



## Jaarrond gezond

Volg het ritme van de seizoenen in een kant en klaar lespakket van 16 lessen voor groep 5/6 van het basisonderwijs. Per seizoen 3 lessen voor de leerkracht in de klas en 1 tuinles op de Hortus Populus

Er wordt gewerkt met twee leskisten. In de leskist voor de leerkracht zitten leskaarten en alle benodigdheden voor complete lessen. De leerkracht krijgt alles kant en klaar aangeleverd. De lessen zijn verdeeld over een heel schooljaar.

De leskist voor de buitenles staat op de Hortus Populus, deze buitenles wordt verzorgd door vrijwilligers van de Hortus. In het werkboekje noteren kinderen de verschillen per seizoen.

Naast kennisoverdracht gaan leerlingen ook met hun handen en hoofd aan de slag. In het lespakket zit per seizoen naast de buitenles ook een les over mentale gezondheid. Bijvoorbeeld: de zomer is het seizoen van bloei & vreugde, dit zien we terug in de les over "Blijdschap en aardig zijn".

Een uniek programma waarin veel kerndoelen aan bod komen.

### Organisatie

Hortus Populus Bodegraven

### Type

12 lessen op school en 4 op de Hortus

### Niveau

Groep 5, groep 6

### Periode

September tot einde schooljaar

### Kosten

€150,00 incl. BTW

### Kerdoelen

Kerdoel 34: Gezondheid

Kerdoel 39: Milieu

Kerdoel 40: Planten & dieren herkennen

Kerdoel 41: Bouw van organisme

### Trefwoorden

Seizoenen

Natuur

Mentaal en fysiek gezond

Jaarprogramma



## Leefstijl lessen Hortus Populus

### HORTUS POPULUS

Hortus Populus is een tuin gelegen aan het Limespark in Bodegraven. Hier worden groenten, kruiden en bloemen geteeld voor lokale verkoop.

Vrijwilligers en een professional tuinieren gezamenlijk biologisch, dat wil zeggen zonder bestrijdingsmiddelen en zonder kunstmest. Het is een plek waar meerdere thema's die bijdragen aan een meer duurzame samenleving samen komen. De Hortus Populus is een plek waar je kunt zien hoe het "anders" kan.

De kennis doorgeven die we hebben en opdoen in de praktijk vinden we belangrijk. Daarom hebben we het initiatief genomen om deze leefstijl lessen te ontwikkelen.

### SEIZOENEN

De leefstijl lessen van Hortus Populus volgen het ritme van de seizoenen. De verschillen tussen de seizoenen zijn heel concreet waar te nemen in de natuur. Wij mensen staan niet los van de natuur, maar zijn onderdeel ervan. De wisseling van de seizoenen is niet iets dat alleen buiten ons plaats vindt, maar ook ons lichaam, ons gevoel en ons denken doorloopt de seizoenen. Het ritme van de seizoenen kan een mooie leidraad voor onszelf zijn.

Door het ritme van de seizoenen te volgen leren we dat veel processen in de natuur gebaseerd zijn op cyclische processen.

In "Het Schitterende Samen Boek" van Yuval Zommer, wat bij de lessenserie hoort, staat zo mooi geschreven: "In Het Schitterende Samen Boek vier ik op mijn manier hoe de mens en de natuur op de meest bijzondere wijze verbonden zijn. Van de lucht die we inademen tot het eten dat we krijgen, van de avonturen die we beleven tot het plezier dat we ervaren, alles heeft tot in het diepste van ons wezen te maken met onze band met de natuur. En hoe meer we die band versterken, hoe beter we onszelf leren kennen."

"Want we horen allemaal bij de natuur en de natuur hoort bij ons allemaal..."

### FYSIEKE EN MENTALE GEZONDHEID

Onze verbinding met de natuur en de seizoenen heeft een directe relatie met onze fysieke en mentale gezondheid. In deze lessenserie leren leerlingen goed voor zichzelf, de andere en de wereld te zorgen. In de maatschappij zien we polarisatie en geweld, maar we verlangen naar vrede. Leren samenleven vraagt om eerst onszelf beter te leren kennen. Onze emotionele intelligentie te ontwikkelen; leren omgaan met onze emoties. Gezonde voeding is niet alleen essentieel om ons fysieke lichaam gezond te houden, maar heeft ook invloed op onze mentale gezondheid.

Bewegen, lekker naar buiten gaan, gezond eten, ontspanning, de natuur in, met de handen in de grond en voldoende slaap, het draagt allemaal bij om te groeien als mens.

## PRAKTISCH

De serie bestaat uit 16 lessen. 4 lessen per seizoen, hiervan worden drie lessen door de leerkracht in de klas gegeven en 1 les is op de Hortus Populus en wordt verzorgd door medewerkers van de Hortus Populus.

Bij de lessenserie hoort een leskist, waarin alle materialen zitten die voor de uitvoering van de lessen nodig zijn.

## LESONDERWERPEN

Herfst les 1: Herfst op de Hortus

Herfst les 2: Wat eten we? De plant in onderdelen

Herfst les 3: Fruit van ver en dichtbij

Herfst les 4: Verdriet en vrijgeven

Winter les 5: Voedselkringloop op de tuin – compost en mest

Winter les 6: Winter op de Hortus

Winter les 7: Zomer en Winter groente

Winter les 8: Angst en tot rust komen

Lente les 9: Zaaïen

Lente les 10: Gezonde broodtrommel

Lente les 11: Boos zijn

Lente les 12: Lente op de Hortus

Zomer les 13: Bloemen

Zomer les 14: Blijdschap en aardig zijn

Zomer les 15: Bijen

Zomer les 16: Zomer op de Hortus

## **HERFST**

In de herfst staan oogst, vrijgeven en loslaten centraal. We kunnen de laatste vruchten oogsten. De meeste planten hebben zaad gevormd en uiteindelijk laten zij vrucht, zaad en blad vallen. We bereiden ons voor op de winter.

De lessenserie start met het eerste bezoek aan de Hortus Populus. Aan de hand van het leerling boekje bekijken we ieder seizoen de boomgaard, de kruidentuin, de groente bedden, de kas en de sloten. De andere 3 lessen zijn in de klas.

In de tuin oogsten we het laatste fruit, maar in de winkel is nog van alles te koop. Leerlingen leren over het verschil tussen fruit uit eigen land en van ver weg. Welk effect heeft dit op je gezondheid en het milieu.

Bodemdiertjes en paddenstoelen zorgen er voor dat al dat blad wat op de grond valt omgezet wordt in vruchtbare humus. De natuur kent geen afval!

De leerlingen leren alle onderdelen van een plant benoemen en kijken welke delen we eten bij groente. Het is ook een goede tijd om bloembollen te planten.

We praten met elkaar over de emotie verdriet, die vaak gevoeld wordt als we iets los (moeten) laten. Wanneer heb je verdriet. Hoe kan je iemand troosten.

## **WINTER**

Rust en winterslaap zijn de thema's die bij de winter horen. Er is weinig activiteit op de tuin, alleen de wintergroente kunnen de kou trotseren. Leerlingen leren het verschil tussen zomer en wintergroente. Dieren zoeken een beschut plekje of trekken weg.

In de winter wordt gesnoeid, met de takken gaan we een takkenril maken waar vogeltjes of egels in kunnen schuilen.

Op een tuin is een goede vruchtbare bodem altijd het belangrijkste. Leerlingen leren over de voedselkringloop; Groeien, verteren, humus, gegeten worden, mest, groeien. Composteren is daar een belangrijk onderdeel van. Op de Hortus is een compost toilet en zijn composthopen.

De leerlingen leren in deze periode over de emotie angst praten. Angst ervaar je vaak als het stil en donker is, waar ben je bang voor en hoe ga je daar mee om. Hoe kom je tot rust.

## **LENTE**

De lente is het seizoen van groei en nieuw leven. Na de rust en het kale van de winterperiode zien we alles weer groeien en groen worden op de tuin. De werkzaamheden starten weer op. We gaan zaaien en planten om later in het jaar te kunnen oogsten. De lente begint altijd rustig, maar daarna zie je een enorme groeikracht in de planten.

De leerlingen gaan pompoenen voorzaaien voor op de tuin. Ze leren hoe zaden ontkiemen en wat heeft een plant nodig om te groeien.

In de daarop volgende les leren ze wat zijzelf nodig hebben om te groeien en ligt de nadruk op voeding. De leerlingen leren in deze periode ook wat het verschil is tussen emotie en gedrag en wat doe je als je boos bent.

## **ZOMER**

De zomer is het seizoen van bloei, vreugde, vieren en uitbundigheid. We zijn blij en zijn het liefst de hele dag buiten. De tuin is uitbundig, er zijn veel bloemen en insecten en er is al veel te oogsten. Na de bloei gaan de vruchten zich al vormen.

De zomer is het seizoen dat we lekker buiten kunnen eten met elkaar. We gaan op de Hortus een heerlijke tuinsoep maken met kruiden/bloemenboter.

De kringloop zaaien, bloeien, bestuiven, vrucht, oogsten, zaad, bewaren staat centraal. De leerlingen leren over de verschillende bloemen en het belang van de insecten en bestuiving.

Blijdschap is een emotie die bij de zomer hoort, de leerlingen leren hoe kan je dit delen en aardig kan zijn voor de ander.

## **Colofon**

Deze lessenserie is ontwikkeld in opdracht van Hortus Populus en Duurzaam-Bodegraven Reeuwijk.

Tekst: Ilonka Cirk, [De natuur dichtbij.nl](http://De.natuur.dichtbij.nl)

Redactie: Hanneke van Essel en Magdalena Koopmans

Vormgeving: Matthja Sterk

## **Met dank aan**

Deze lessenserie kwam tot stand dankzij de financiële bijdrage van Leefstijlakoord Bodegraven-Reeuwijk.

