



Broodbak massage



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven, eten bereiden

LEERDOEL

- ◆ De leerling voert spelenderwijs eenvoudige bereidingstechnieken uit, zoals kneden.
- ◆ De leerling leert een rustgevende massage.

NODIG

Eventueel kleedjes om op te liggen.

Thema's

- ◆ Rust
- ◆ Voeding
- ◆ Gezondheid
- ◆ Rust

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan plaatsvinden in de klas, maar ook buiten. Maak tweetallen. Het ene kind masseert de ander en wisselt daarna af. De oefening kan liggend op de buik of zittend worden gedaan. Gebruik eventueel kleedjes om op te liggen.

ACTIVITEIT

De leerlingen zitten of liggen in tweetallen. De ene leerling voert de bewegingen uit op de rug van de ander. De bewegingen kunnen ook eerst afzonderlijk geoefend worden.

Lees de tekst voor en doe de bewegingen voor.

- ◆ We gaan brood bakken.
- ◆ Strooi het volkorenmeel in de kom. (Tik met de vingers op de rug)
- ◆ Stop er gist bij en een beetje zout. (Pluk met de vingers op de rug)
- ◆ Giet er een beetje olie bij en een heleboel water. (Strijk met de vlakke hand over de rug)
- ◆ Roer alle ingrediënten door elkaar. (Maak cirkels met de vlakke hand)
- ◆ Nu gaan we het deeg kneden. (Kneed met twee handen)
- ◆ Het deeg is klaar en gaat in de oven. (Leg de handen plat op de rug)
- ◆ Tringgg! Het volkorenbrood is klaar.

VARIATIE

Gebruik de bewegingen voor andere bereidingen zoals het maken van een salade.

Laat leerlingen hun eigen verhaaltjes bedenken bij de bewegingen.

Er zijn online kindermassagekaarten te vinden met meer leuke oefeningen.

Begrippen

- ◆ Masseren
- ◆ Kneden
- ◆ Plukken
- ◆ Tikken

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



mogelijk gemaakt door





De appelboom



KERNDOEL

Voedselkwaliteit; voedselproductie en bewerking

LEERDOEL

- ◆ De leerling herkent wat de groei van planten is die voedsel geven in hun natuurlijke omgeving, bijvoorbeeld in de schooltuin.
- ◆ De leerling leert een oefening om te aarden.

NODIG

Foto van een appelboom op het digibord.

Thema's

- ◆ Rust
- ◆ Voeding
- ◆ Groeien

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan plaatsvinden in de klas, maar ook buiten. De leerling moet voldoende ruimte hebben om te staan en zijn armen te spreiden zonder een ander te raken.

ACTIVITEIT

bekijk een foto van een appelboom op het digibord. Laat de leerlingen vertellen hoe de boom eruitziet. De boom heeft een stam, takken, blaadjes en appels. De boom blijft staan doordat de wortels diep de grond ingaan. De leerlingen gaan verspreid staan. Ze staan stevig met hun voeten uit elkaar en hun ogen dicht.

Lees de tekst voor:

- ◆ Ga stevig op je twee benen staan en laat je armen slap langs je lichaam hangen.
- ◆ Je bent een appelboom.
- ◆ Voel hoe uit je voeten de wortels van de boom naar beneden in de aarde groeien.
- ◆ Voel je benen, je billen, je buik en je rug. Ze zijn sterk, ze zijn de stam van de boom.
- ◆ Je armen zijn de takken van de boom. Ze hangen slap en hebben eten nodig.
- ◆ Voel hoe het eten uit de aarde door de wortels en de stam naar de takken gaat.
- ◆ Je armen gaan de lucht in. De takken bewegen zachtjes in de wind. Je handen zijn de blaadjes. Ook die bewegen zachtjes in de wind.
- ◆ De wind gaat liggen, de boom staat stil. Voel hoe er tussen de blaadjes in je handen een appel groeit.
- ◆ Pak de appel vast en breng hem naar je mond. Eet de appel op.
- ◆ Laat je armen weer langs de stam hangen, de je ogen open en schud je benen.
- ◆ We zijn klaar.

VARIATIE

Laat tijdens de oefening een andere boom groeien met andere vruchten, zoals een perenboom of een notenboom.

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

Begrippen

- ◆ appelboom
- ◆ Wortels
- ◆ Stam
- ◆ Takken
- ◆ Bladeren



mogelijk gemaakt door





Geur herkennen



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven; sociale aspecten van eten.

LEERDOEL

- ◆ De leerling herkent en beschrijft verschillende geuren en smaken.
- ◆ De leerling kan aangeven wat een bepaalde geur met hem doet.

NODIG

- ◆ Papieren zakdoekjes of kleine bakjes
- ◆ Etherische oliën zoals lavendel, sinaasappel, citrus, munt. Kies voor geuren van gezonde producten of laat verschillende kruiden ruiken, zoals kaneel of laurie

Thema's

- ◆ Rust
- ◆ Voeding
- ◆ Ruiken

VOORBEREIDING

Deze activiteit kan in groepjes worden gedaan. Doe verschillende soorten olie op de zakdoekjes of in de bakjes.

ACTIVITEIT

Dit is een mindfulness oefening. Laat de leerlingen rustig en ontspannen gaan zitten. Laat ze hun ogen dichtdoen en om beurten ruiken.

Stel de volgende vragen zonder dat de leerlingen hoeven te antwoorden:

Wat voel je bij deze geur? Word je blij of juist niet? Voel je frisheid?

Wat stel je je voor bij deze geur? Bloemen of de zee of iets anders?

Laat ze nu rustig hun ogen opendoen en gaan zitten. Stel de vragen nog een keer. De leerlingen mogen nu antwoord geven. Wie weet welke geur het was? Komt er een verhaaltje bij je op of zie je beelden?

VARIATIE

Als extra kunt u ook van ieder geur twee bakjes maken. Laat de leerlingen door te ruiken de twee dezelfde geuren bij elkaar zoeken.

Laat de leerlingen zelf van thuis een geurend product meenemen in een lucifersdoosje.

Kunnen de leerlingen raden wat er in het doosje zit?

Vinden veel leerlingen een bepaalde geur lekker? Gebruik hem dan in de klas bijvoorbeeld door zelf geurstokjes te maken. Op internet staan handleidingen om dat te doen.

Begrippen

- ◆ Geur
- ◆ Ruiken
- ◆ Gevoel

EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



mogelijk gemaakt door





Water met een smaakje



KERNDOEL

Eten kopen, bereiden, beleven; sociale aspecten van eten

LEERDOEL

De leerling herkent en beschrijft verschillende geuren en smaken.

De leerling leert met aandacht te drinken en te proeven.

NODIG

- ◆ Waterkannen 3 à 4
- ◆ Bekertjes (één per kind)
- ◆ Schijfjes van een citroen, 10 aardbeien doormidden gesneden, eventueel munt, komkommer, sinaasappel.
- ◆ Mesje
- ◆ Snijplank

Thema's

- ◆ Rust
- ◆ Voeding
- ◆ Drinken

VOORBEREIDING

Vul de kannen met water. Voeg per kan een smaakmaker toe. Doe dit bij voorkeur van tevoren zodat de smaak goed in het water kan trekken. Haal net voor de activiteit start, de ingrediënten uit het water, zodat de leerlingen niet kunnen zien wat erin zat en ze puur op de geur en smaak af moeten gaan. Leg de ingrediënten uit het water op het snijplankje.

ACTIVITEIT

Geef de leerlingen het water uit een van de kannen.

Geef de volgende opdrachten:

- ◆ Doe je ogen dicht.
- ◆ Ruik aan het water.
- ◆ Bedenk wat voor geur je ruikt. Is het fris, zoet of zuur?
- ◆ Ruik nog een keer heel goed.
- ◆ Neem een slokje van het water.
- ◆ Bedenk wat je proeft. Is het fris, zoet of zuur?
- ◆ Neem nog een slok.
- ◆ Vraag dan wie de smaak herkent. Wat heeft er in het water gezeten? Laat de leerlingen het juiste ingrediënt aanwijzen. Herhaal de oefening met de andere smaken.

VARIATIE

Laat kinderen zelf watersmaakjes maken, bijvoorbeeld door te combineren met ingrediënten of met bessen, stukjes peer of andere vruchten.

Vries ijsblokjes in met verschillende soorten fruit. Laat de kinderen kijken hoe het fruit tevoorschijn komt als de ijsblokjes smelten. Zien ze welk fruit het is? Hoe smaakt het?

Maak kruidenthee en laat hem in de koelkast afkoelen. Ruiken ze welke kruiden het zijn?

Begrippen

- ◆ Zuur
- ◆ Zoet
- ◆ Fris



EIGEN AANTEKENINGEN

.....

.....

.....



mogelijk gemaakt door

