

GYMLES

De gymles, waarschijnlijk jouw favoriete uurtje van de week! Even niet met je neus in de boeken maar lekker bewegen.

Beweging is voor kinderen in oorlog erg belangrijk. War Child organiseert daarom ook verschillende sport- en spelactiviteiten. Door sport en beweging laten kinderen zien hoe ze zich voelen. Zijn ze heel boos en agressief? Durven ze contact met andere kinderen te maken? Of zijn ze juist heel teruggetrokken en bang?

Door activiteiten te doen die aansluiten bij hun gevoelens leren kinderen om te gaan met bijvoorbeeld hun boosheid of verdriet en leren ze weer nieuwe vrienden te maken. Spelenderwijs krijgen kinderen steeds meer vertrouwen in zichzelf, in anderen en in de toekomst. Kinderen worden een beetje sterker.

Maar hoe werkt dat nou eigenlijk? Kom erachter tijdens deze speciale War Child-gymles. Ga maar vast warmlopen!

Bij de activiteiten vind je de volgende symbolen terug. Dit is wat ze betekenen:



Thema



Leerpunt



Benodigdheden



Tips



WARMING-UP

SHAKE IT!

Zoek allemaal een plekje in de ruimte of ga in een kring staan. Schud allemaal met je rechtersvoet, dan komt je linkersvoet erbij, je rechterbeen, je linkerbeen, je heupen, je buik, je borst, je schouders, je rechterarm, je rechterpols, je rechterhand, je linkerarm, je linkerpols, je linkerhand, en tot slot je hoofd. Nu sta je met je hele lichaam te schudden.

Laat het schudden langzaam weer tot rust komen. Als je weer helemaal stil staat, concentreer je je op je lichaam. Wat voel je?

Er zijn drie variaties:

- 1 De lichaamsdelen één voor één schudden.
- 2 In plaats van schudden mag je de lichaamsdelen één voor één aantikken met je vingertoppen.
- 3 De volgorde omkeren: in plaats van beneden naar boven ga je van boven naar beneden.

REN EN TIK

Je loopt samen met de andere kinderen snel door de ruimte heen en weer. De begeleider noemt drie dingen die je moet aanraken zoals de muur, de deur of een plant. Doe dit zo snel mogelijk. Varieer met de dingen die je aanraakt en de volgorde waarin je dat doet.

DOEL VAN DE WARMING-UP

Het is belangrijk om voor de gymles een goede warming-up te doen. Zo kunnen de kinderen zich lichamelijk en geestelijk voorbereiden en ontspannen. Dat is de basis voor goed contact.

WIE IS DE SPORTLEIDER?



Stress en Spanning



Ontspannen en plezier maken



Een grote ruimte



Blijf elkaar aanmoedigen

Ga in een grote kring staan. De leraar maakt een beweging en iedereen doet deze na. De leraar is in dit voorbeeld de leider.

Kies vervolgens een inspecteur. De inspecteur moet naar buiten als de leider wordt gekozen. Vervolgens komt de inspecteur weer binnen en gaat in het midden van de cirkel staan. De inspecteur krijgt drie kansen om te raden wie de leider is. Het spel is afgelopen als de leider wordt geraden of als het de inspecteur na drie keer niet lukt om de leider te raden.



DOEL VAN HET SPEL

Gevluchte kinderen in Nederland hebben veel meegemaakt in hun eigen land en tijdens hun hier naartoe. Helaas stopt de onzekerheid en stress hier niet. In Nederland moeten kinderen vaak verhuizen en ze maken zich zorgen om hun ouders en vrienden. Het is daarom belangrijk dat kinderen leren te ontspannen.

Met dit spel hebben kinderen veel plezier in het maken van gekke bewegingen en in het nadoen van elkaar. Als de inspecteur niet kan raden wie de leider is, wordt het plezier nóg groter. Lukt het de inspecteur toch om de leider aan te wijzen, dan is er plezier voor iedereen!

TOUWSPEL



Vriendschap
en vrienden



De ander
helpen



Een lang springtouw van acht
meter en vier pionnen om
een speelveldje af te bakenen



Samenwerken
is bij dit spel
heel belangrijk

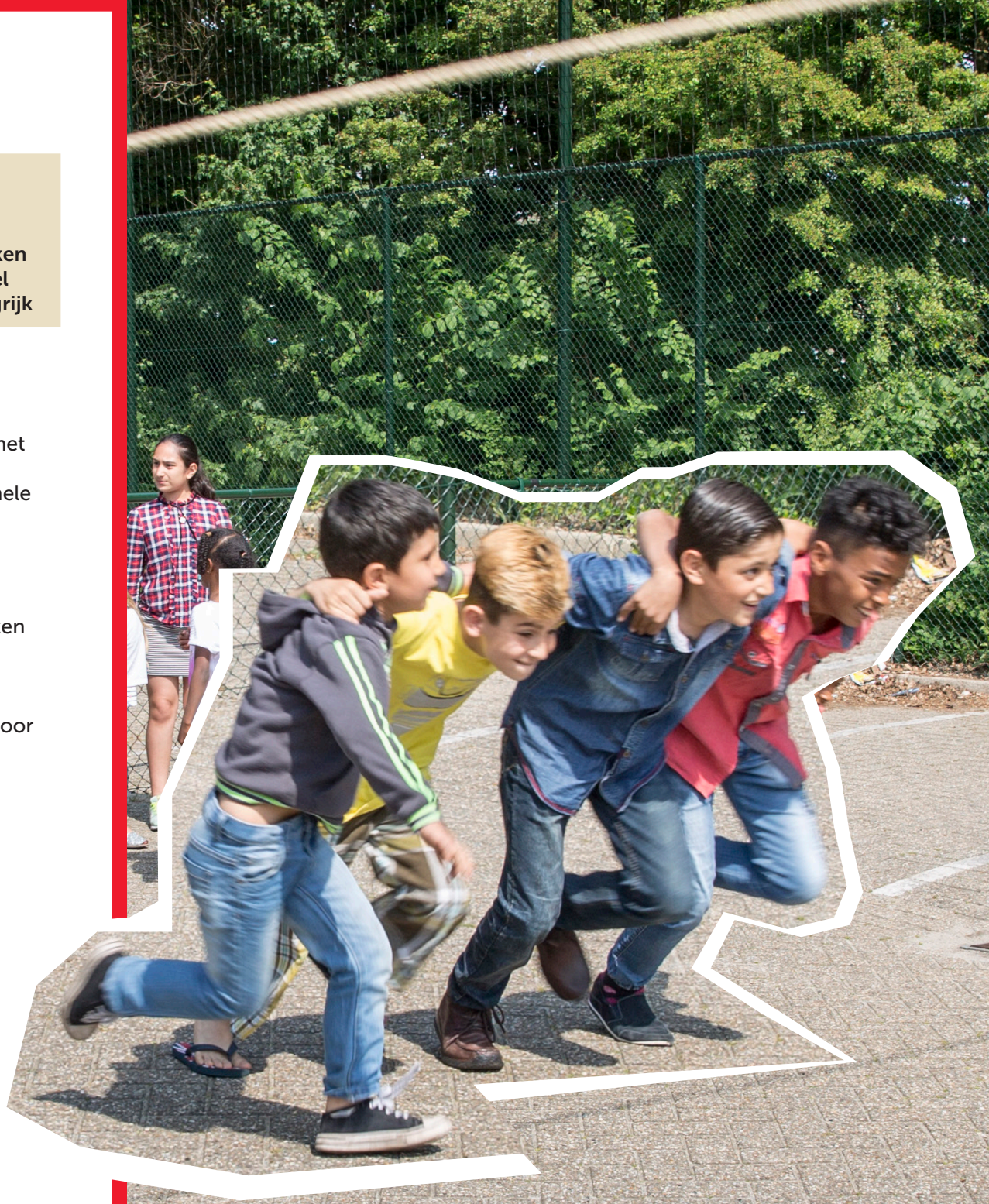
HOE WERKT HET?

Twee klasgenoten draaien samen het lange springtouw. Probeer aan de overkant te komen zonder dat je het (draaiende) touw aanraakt. Raak je het touw wel? Begin dan opnieuw. Ga vervolgens met steeds meer kinderen tegelijkertijd onder het touw door. Probeer het uiteindelijk zelfs met de hele groep - al ben je met z'n dertigen tegelijk.

DOEL VAN HET SPEL

Gevluchte kinderen vinden het vaak moeilijk om nieuwe vrienden te maken omdat ze elke keer weer afscheid moeten nemen. Ze sluiten zich af voor andere kinderen.

Met dit spel leren kinderen weer opnieuw contact met elkaar te maken door goed samen te werken. Ze hebben elkaar nodig!





AUTORIJDEN



Respect



Accepteren van
gezag



Een grote
ruimte



Probeer de ander te vertrouwen
en werk goed samen

HOE WERKT HET?

Maak tweetallen, de ene is de auto en de andere de bestuurder. De bestuurder staat achter de auto. De bestuurder moet ervoor zorgen dat de auto rijdt. Degene die de auto is, moet zijn ogen dichthouden tijdens het rijden. Niemand mag praten. De bestuurder geeft de auto signalen met aanrakingen:

- De rug met de wijsvinger constant aantikken betekent rijden.
- De rug met de handpalm aanraken betekent stoppen.
- De rechterschouder aanraken met de hand betekent een kwartslag naar rechts.
- De linkerschouder aanraken met de hand betekent een kwartslag naar links.

Heb je de overkant bereikt? Maak dan nieuwe tweetallen. Je kunt ook obstakels in de ruimte zetten waar je omheen of langs moet rijden.

DOEL VAN HET SPEL

Gevluchte kinderen vinden het lastig om mensen te vertrouwen omdat ze tijdens de vlucht hebben meegemaakt dat niet iedereen te vertrouwen is. Dat kan angst veroorzaken.

Met dit spel moeten kinderen hun ogen dichtdoen en volledig vertrouwen op de ander. Hierdoor leren ze hun vertrouwen in een ander terug te krijgen. Ook leren kinderen gezag te accepteren, de bestuurder bepaalt wanneer de auto mag bewegen en waar de auto heengaat.

TIENBAL ZONDER REGELS



Conflict



Rekening houden met elkaar



Eén bal en pionnen om een veld mee te maken



Luister goed naar elkaar, zo houd je het leuk

HOE WERKT HET?

Maak twee of meer teams van maximaal tien kinderen per team. Op het speelveld lopen de teams door elkaar. Elk team probeert de bal tien keer naar elkaar over te spelen zonder dat de tegenstander hem onderschept. Verder zijn er geen regels. Tien keer overspelen, zonder onderschepping, is een punt. Loopt het spel niet lekker? Maak dan- bij hoge uitzondering- samen met je team één regel.

DOEL VAN HET SPEL

Sommige kinderen die moeten vluchten voor oorlog zijn boos. Boos op de oorlog, boos omdat ze alles wat ze hadden plots moesten achterlaten. Die boosheid leidt vaak tot conflict en dat zie je terug in een spel zoals in tienbal.

Bij dit spel wordt het duidelijk hoe kinderen omgaan met onduidelijke situaties. Zonder regels kan het spel niet doorgaan. Dan wordt het een chaos en dat vindt niemand leuk. Kinderen worden gedwongen om samen te overleggen en een oplossing te verzinnen om het spel eerlijk te laten verlopen. Ze leren om conflicten samen op te lossen en rekening te houden met een ander, zodat het voor iedereen een leuk spel is.



“Ik zat op school toen mijn ouders mij kwamen halen. Ze hadden een klein koffertje ingepakt. Ik voel mij een beetje sip. Ik heb plots alles moeten achterlaten. Mijn huis, spullen en mijn vriendinnen.”

- Dana (12)

VIER VAKKEN SPEL



Angst



Het voelen van
kracht en rust



Matten of pionnen om vier
vlakken mee te maken



Ben je moe? Wissel
dan van rol

HOE WERKT HET?

De kinderen staan verdeeld over de vier vakken. De tikker staat midden in het speelveld en telt hardop: "1, 2, 3, start!" Dan proberen de kinderen over te steken naar een ander vak. Ondertussen moeten ze ervoor zorgen dat ze niet getikt worden.

Sta je in het vak recht tegenover het vak waar je vandaan komt, dan heb je één punt. Als je schuin oversteekt, krijg je er twee. Ben je getikt? Dan ren je één rondje buiten de vakken. Het goede nieuws is dat je weer mag meedoen. Het slechte nieuws: je bent al je punten kwijt. Helaas pindakaas. Wie als eerste tien punten heeft, is de winnaar.

DOEL VAN HET SPEL

Kinderen zijn sterker dan oorlog. Ze hebben een enorme veerkracht. Dat betekent dat als kinderen iets heel moeilijks hebben meegemaakt, ze hier sterker uit kunnen komen.

Met dit spel leren kinderen weer in zichzelf te geloven en zich weer krachtig te voelen. Ze rennen alleen als ze denken een goede kans te hebben om het andere vak te bereiken. Ze moeten het overzicht houden en zich veilig voelen. Als de tikker te dichtbij is, neemt de angst bij de kinderen toe. Door dit spel leren ze risico's te nemen en hun angsten te overwinnen. Hierdoor voelen ze zich krachtig en ervaren ze rust.

"Het was erg gevaarlijk in Syrië. En in Turkije moest ik meer dan 12 uur per dag werken omdat papa al in Nederland was. Mama moest voor mijn broertje zorgen. In Nederland is het veilig en kan ik weer spelen. Ik word ook steeds beter in de Nederlandse taal."

- Dudu (10)





“Ik ben voor de oorlog in Syrië gevlucht naar Libanon. Om geld te verdienen, verkoop ik spullen op straat. Ik word heel erg gepest door de Libanese kinderen die zeggen dat ik hun baan inpik en ik terug moet naar mijn eigen land. Dat maakt mij verdrietig.”

– Habib (12)

EVEN LENEN



Pesten



Grenzen aangeven
en omgaan met
emoties



Vier hoepels of
matje en tien
gelijksoortige items



Wees alert op spelers
die items bij zich
houden of verstopp

HOE WERKT HET?

Verdeel de groep in vier kleine groepjes. Elk groepje staat bij een hoepel waarin vijf items liggen. Onthoud goed welke items van jou zijn. Tel tot drie. Dan mogen alle kinderen één item uit een andere hoepel halen en in hun eigen hoepel leggen. Pas als het daar ligt, mogen ze door naar de volgende hoepel om nog meer spullen te pakken. Gooien is verboden. Je eigen hoepel bewaken ook. Een spelronde duurt maar één minuut, want het is heel vermoeiend. Welke groep heeft nu de meeste items?

DOEL VAN HET SPEL

Kinderen die zijn gevlucht hebben veel opgekropte emoties. Soms uit dat zich in woede en agressie. Ook komt het voor dat gevluchte kinderen worden gepest omdat ze uit een ander land komen. Gevoelens die allemaal terugkomen in dit spel.

Hoe ervaar je het als anderen van jou spullen lenen? Hoe is het als er weinig tot niks meer voor jou overblijft? In dit spel moet je accepteren dat anderen er met jouw spullen vandoor gaan en dat je ze niet kunt tegenhouden. Je kunt het gevoel krijgen dat alle andere groepen het op jouw groepje gemunt hebben. Dit voelt als pesten, als oneerlijk.

Met dit spel leren kinderen zich uiten op een normale, respectvolle en krachtige manier zonder boos, vijandig of agressief te worden.

COOLING-DOWN

ALSOF

De leraar geeft steeds aan hoe de kinderen zich moeten bewegen. Heel wild, rennend of juist stapje voor stapje. Probeer iedere beweging steeds een halve minuut vol te houden.

Voorbeelden:

- Spring alsof je een konijn bent.
- Spring op je plaats alsof je popcorn bent die gebakken wordt.
- Ren alsof er een eng dier achter je aan zit.
- Loop naar voren alsof je door diepe modder loopt.
- Strek je naar boven uit alsof je een ballon uit de lucht pakt.
- Schilder alsof de kwast aan je hand vastzit.
- Zwem alsof je in een gigantisch zwembad zwemt.
- Schud met je lichaam alsof je een nat dier bent dat zich droogmaakt.

Maar er zijn nog veel meer bewegingen mogelijk. Kun je er zelf ook een paar verzinnen?

HIGH FIVE

Ren rustig rond door de ruimte en geef iedereen die je tegenkomt een high five. Verlaag het tempo, van hard rennen, naar joggen, naar lopen, naar schildpadtempo of slow motion totdat je helemaal tot rust bent gekomen.

DOEL VAN DE COOLING-DOWN

De cooling-down is bedoeld om kinderen tot rust te laten komen. Merk je dat de groep erg druk of onrustig is? Dan is dit de perfecte manier om de gymles af te sluiten.





READY SET GO

Zo, genoeg warmgelopen! Geen twijfel, jij bent er helemaal klaar voor.

Heb je nou toch nog het gevoel dat je niet genoeg hebt gezweet? Pak dan je Rennen voor War Child sponsorloopkaart en maak nog een rondje door jouw wijk om zo veel mogelijk geld voor kinderen in oorlog op te halen.

GO GO GO!

WAR
child

RENNEN
VOOR WAR CHILD
SPONSORLOOP