

12

groep
4

groep
5-6

groep
7-8



Onderwijs Maak Je Samen

bazalt

Gedeelde deeltjes

Benodigheden stoel, tafel

Geef de kinderen opdracht om hun eigen neus dicht te knijpen. Kan iedereen dit vijf tellen volhouden zonder in te ademen? Tel hardop. Stel daarna vragen:

Hoe gaat dat? Wat gebeurt er na een adempauze? Concludeer samen dat er automatisch een diepe inademing volgt. Laat iedereen in de 'focushouding' (zie kaart 1 en 2) gaan zitten en de rechterhand op de eigen buik leggen. Vertel dat wij de lucht met z'n allen delen in deze ruimte, in dit gebouw, met de mensen op straat, in de stad, in het land, op de hele aarde. De lucht en de zuurstof zijn voor iedereen. Zelfs duizend jaar geleden hebben mensen deze zuurstofmoleculen ingeademd zoals wij nu doen. Op die manier zijn alle mensen van toen en nu met elkaar verbonden. Zet het raam ver open en geniet samen van de frisse lucht.

5

MINUTENFOCUS

5

MINUTEN FOCUS



Onderwijs Maak Je Samen

www.5minutenspelletjes.nl

bazalt 

22

Maanwandeling

Benodigheden stoel, tafel

groep
4

groep
5-6

groep
7-8

Vraag alle kinderen lang gestrekt naast de tafel te gaan staan. Lukt het om op de tenen te staan zonder het evenwicht te verliezen? Welke spieren voel je ondertussen? Geef de opdracht om in de 'focushouding' (zie kaart 1 en 2) te gaan zitten en lees voor:

Stel je voor dat je op de maan staat. Alles gaat traag. Je mag nog niet bewegen, wat gebeurt er in je lijf? Welke spier beweegt als eerste? Nu ga je heel langzaam echt opstaan. Maar je stopt meteen weer. Wat voel je als je stopt? Nu mag je zo langzaam mogelijk, maar zonder te pauzeren, opstaan. Probeer daarbij op elke spierbeweging te focussen. Hoe zorg je dat je je lichaam langzaam beweegt?



Onderwijs Maak Je Samen

bazalt

5

MINUTENFOCUS

5

MINUTEN FOCUS



Onderwijs Maak Je Samen

www.5minutenspelletjes.nl

bazalt 

Stembuiging

Benodigheden stoel, tafel

groep
4

groep
5-6

groep
7-8

Wijs een aantal kinderen aan die achter elkaar de woorden 'ja' of 'nee' zoals ze zelf willen hardop uitspreken. Benoem dat je door de manier van praten (intonatie) de sfeer (gevoelens) en de boodschap kunt beïnvloeden. Vraag de kinderen om in de 'focushouding' (zie kaart 1 en 2) naar de eigen gevoelsplek te gaan (zie kaart 3) en te kijken welke gevoelens ontstaan naar aanleiding van de manier waarop jij spreekt.

Zeg bijvoorbeeld: 'Ja!' (kort, streng). 'Jaaaa?' (lang, vragend). 'Jahahahah' (lachend, blij). 'Neeee' (zacht, droevig). 'Nee, nee' (krachtig, zelfverzekerd).
Wat merken de kinderen op? Wissel ervaringen uit.

Tip Laat de kinderen in tweetallen hetzelfde doen. Herkennen de luisterende kinderen de invloed van de intonatie?



Onderwijs Maak Je Samen

5

MINUTEN FOCUS



Onderwijs Maak Je Samen

www.5minutenspelletjes.nl

bazalt 