

Mijn Lichaam, mijn zintuigen

Instructie 2



15 minuten



individueel



groep



Jeugd MVB

Doel

De cliënt heeft aandacht voor kijken en geeft prettig en niet prettige ervaringen aan.

Benodigheden en voorbereiding



- Mijn zintuigen, zien:
 - Spel: "Mijn Lichaam, mijn zintuigen"
- Mijn zintuigen, horen:
 - Zoek verschillende soorten muziek die je op je telefoon of iPad zet. Kies voor pop, rock, Nederlandstalig, rap, etc. Je kunt ook verschillende geluiden van muziekinstrumenten kiezen.
- Mijn zintuigen, proeven:
 - Verschillende etenswaren om te proeven: zoet, bitter, zout, zuur. Denk aan winegums, heel bittere chocolade (minstens 70%) of sterkte Earl Grey thee, zoute drop, zure augurken of zure matjes snoep.
- Mijn zintuigen, voelen:
 - Infoblad "Mijn Lichaam, mijn huid."
 - Een stoffen tas, zak of een doos met 2 gaten erin.
 - Voorwerpen met verschillende structuren, bijvoorbeeld een knikker, een dennenappel, een veertje, zakje met ijsblokjes, stukje schuurpapier, zacht knuffeltje, pen enzovoort. Kies voor herkenbare en minder herkenbare voorwerpen.
 - Maak van deze voorwerpen een foto en print deze van tevoren uit zodat ze op de werkbladen kunnen worden geplakt.
- Mijn zintuigen, ruiken:
 - Verschillende sterk ruikende voedingsmiddelen uit de keuken (mosterd, azijn, jam etc).
 - Verschillende proefmonstertjes parfum, zeep of bodylotion.
 - Maak van deze voorwerpen een foto en print deze van tevoren uit zodat ze op de werkbladen kunnen worden geplakt.

Instructie

Algemeen:

- Leg uit dat je het gaat hebben over je zintuigen:
 - Wat zijn je zintuigen?
 - Wat kan je met je zintuigen doen?
- Met je zintuigen voel je dingen of prikkels om je heen. Je hebt 5 zintuigen: ogen, oren, mond, huid en neus. Met je ogen kan je zien, met je oren horen, met je huid voelen, met je mond proef je en met je neus kan je ruiken. Met deze zintuigen kan je je omgeving goed verkennen. Je merkt dat het

Mijn Lichaam, mijn zintuigen

Instructie 2

koud is, je proeft een lekker ijsje, je hoort een hoge pieptoon. Je hebt je zintuigen nodig om te voelen of weten of iets prettig of niet prettig is.

- De werkbladen van mijn zintuigen bestaan uit verschillende onderdelen. Mijn zintuigen: zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Plan per zintuig één of meerdere momenten in.
- Per zintuig is een instructie geschreven.

Moment 1.

Mijn zintuigen, zien:

- Vraag de cliënt: kijk eens om je heen, wat zie je? Doe je ogen eens dicht, wat zie je dan? Laat de cliënt zijn handen als verrekijker houden, wat zie je dan?
- Loop samen met de cliënt door zijn huis en bekijk zijn schilderijen of bijzondere voorwerpen die hij heeft. Kijk er samen naar alsof je het schilderij/voorwerp voor het eerst ziet. Vragen die je kunt stellen:
 - Welke kleuren zie je?
 - Zijn het lichte, donker kleuren?
 - Welke vormen zie je?
 - Wat vind je ervan?
 - Mooi, niet mooi?
- Maak samen foto's van de schilderijen of voorwerpen die de cliënt mooi vindt. Of zoek plaatjes op internet. Plak deze op de werkbladen en laat de cliënt erbij schrijven wat hij belangrijk vindt.
- Vul samen het werkblad in.
- Speel samen het spel.

Variatie

Individueel:

- Stel bovenstaande vragen ook tijdens dagelijkse activiteiten. Bijvoorbeeld als je iets tegen komt waar de cliënt met aandacht naar kijkt.

In groepsverband:

- Speel het spelletje "Ik zie ik zie, wat jij niet ziet?". Je kunt het spel spelen door iemand een kleur in gedachten te laten nemen. Zeg dan "ik zie ik zie, wat jij niet ziet, en de kleur is...!" De anderen raden vervolgens het voorwerp met de betreffende kleur. Je kunt variëren met: en de vorm is...!

Moment 2.

Mijn zintuigen, horen:

- Zoek een plek waar je ontspannen kunt zitten zonder afgeleid te worden. Laat de cliënt de verschillende muziekfragmenten één voor één beluisteren.
- Praat vooral over wat je hoort: is de muziek hard of zacht, is het een snel of langzaam ritme, welk instrument hoor je het beste, is het prettig of niet prettig om naar te luisteren.
- Laat de cliënt zijn ogen dicht doen en luister opnieuw naar een aantal fragmenten. Wat merk je op met je ogen dicht? Voel je geluiden in je lijf? Waar?
- Laat de cliënt aangeven wat hij prettige en niet prettige geluiden vindt.
- Vul samen het werkblad in.

Mijn Lichaam, mijn zintuigen

Instructie 2

Variatie

Individueel

- Ga ook eens naar het bos, strand, boerderij, stad en vraag hetzelfde. Leg deze ervaringen vast door het op te schrijven, foto's te maken of plaatjes te zoeken.
- Of.... tik op YouTube 'natuurgeluiden', 'dierengeluiden' of 'boerderijdieren' in en luister naar de verschillende fragmenten met je ogen dicht.

In groepsverband

- Speel het spelletje "Wat hoor jij?". Leg uit dat je geluiden gaat laten horen, en dat de cliënten deze gaan raden. Als je je ogen dicht doet, kun je je aandacht nog beter bij geluiden houden. Vraag iedereen zijn ogen dicht doen, of naar beneden te kijken als ze het te spannend vinden. Laat verschillende geluiden horen: bijvoorbeeld het vallen van een theelepeltje, klap in de handen, geluidje van de mobiel etc. Draai dan de rollen om en laat een cliënt verschillende geluiden maken. De rest van de groep gaat weer raden.

Moment 3.

Mijn zintuigen, proeven:

- Laat de cliënt verschillende etenswaren proeven:
 - Wat proef je? Zoet, zuur, zout of bitter?
 - Wat vind je lekker en niet lekker?
- Vul samen de werkbladen in. Maak een foto van de verschillende etenswaren en plak deze op het werkblad. Schrijf de opmerkingen erbij.

Moment 4.

Mijn zintuigen, voelen:

- Lees samen het infoblad.
- Zet de voorwerpen uit het zicht. Stop een voorwerp in de stoffen tas, zo dat de cliënt het niet kan zien.
- Leg de stoffen tas voor de cliënt neer. De cliënt voelt aan het voorwerp in de tas.
- Vraag de cliënt het voorwerp te beschrijven:
 - Wat voel je met je vingers?
 - Is het hard of zacht, egaal of ribbelig, glad of ruw?
 - Hoe voelt de rand?
- Laat de cliënt raden wat het voorwerp is. Vul daarna samen het werkblad in.

Variatie

In groepsverband:

Doe de dezelfde opdracht in een klein groepje. Laat de cliënten de voorwerpen in stilte opschrijven. Als iedereen een voorwerp gevoeld heeft, bespreek je per voorwerp de opdracht na.

Mijn Lichaam, mijn zintuigen: zien

Werkblad 2.1



Wat heb jij gezien?



Dit vind ik prettig om te zien:



Dit vind ik niet prettig om te zien:

Mijn Lichaam, mijn zintuigen: horen

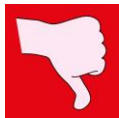
Werkblad 2.2



Wat heb jij gehoord?



Dit geluid vind ik prettig:



Dit geluid vind ik niet prettig:

Mijn Lichaam, mijn zintuigen: proeven

Werkblad 2.3



Wat heb jij geproefd?



Dit proeft lekker:



Dit proeft niet lekker:

Mijn Lichaam, mijn zintuigen: voelen

Werkblad 2.4



Wat heb jij gevoeld?



Dit voelt prettig:



Dit voelt niet prettig:

Mijn Lichaam, mijn zintuigen: ruiken

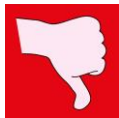
Werkblad 2.5



Wat heb jij geroken?



Dit ruikt lekker:



Dit ruikt niet lekker: