

DROMEN

In deze aflevering gaan Saïd en Anna samen slapen in hun zelfgemaakte tent. Anna wil gelijk gaan slapen, omdat ze zin heeft in een leuke droom, maar Saïd kan de slaap maar niet vatten. Hoe weet je nou wat je gaat dromen? De kinderen knutselen een eigen dromenvanger, maar die vangt plots iets heel spannends.



IN DEZE LES:

- Praten de kinderen over slapen en dromen;
- Maken de kinderen een eigen dromenvanger;
- Oefenen ze met ontspannen zodat ze goed in slaap kunnen vallen;
- Gaan ze aan de slag met het maken van een dromenboekje.

VOORBEREIDING

- Print het bijgeleverde werkblad uit voor opdracht 5.
- Zet de knutselpullen klaar voor opdracht 3 en tekenspullen voor opdracht 5. Voor opdracht 3 kun je ook voor elk kind een kartonnen ring knippen als ze dat zelf nog niet kunnen.

MATERIALEN

- Karton, verschillende kleuren wol, veren, potloden, plakband, grote en kleinere kom voor opdracht 3.
- Potloden en stiften voor opdracht 5.



Opdracht 1: Filmpje (10 minuten)

DROMEN

Kijkvraag vooraf: Wie kan er niet slapen en wat doet hij of zij daaraan?

Bekijk de aflevering van Saïd & Anna: 'Dromen'.



Opdracht 2: Kringgesprek (10 minuten)

SLAPEN

Begin een kringgesprek over slapen en stel de volgende vragen:

- Wat doe je voor het slapengaan (tandenpoetsen, knuffel, verhaaltje)?
- Heb je vaak een fijne droom?
- Wie heeft er weleens een nachtmerrie?
- Wat doe je als je een stomme droom hebt, kun je die omruilen voor een fijne droom?
- En kun je je nog een lievelingsdroom herinneren?





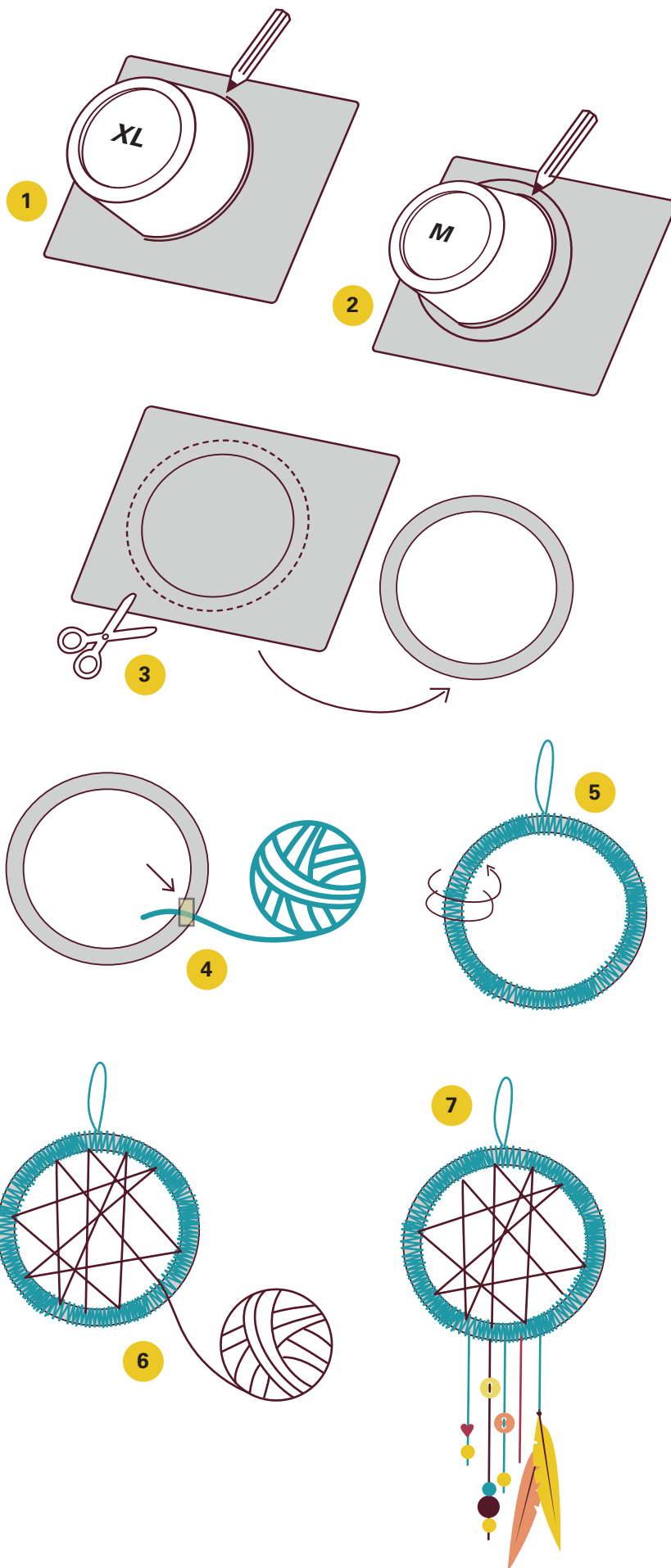
Opdracht 3:
Knutselen (60 minuten)

DROMENVANGER

Saïd heeft een mooie dromenvanger gemaakt, zodat hij beter kan slapen. Laat de kinderen er ook een maken zodat ze die thuis boven hun bed kunnen hangen.

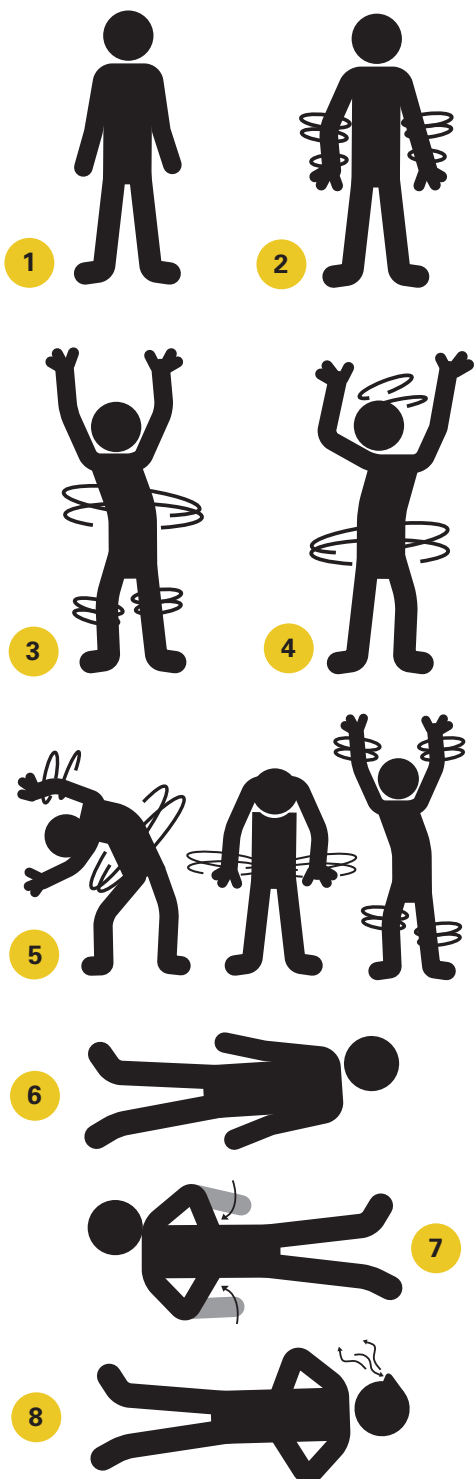
- 1: Begin met het maken van kartonnen ringen. Help de kinderen als ze het nog niet zelf kunnen. Leg een groot bakje op een dik vel karton en trek om met potlood.
- 2: Leg een kleiner bakje erin en trek deze ook om.
- 3: Knip de kartonnen ring uit.
- 4: Neem een lange wollen draad en plak met een plakbandje het begin vast op de kartonnen ring.
- 5: Wikkel de wol helemaal rond de ring tot je geen stukje karton meer ziet. Knoop het uiteinde vast en hou een handige lus over, waar je de dromenvanger mee kunt ophangen.
- 6: Nu ga je het 'spinnenweb' maken met een andere kleur wol. Wikkel de draad kriskras om de ring en knoop het uiteinde goed vast.
- 7: Maak verschillende kleuren draadjes aan de onderkant van de dromenvanger vast en knoop er veren en kraaltjes aan.

Hang alle dromenvangers eerst in de klas voor ze mee naar huis gaan.



**Opdracht 4: Doen (45 minuten)****YOGA**

Saïd vindt het heel moeilijk om in slaap te vallen, hij wordt maar niet rustig. Er bestaan handige trucjes om jezelf rustig te maken. Doe met de kinderen oefeningen die ze in kunnen zetten als ze niet kunnen slapen. Denk aan yoga- of ademhalingsoefeningen, (slaap)liedje zingen of (voor)lezen.

**Yoga-oefening:**

Laat de kinderen alle energie uit hun lijf schudden. Praat ze door de oefening heen en zet er eventueel muziek bij op.

1. Zet twee voeten stevig op de grond.
2. Schud je handen en je armen los.
3. Doe je armen in de lucht en schud nu met je hele lijf. Eerst je buik, dan je billen en dan je benen.
4. Lukt het om je hoofd ook mee te laten wiebelen?
5. Daarna schud je opzij, naar voren en omhoog.
6. Als je alles in je lijf hebt aangespannen tijdens het schudden kun je je langzaam naar beneden rollen en op de grond gaan liggen met je ogen dicht.
7. Voel hoe zwaar je lijf op de grond ligt. Leg je handen op je buik en adem rustig in en uit.
8. Voel hoe je handen naar boven en beneden gaan op je buik bij elke keer dat je ademt. Blijf zo liggen tot je ademhaling rustig is. Zucht een paar keer diep.

Vierkant ademen:

Laat de kinderen zich op hun ademhaling concentreren, zo worden ze vanzelf rustiger. Praat ze door de oefening heen met een kalme stem, tel rustig terwijl ze in- en uitademen.

1. Ga zitten of staan in een makkelijke houding. Voel of je gezicht ontspannen is en of je kaak een beetje naar beneden hangt.
2. Adem in door je neus in 1, 2, 3, 4.
3. Houd je adem vier tellen vast in 1, 2, 3, 4 en houd je schouders laag.
4. En adem rustig uit door je mond of neus in vier tellen, 1, 2, 3, 4.
5. Houd je adem weer vier tellen vast, 1, 2, 3, 4.

Doe dit blokje vier keer met de kinderen tot je merkt dat ze kalmer worden.