

Rustmoment in het thema Kinderboekenweek 2020: En toen?

Dit Rustmoment kun je zittend én staand doen. Variëer gerust qua oefeningen om het Rustmomentje ook voor jouw klas geschikt te maken!



2. We lezen over dino's;

Zet net als een dino grote en zware STAPPEN. Zet je voeten om en om stevig op de grond. De stappen worden zachter en zachter, totdat je helemaal stilstaat. Stevig op de grond.



4. Als laatste lezen we over ridders met hun schilden;

Maak als het ware een schild om je heen door jezelf een stevige KNUFFEL te geven. Adem uit en ontspan. Herhaal ook drie keer.



1. Samen lezen we een (geschiedenis)boek;

Zet je handen tegen elkaar: ADEM IN open het boek en ADEM UIT sluit het boek. Herhaal een aantal keer en houdt het boek geopend.



3. We lezen over het steentijdperk;

Maak je zelf zo STERK als een steen, span alle spieren in je lichaam aan.... Adem uit en ontspan. Herhaal drie keer.



5. We doen het boek weer dicht;

Herhaal stap 1. Op het einde blijft het boek gesloten en doe je ook je OGEN DICHT. Voel rustig je adem en open weer je ogen.

