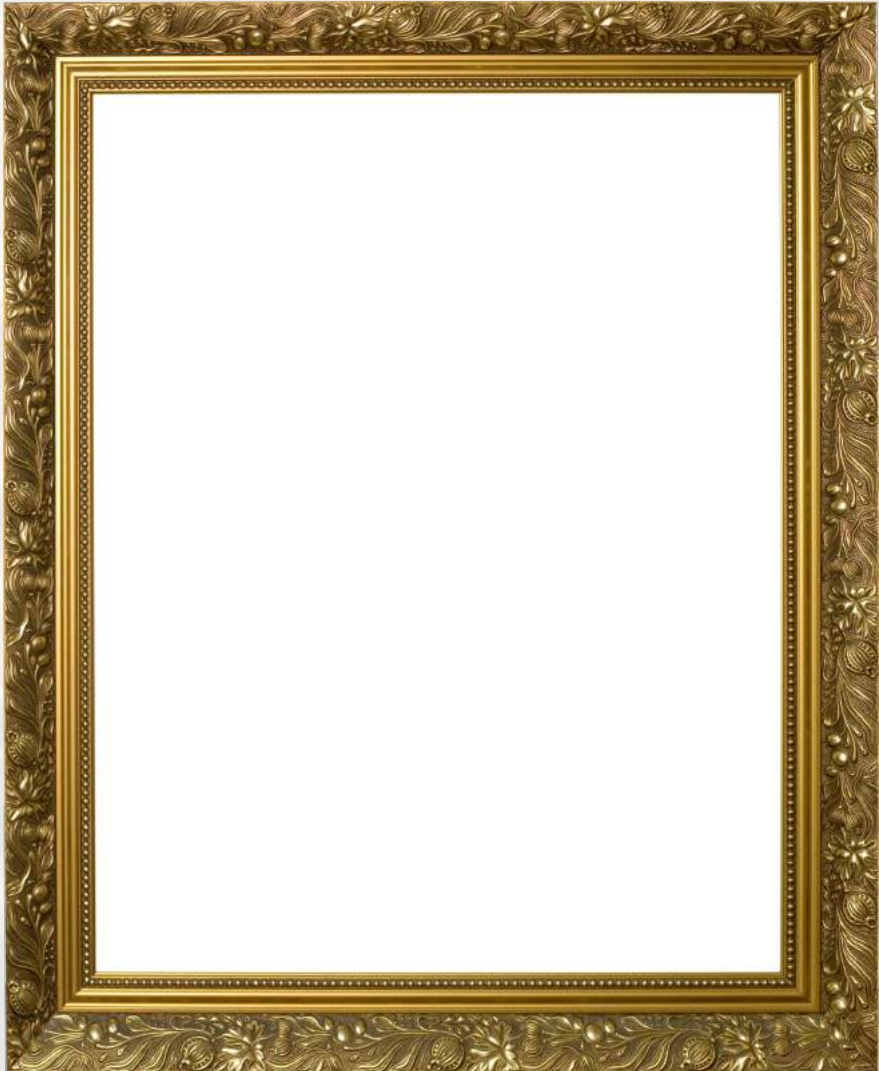
Ga naar buiten. Vind jij met alle letters van het alfabet een voorwerp?

<i>A</i>	
<i>B</i>	
<i>C</i>	
<i>D</i>	
<i>E</i>	
<i>F</i>	
<i>G</i>	
<i>H</i>	
<i>I</i>	
<i>J</i>	
<i>K</i>	
<i>L</i>	
<i>M</i>	
<i>N</i>	
<i>O</i>	
<i>P</i>	
<i>Q</i>	
<i>R</i>	
<i>S</i>	
<i>T</i>	
<i>U</i>	
<i>V</i>	
<i>W</i>	
<i>X</i>	
<i>Y</i>	
<i>Z</i>	

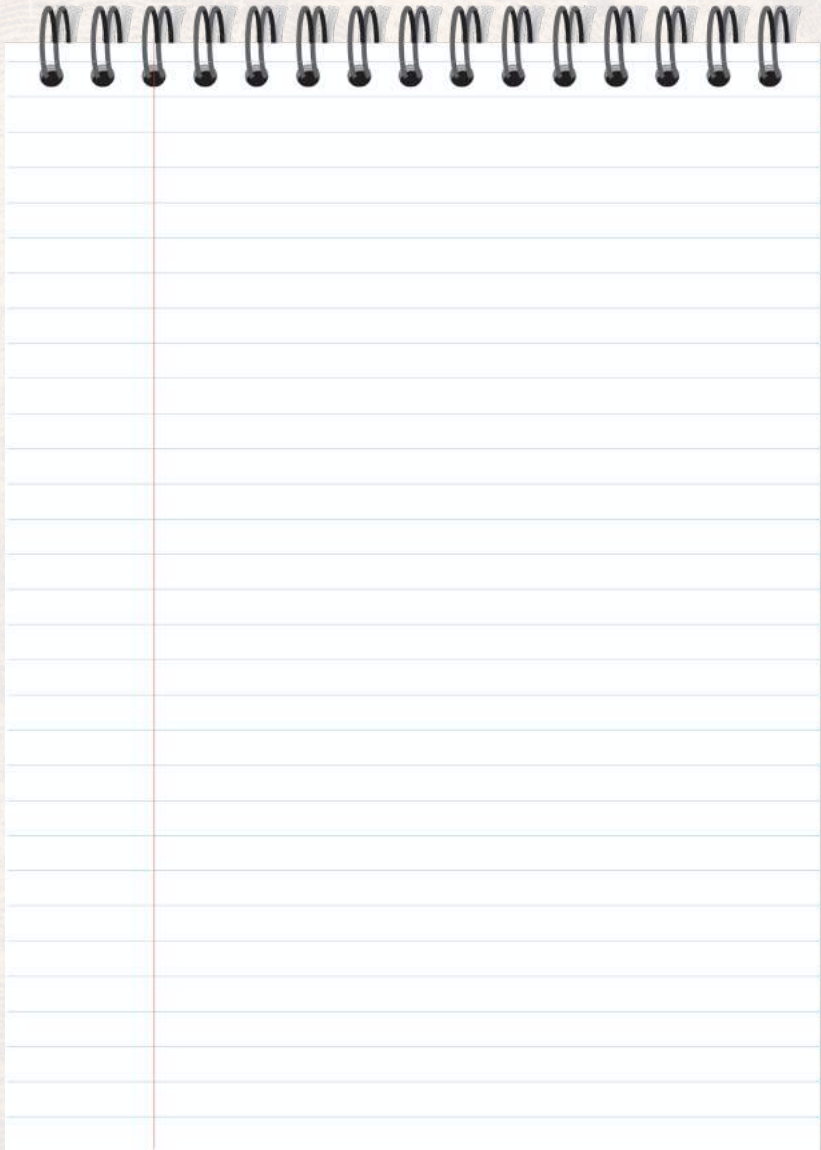


## Tekening

Schets in het kader een landschap, een detail uit de natuur, een stukje van je straat, het uitzicht vanuit een raam, ...



# Notities



A spiral-bound notebook with a silver metal spiral binding at the top. The notebook page is white with light blue horizontal ruling. A vertical red margin line is positioned on the left side of the page. The notebook is set against a light green background with a faint, repeating pattern of the word 'Notities'.

## Colofon

Het natuurdagboekje 'ZOMER? BUITEN? NATUURLIJK! 21 uitdagingen en meer ...' is een realisatie van het Vlaamse Kennis- en Vormingscentra voor Natuur en Milieu De Helix

### Tekst en lay-out:

Kathleen Geldmeyer, Muriel Geldhof, Ilse Bruylandt, Hubert Borremans, Micheline Van der Stricht, Melissa Keerstock, Dirk Cornelis

Datum: 26 juni 2020

V.U.: Peter Cabus, Secretaris-generaal, Departement Omgeving,  
Koning Albert II-laan 20 bus 8, 1000 Brussel  
Depotnummer: D/2020/3241/217

Departement Omgeving  
Vlaamse Kennis- en Vormingscentra voor Natuur en Milieu

De Helix  
Hoogvorst 2  
9506 Grimminge (Geraardsbergen)  
[omgeving.vlaanderen.be/de-helix](http://omgeving.vlaanderen.be/de-helix)

De Vroente  
Putsesteenweg 129  
2920 Kalmthout  
[omgeving.vlaanderen.be/de-vroente](http://omgeving.vlaanderen.be/de-vroente)





**DE HELIX**

Vlaamse Kennis- en Vormingscentrum  
voor Natuur en Milieu

[www.dehelix.be](http://www.dehelix.be)