



ISBN: 978 90 477 1105 6

prijs: € 14,95

## GROEP 1, 2 & 3

**THEMA'S:** onthaasten, ontspannen, tijd, langzaam & snel, bewustwording van het nu

Met het filosofische prentenboek *Harrie heeft haast* kun je aan de slag in de klas met verschillende onderwerpen rond het hoofdthema 'onthaasten'.

## LESSUGGESTIES BIJ:

### *Harrie heeft haast*

Timothy Knapman  
& Gemma Merino

Uitgeverij Lemniscaat

## SAMENVATTING

***Harrie heeft haast* is een herkenbaar verhaal voor vele volwassenen, maar ook voor kinderen. We kunnen niet vroeg genoeg beginnen om kinderen mee te geven hoe je in onze drukke maatschappij kunt leren ontspannen, onthaasten en je bewust kunt worden van het leven in het nu, bewust leven in de omgeving om je heen.**

### Het verhaal

Harrie heeft altijd haast. Hij heeft nooit eens tijd om even een babbeltje te maken. Maar als hij zich per ongeluk de vijver in haast en Tom hem eruit vist, moet Harrie wel wat langzamer aan doen. Kan hij dat wel?

Een warm en vrolijk verhaal over vriendschap en wat je kunt winnen door soms wat minder te haasten.

### Thema's

- Tijd: langzaam en snel
- Onthaasten en ontspannen
- Bewustwording van je plek in het nu

### Inhoudsopgave

1. Introductie: langzame en snelle dieren
2. Het verhaal: het prentenboek *Harrie heeft haast* samen lezen
3. Bewegingsactiviteit: snel en langzaam op muziek. Extra aanvulling: een muzikles
4. Schilderen: landschappen
5. Yoga- en mindfulnessoefeningen: ademhaling en langzaam bewegen

## INTRODUCTIE

### Welke dieren zijn snel en welke dieren zijn langzaam?

#### *Vorbereiding*

- De kinderen mogen hun favoriete dier meenemen, als knuffel, kaart, speelgoed dier etc.  
Zorg dat je zelf ook wat dierenattributen hebt voor de kinderen die het vergeten zijn of niet hebben.
- Plastificeer afbeeldingen van bekende dieren en bespreek hun eigenschappen. Denk bijvoorbeeld aan de kat, de muis, de slak, de koe, het paard, de haas en de schildpad.
- Maak een grote kring met stoelen voor een klassenactiviteit of een kleine kring met max. zes kinderen voor gekozen zelfstandige activiteit.

#### *Uitvoering*

- Laat de kinderen in een kring zitten, met het dier mee dat ze gekozen hebben.
- Hou allemaal maar je dier omhoog en kijk naar elkaars dieren.
- Je stelt vragen aan de groep als: Wie heeft een dier gekozen dat heel snel is? Wie heeft een dier meegenomen dat langzaam is? Zou jij het dier willen zijn? Waarom?
- Pak dan de kaarten van de dieren die je hebt gemaakt erbij en bekijk ze. Kent iedereen alle dieren? Heb je toevallig zelf het dier mee?
- Ga met de kaarten aan de slag: Welk dier is sneller of juist langzamer, denk jij?
- Laat de kinderen de afbeeldingen op volgorde neerleggen van snel naar langzaam.

## HET VERHAAL

Samen lezen we het prentenboek *Harrie heeft haast*. Je kunt het verhaal vaker voorlezen. Kinderen begrijpen een verhaal namelijk stukje voor stukje. Elke keer dat het verhaal wordt voorgelezen, krijgen kinderen meer inzicht in de verhaalstructuur, de verbanden, het probleem en de gebeurtenissen.

### Vorbereiding

- Lees zelf het verhaal en kies een aantal kernbegrippen die belangrijk zijn om het te kunnen begrijpen, bijvoorbeeld: haast, rust, mopperen, snel, langzaam.
- Bedenk hoe je de kernbegrippen kunt verduidelijken. Bijvoorbeeld:

#### Haast

*Uitbeelden:* Laat het omslag van het boek zien. Kijk eens naar Harrie. Hij heeft haast! (Je kunt ook zelf uitbeelden wat haast hebben betekent, bijvoorbeeld door snel te lopen, zenuwachtig te reageren en op je horloge te kijken.)

*Uitleggen:* Als je haast hebt, wil je ergens heel snel naartoe.

*Uitbreiden:* Je kunt haast hebben omdat je trein moet halen, of omdat je op tijd op school moet komen. Als je haast hebt, moet je vaak opschieten.

*Uitproberen:* Waarom zou Harrie haast hebben? Heb jij wel eens haast, of heeft mama of papa wel eens haast? Wat gebeurt er dan? Hoe voel je je dan?

### Preteaching

Sommige kinderen hebben meer bagage nodig om het verhaal goed te kunnen volgen. Het doel van preteaching is dat kinderen de kernbegrippen kennen en het verhaal in grote lijnen begrijpen.

- Vorm een klein groepje met de minst taalvaardige kinderen.
- Verduidelijk de kernwoorden die je hebt geselecteerd. Gebruik daar voorwerpen bij.

- Laat de kinderen kennismaken met de belangrijkste figuren: de haas en de schildpad. Gebruik hierbij knuffeltjes van de dieren. Laat zien hoe snel Harrie de haas is en hoe langzaam Tom de schildpad.
- Vertel aan de hand van de platen van het boek, maar lees nog niet letterlijk voor.
- Blader door het boek en laat kinderen voorspellen aan de hand van de illustraties.

### *Introductie van het prentenboek in de grote kring*

- Bespreek voor je het verhaal gaat lezen de kernbegrippen.
- Laat het omslag van het boek zien. Bespreek met de kinderen wat zij daarop zien. Welke dieren zijn er afgebeeld? Wat valt op aan de haas en de schildpad? Doe samen een voorspelling: waar zou het verhaal over gaan?

### *De eerste keer voorlezen*

Lees het verhaal voor en stel vragen over het verhaal en de eigen ervaringen van de kinderen.

- Harrie de haas at snel, praatte snel. Wat doe jij altijd snel?
- Oei, wat gebeurt daar bij het varkentje? En bij de postbode? Heeft Harrie dit in de gaten, denk je?
- Wat is Tom de schildpad aan het doen?
- Als zijn step kapot is, hoe voelt Harrie de haas zich dan?
- Kunnen jullie ook langzaam niezen? Doe eens mee?

### *Vaker voorlezen*

Lees het verhaal nog eens voor. Je kunt nu vragen stellen over verbanden binnen het verhaal. Bijvoorbeeld:

- Wat zou Harrie gezien hebben als hij hier langzaam had gestept?
- Hoe komt het dat Harrie verdrietig is? Hoe probeert Tom hem op te vrolijken?
- Hoe verschillen Harrie en Tom? Wat doet Harrie anders dan Tom?
- Laat de slotplaat zien, waar Tom op de rug van Harrie meegaat op de step. Waar hoeft Tom niet lang over na te denken?

## BEWEGINGSACTIVITEIT

### Bij deze activiteit gaan we snel of langzaam bewegen op snelle of langzame muziek.

Bron: Les 'Schildpad en Haas' van SKVR

#### *Vorbereiding*

- De locatie is het speelokaal of de gymzaal.
- Zorg voor klassieke muziek of voor een instrument om zelf muziek mee te maken, om langzame en snelle stukken muziek te laten horen.
- Gebruik het liedje *Niet zo langzaam*\*. Dat kun je downloaden via [www.meestersinmuziek.nl](http://www.meestersinmuziek.nl) als je een abonnement hebt. Je kunt ook [dit YouTube-filmpje](#) gebruiken.

\*Tekst: André Rooymans. Muziek: Leo Aussems. Bron: Kleuterwijs

#### *Uitvoering*

- Eerst luisteren we samen naar de muziek. Wanneer is de muziek snel en wanneer langzaam? Je kunt kiezen voor een zelfgekozen klassiek muziekstuk, of je kunt gebruikmaken van een trommel of piano waarmee jij het ritme bepaalt.
- We zitten in een kring. Eerst trappelen we mee met de muziek op de plaats, snel en langzaam. Wat kun je nog meer snel en langzaam bewegen? Denk aan met je handen klappen, op je knieën/bovenbenen slaan, met je vingers tikken etc.
- Ga allemaal staan. De kinderen mogen nu bewegen door de zaal. Als ze goed luisteren naar de muziek of het instrument, horen ze wanneer ze snel mogen bewegen en wanneer langzaam.
- Pak het boek *Harrie heeft haast* erbij. Wie bewoog er snel in het boek? De haas of de schildpad?  
Hoe beweegt een haas en hoe beweegt een schildpad?  
Laat een aantal kinderen het voordoen.  
Daarna mogen ze bewegen als een haas of schildpad door de zaal, op het ritme van de muziek.
- Introduceer het liedje *Niet zo langzaam*:

*Nog een beetje sneller graag*

*Niet zo langzaam, loop eens door*

*Dit gaat veel te langzaam hoor  
Geen getreuzel, niet zo traag  
Nog een beetje sneller graag*

Laat de kinderen eerst maar eens zelf bewegen, kijk wat er gebeurt als het liedje aan gaat. Hoe reageren ze zelf qua bewegingen?

Als het liedje klaar is, vraag je wat er gebeurde. Voelden ze dat ze sneller moesten bewegen, als een haas, als het liedje dat aangaf? Of juist langzamer, als een schildpad?

Je zet het liedje nog een keer op en je danst mee. Laat daarna nog een paar keer het liedje spelen en dans samen met de klas.

### **Extra: Muziekles 'Spelen op de instrumenten'**

- Pak alle klop- en tikinstrumenten die je hebt in de klas erbij. Hiermee is het mogelijk om snel en langzaam te spelen.
- Laat de instrumenten die je in deze les wilt gebruiken aan de kinderen zien en horen.
- Spreek een start- en stopteken af en oefen dat een paar keer.
- Geef alle kinderen een instrument en laat ze eventueel even experimenteren. Geef het stopteken. Doe de volgende oefeningen:
  - Wie kan snel spelen? Eén kind doet voor, de rest doet na.
  - Wie kan langzaam spelen? Eén kind doet voor, de rest doet na.
  - Introduceer Harrie de haas en Tom de schildpad uit het boek, d.m.v. handpoppen of illustraties die je omhooghoudt. Als je de haas laat zien, betekent dat dat de muziek snel mag gaan, en als je de schildpad laat zien, juist langzaam. Kinderen reageren nu door snel en langzaam te spelen op hun instrumenten.
  - Oefen ook de muzikale tegenstelling 'wel geluid, geen geluid'. Wanneer beide popjes onzichtbaar zijn, is het helemaal stil.

## SCHILDEREN

**Tom en Harrie maken een wandelingetje. Terwijl Harrie langzaam wandelt, merkt hij dat niet alles om hem heen wazig is. Sterker nog, als hij goed kijkt, ziet hij hoe prachtig de omgeving is: 'De lucht was blauw en de zon was goud en het gras was allerlei kleuren groen.'**

Laat de kinderen foto's zien van verschillende landschappen. Projecteer deze landschappen op het bord. (Je kunt via Google makkelijk verschillende landschappen vinden.) Bijvoorbeeld: een berglandschap, een duinlandschap en een klassiek Nederlands landschap.

Kijk samen heel zorgvuldig naar de landschappen en probeer die met de kinderen te beschrijven: Wat zie je? Wat voor soort bomen, planten, zand, gras of water? Welke kleuren zie je?

Geef de kinderen een groot vel papier en vraag ze om nu zelf een mooi landschap te schilderen.

### *Benodigdheden*

- Het prentenboek *Harrie heeft haast*
- Drie foto's van verschillende landschappen
- Grote vellen papier
- Verfspullen



## YOGA- EN MINDFULNESSOEFENINGEN: ADEMHALING

**De yoga- en mindfulnessoefeningen zijn gebaseerd op de materialen van Helen Purperhart, dé kinderyogadocente van Nederland.**

### *Benodigdheden*

- Veertjes
- Watjes
- Rietjes en pingpongballetjes
- Knuffels

### *Uitvoering*

In groepjes van max. 10 kinderen ga je aan de slag met ademhalingsoefeningen. Liefst op de grond. Samen met de kinderen sta je stil bij het nu, bij je rust pakken, zoals Harrie de haas ook heeft geleerd van Tom de schildpad. Laat de bladzijde zien waar Harrie in het gras ligt: *Hij ademde diep in... en bekeek alles eens goed.*

Je kunt onderstaande ademhalingsoefeningen verdelen over de week. Elke dag in de ochtend, of juist aan het einde van de middag, kies je een moment om één of twee van de ademhalingsoefeningen te doen.

De week erna kun je tijdens een gymles met de gehele klas één of twee ademhalingsoefeningen kiezen en daarbij aansluitend de yoga-oefeningen uitvoeren.

## **ADEMHALINGSOEFENINGEN**

### **1. Spelen met je adem**

- Houd een veertje onder je neus terwijl je ademt. Wat gebeurt er tijdens de inademing en wat gebeurt er tijdens de uitademing?

#### *Waarom?*

Spelenderwijs worden kleuters zich zo bewust van hun ademhaling.

### **2. Ademhalingsspelletje met een watje**

- Leg een watje op je vlakke hand.
- Blaas er zachtjes tegen, zodat het op je hand blijft liggen.

- Blaas nu iets harder, totdat het eraf waait.

*Waarom?*

Door deze oefening worden kleuters zich bewust van het reguleren van de adem, van hard en zacht.

### **3. Ademen door een rietje**

- Uitademen: blaas door het rietje en probeer een watje of pingpongballetje weg te blazen.
- Inademen: kun je het watje 'opzuigen' met het rietje en aan je buurman geven?

*Waarom?*

Deze oefening leidt tot bewustwording van het verschil tussen in- en uitademing.

### **4. Ademen door je neus**

- Je zit rechtop en houdt je hand vlak onder je neus.
- Houd je mond dicht en adem heel rustig door je neus.
- Voel je de adem uit je neus op je hand?

*Waarom?*

Het stimuleert het ademen door de neus.  
Het maakt de adem rustiger en bewuster.

### **5. Je adem voelen**

- Leg je handen op je buik.
- Voel je dat je buik dikker wordt als je inademt?
- En voel je dat je buik weer een beetje inzakt als je uitademt?

*Waarom?*

De bewustwording van de ademhaling neemt toe.  
Je leert bewust een ademhaling met de buik te maken.  
Het kalmeert.

### **6. Zoemende bij**

- Adem in door je neus.
- Als je uitademt maak je een geluid (*zoem, zoem, zoem*) net als een zoemende bij.

- Adem weer in door je neus en adem uit met het geluid van de zoemende bij.
- Herhaal dat een paar keer.
- Een versje dat je bij de oefening kunt gebruiken:

*Ik ruik door mijn neus aan een bloem (inademen).*

*En vlieg weg als een bijtje: zoem, zoem, zoem (uitademen).*

*Zo naar de volgende bloem (herhalen).*

*Waarom?*

Het activeert de in- en uitademhaling.

Het brengt rust in je hoofd.

Het werkt ontspannend.

## **7. Knuffelademhaling (ook als yoga-oefening in te zetten)**

- Ga languit op je rug liggen op de grond.
- Leg een knuffel op je buik.
- Kun je met je ademhaling de knuffel laten bewegen?  
Op een inademing de knuffel omhoog.  
Op een uitademing de knuffel omlaag.

*Waarom?*

De bewustwording van de ademhaling neemt toe.

Je leert bewust een adembeweging met de buik te maken.

Het kalmeert.

## **8. Een buik als kussen (ook als yoga-oefening in te zetten)**

- We gaan allemaal op de grond op onze rug liggen.  
Onze buiken gebruiken we daarbij als kussentjes.
- De kleuters leggen hun hoofd bij elkaar op de buik, dus in een rij.
- Blijf heel rustig liggen: kun je het (buik)kussentje voelen bewegen?

*Waarom?*

Het maakt de kleuters bewust van elkaars adem.

Het kalmeert.

## YOGA-OEFENINGEN

### 1. Zeepbel

- Ga staan.
- Je blaast bellen.
- Je blaast heel veel bellen.
- Adem in door je neus en tuit je lippen en blaas krachtig en snel uit.
- Je blaast een heel grote zeepbel.
- Adem in door je neus, tuit je lippen en blaas zachtjes en langzaam uit.

*Waar voel je in je lichaam dat je blaast?*

### 2. Winterslaap

- Je bent een beer.
- De herfst is bijna voorbij en de winter komt eraan.
- Je maakt je klaar voor je winterslaap.
- Je kruipt in je holletje (op de grond) en maakt jezelf klein.
- Het is donker en knus om je heen.
- Je bent dicht bij jezelf en rust lekker uit.
- Adem rustig in en uit.

*Hoe voelt het om een beer te zijn?*

### 3. Luiaard

- Je bent een luiaard en beweegt langzaam.
- Je ligt op je buik.
- Zet je handen en tenen op de grond.
- Duw je lichaam gestrekt omhoog met een rechte rug.
- Breng je linkervoet en je rechterhand omhoog.
- Doe hetzelfde met je andere hand en voet.
- Loop zo heel langzaam door de ruimte.

*Hoe voelt het om een luiaard te zijn?*