

Rust in de tent

8 tips voor een rustige energizer in de klas

Sint Maarten, Sinterklaas en kerst. Donkere, gezellige én drukke dagen in de klas. Daarom zetten we 8 energizers op een rij die voor een welkome onderbreking en meer rust in de tent zorgen. Er is maar één simpele regel: iedereen is stil...

1. Stiltebal

Dit spel wordt in tafelgroepjes gespeeld. Alle kinderen staan op hun stoel. Wie de bal heeft, gooit deze naar een kind in een ander groepje door oogcontact te maken. Wie geluid maakt, is af en gaat zitten. Wie de bal niet vangt of verkeerd gooit, is ook af. De bal mag niet terug naar het groepje waar de bal vandaan komt. Kijk na 5 minuten welk groepje de meeste spelers over heeft. Extra regel als het spel te makkelijk is: jongens gooien alleen naar meisjes en andersom.

2. 60 seconden

Zet een timer op het digibord. Alle kinderen sluiten de ogen. Leg uit dat ze na 60 seconden de ogen weer open mogen doen. Ze mogen hierbij geen geluid maken. Zet de timer aan en geef een startsein. Wie komt het dichtste bij de 60 seconden? Kijk bij poging twee of de kinderen hun score kunnen verbeteren.

3. Mediteren

Ken je de *Relax kids* boeken van Marneta Viegas? Hierin staan sprookjesmeditaties en 'gewone' meditaties waardoor kinderen leren ontspannen en focussen. Je leest een verhaal voor en de kinderen verbeelden dit met de ogen dicht.

4. Klassieke muziek & mandala's

Een magische combinatie willen we het niet noemen, maar het werkt. Echt! Print een stapel mandala's, verzamel de kleurpotloden en zet een klassieke playlist met pianomuziek aan. Tip: 'Klassiek rustig en piano' op Spotify.

5. Het luchtgitaarorkest

Leg uit dat de klas een orkest is. Geen gewoon orkest, maar een luchtgitaarorkest. Iedereen bespeelt een denkbeeldig instrument. In stilte. Jij start als dirigent. Als het orkest goed op elkaar is ingespeeld, kan een leerling het (denkbeeldige) stokje overnemen. Bespreek welke instrumenten zijn bespeeld.

6. Op een rij

Een opdracht waarbij de kinderen in stilte samenwerken. Vertel dat ze een rij gaan maken, maar dit moeten doen zonder te praten met elkaar. Je kunt eenvoudig beginnen met een rij van groot naar klein, leeftijd of lengte, en daarna variëren. Voorbeelden: meeste huisdieren, langste haren, schoenmaat, minste melktanden.

7. ECHT Luisteren

Het klinkt héél eenvoudig, maar hoe vaak wordt er ECHT geluisterd naar alle geluiden in en om de school? De kinderen nemen een ontspannen houding aan, sluiten de ogen en luisteren naar alle geluiden die ze horen. Schrijf alle geluiden die ze gehoord (denken te) hebben op het bord.

8. Wie is daar?

Eén kind staat met de rug naar de klas toe. Jij loopt door het lokaal en tikt zachtjes een ander kind op de schouder. Dit doe je één of meerdere keren. Het kind voor de klas moet raden hoeveel kinderen zich uiteindelijk hebben verzameld achter zijn rug.