

Ervaar je zintuigen

Desgewenst: knip de oefeningen uit en lamineer.

Je vindt hier een aantal opdrachtkaartjes waarmee je op onderzoek gaat naar jouw zintuigen. We maken daarbij gebruik van links en QR-codes naar andere websites. Tip: houd een digitale versie van de kaartjes of een QR-codescanner bij de hand als je deze opdrachten gaat uitvoeren.

Voelen: temperatuur van water



Vul 3 vazen met water: één vaas met (ijs)koud water, één vaas met lauwwarm water en één vaas met warm water (douchetemperatuur).

Zet de vazen op een rij naast elkaar.

Doe nu je ene hand in het (ijs)koude water en je andere hand in het lauwwarme water. Wat voel je?

Haal je handen uit de vazen.

Doe nu je ene hand in het lauwwarme water en je andere hand in het warme water. Wat valt je nu op?



Voelen: blind voelen



Werk samen. Streel eerst jezelf langzaam in een lange baan over de binnenkant van je (ontblote) onderarm. Stop ermee en voel hoe lang het duurt tot je de streling niet meer voelt. Laat nu de ander deze streelbeweging maken. Wat valt je op?

(Dat wat een ander doet, voelen we langer. Dit heeft met gewenning van prikkels te maken. Jezelf kietelen is om die reden ook lastig.)



Zien: blinde vlek



Weet jij waar jouw blinde vlek zit? Kijk op:
[Nemo Science Museum](#)

(of scan de QR-code)



Zien: optische illusies



Je kent ze vast: die tekeningen die niet kunnen maar er zo logisch uitzien. Kijk eens op: [Nemo Kennislink](#) en [Cool Optical Illusions](#) (of scan de QR-codes)

Zelf een optische illusie tekenen?

Kijk op [YouTube](#) en [Wikiwijs](#) (of scan de QR-codes)



Horen: koud en warm water



Kun je het verschil horen tussen koud en warm water denk je?

Kijk eens naar het volgende filmpje op [YouTube](#) (of scan de QR-code)



Horen: geluidenspel



Speel een geluidenspel. Op [YouTube](#) vind je er verschillende.



Ruiken: maak een wandeling



Maak een wandeling. Sta stil bij wat je ruikt. Wat ruik je allemaal?

Je kunt wandelen aan zee, in het bos, op de hei, in een stad. Welke geuren horen waar?



Ruiken: wat ruik je?



Ruik aan enkele zelfgekozen dingen. Wat ruik je? Laat een ander iets voor je kiezen en doe je ogen dicht. Kun je een geur herkennen met je ogen dicht? Gebeurt er iets in je lijf als je een geur ruikt (denk aan: je krijgt gelijk trek, je vindt het aangenaam of denkt 'getver')

Voorbeeld: bloemen, geurzakjes / -bultjes, etenswaren, etc.

Speel [geurmemory](#):



Proeven: wat proef je?



Proef enkele zelfgekozen dingen. Wat proef je? Laat een ander iets voor je kiezen en doe je ogen dicht. Kun je een smaak herkennen met je ogen dicht? Vind je het lekker of juist niet?



Proeven: blind en neus dicht



Voor deze opdracht ga je blind proeven.

Kijk op [Nemo Science Museum](#)

(of scan de QR-code)



Evenwicht: eiland hop

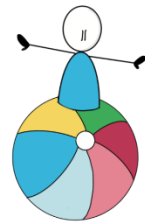


Teken met stoepkrijt verschillende rondjes (zo groot als dinerborden) met willekeurige afstand op de grond. Dit zijn de evenwichtseilandjes. Spring nu van eilandje naar eilandje. Blijf binnen de lijntjes! Hoe doet jouw evenwicht het?

Makkelijker: Maak grotere rondjes.

Moeilijker: Verklein de rondjes als het te makkelijk voor je is.

Nog moeilijker: Maak de rondjes steeds kleiner en kleiner.

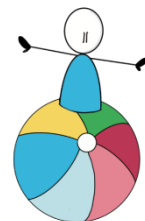


Evenwicht: recht vooruit



Loop in een rechte lijn. Hinkel in een rechte lijn. Probeer dit eens met de ogen dicht. Hoe ging het met je evenwicht?

Moeilijker: Draai eerst een aantal keer in het rond met de ogen dicht. Hoe gaat het lopen of hinkelen dan?



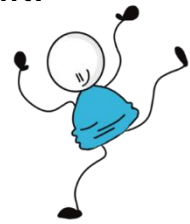
Beweging en houding:



goed staan of zitten

Loop je sta-/ zithouding eens na. Zit je goed? Of zak je snel onderuit? En laat je je schouders hangen? Door ons steeds meer zittende leven gaat onze houding erop achteruit.

Gebruik een kookwekkertje dat je met wisselend interval af laat gaan. Gaat hij af? Ga dan weer even goed staan of zitten. Zo train je jezelf een betere houding aan te nemen.



Beweging en houding: tillen



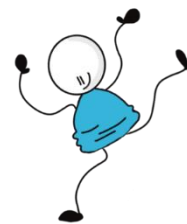
Voor deze oefening heb je een plastic fles nodig en twee stokken.

Vul het flesje met water. Probeer het flesje op te tillen tussen jouw twee armen. Kun je er ook water uitschenken?

Doe het daarna nogmaals, maar gebruik de twee stokken. Lukt het je het flesje op te tillen? En er wat uit te schenken?

Bedenk nadien: Waarom is het moeilijker? Wat kunnen je armen wat je met stokken niet kan?

Onze spieren in onze arm voelen hoe zwaar het is en hoe het materiaal gehanteerd moet worden. Ook voelen je armen hoeveel druk je kunt geven. Met de stokken in je handen kan dat niet. Daarom is dat moeilijker.



Interoceptie: dichtbij



Doe deze opdracht met iemand samen. Ga tegenover elkaar staan, dichtbij elkaar en kijk elkaar aan. Wat gebeurt er in je lijf? Wat merk je op?

In een grotere groep kan het als volgt: één iemand loopt steeds naar iemand toe en gaat tegenover diegene staan. Daarna gaat hij naar een volgende deelnemer.

Komt hij nu bij jou?



Interoceptie: signalen



Welke signalen geeft jouw lijf bij de volgende emoties:

Boos

Bang

Bedroefd

Blij bent

Wat doet je hart? Je adem? Je buik? Je keel?

