



Wat is KLIK?

De leerlingen van de OBS Charlois en De Triangel zijn vorig jaar begonnen aan het project KLIK. Maar wat is KLIK eigenlijk? Oprichter Tineke Abma vertelt: “KLIK is een project over gezondheid. Kinderen krijgen op een actieve en creatieve manier les over voeding en bewegen. Kijken, voelen, proeven en zelf onderzoeken zijn de belangrijkste elementen van KLIK.”

Janine Schrijver, medeoprichter en fotograaf, legt uit dat fotografie een belangrijk onderdeel is van KLIK. De naam zegt het al. “KLIK staat voor de klik van de camera en de klik die je maakt met jezelf en je

omgeving.” Vorig jaar hebben we de kinderen hun omgeving laten fotograferen. Ze maakten foto's van de plekken waar ze spelen; verderop in de krant vind je prachtige tekeningen van goede en minder fijne speelplekken. Geen poep a.u.b.! Dit jaar gingen we een stapje verder door met ze in gesprek te gaan over de foto's: Wat zie je op de foto? Hoe zie je dat terug in je eigen leven? Wat kan er beter?

Wat deden de kinderen in de KLIK lessen? Janine: “We zijn begonnen met een les Capoeira. Dat is een Braziliaanse sport. Dans, acrobatiek, spel en muziek komen samen.” Het leverde heel wat hilariteit op door de acrobatische bewegingen. Die zijn niet gangbaar in een gewone

gymles. Kijk maar eens verderop in de krant hoe lenig de kinderen zijn! Vorig jaar deden we een proeflab. Dit jaar een sportlab. Aan de hand van acht proeven gingen de kinderen onderzoeken wat er in hun lichaam gebeurt als ze bewegen. Ze hebben bijvoorbeeld met een plasticzakje om hun hand rondjes moeten rennen om te kijken wat er in het zakje gebeurt en waarom.

Vorig jaar zagen we dat er tijdens de lessen veel gebeurt in de klas. We hebben daarom in overleg met de docenten besloten om dit jaar ook *Mindfulness* of aandachtstraining te geven aan de kinderen. Aandacht kun je oefenen. Daarom hebben we gekozen voor een langer traject van acht lessen. Dat vonden we heel

spannend. Hoe zouden de kinderen dit vinden? Opvallend was dat kinderen het oefenen met stilte prettig vonden. Verderop in de krant kun je de uitslag van de enquête lezen.

Dit jaar zijn we ook met het KLIK onderzoeksbureau gestart. Dat is buiten schooltijd op de woensdagmiddag voor kinderen die meer willen weten over gezondheid. Ze kunnen de vragen die ze zelf hebben over gezondheid daar onderzoeken. Het enthousiasme van de kinderen en de gretigheid om spelenderwijs te ontdekken is fantastisch om te zien. Ieder kind onderzoekt op zijn/haar eigen manier. Sommigen met behulp van fotografie en anderen door het maken van filmpjes. Deze filmpjes

zijn aan hun klasgenoten vertoond. Op de website van klikrotterdam.nl zijn ze te bewonderen.

KLIK is een project van drie jaar, op twee scholen. Naast de lessen op school werken we met moeders en jongeren van Thuis op Straat (TOS). Uiteindelijk hopen we dat kinderen, jongeren en hun ouders weten wat gezond is, en ze gezondere keuzes maken. KLIK wordt uitgevoerd in samenwerking met verschillende partners uit de wijk, waaronder de scholen, TOS, Centrum voor Jeugd en Gezin, Dona Daria, Dock, Diëtistenpraktijk De Groene Appel, Inmovement, Mindful Netwerk, Kunstenaars-initiatief Stichting B.a.d, Lekker Fit, Mulier Instituut en VUmc.

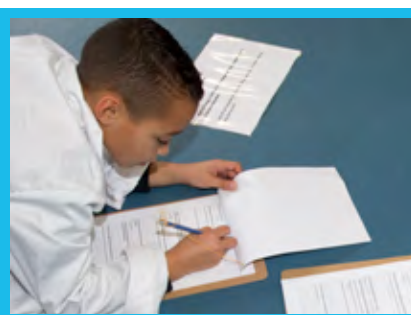


capoeira

Pagina 2

Sportlab

Pagina 4



BALANS

Pagina 9

mindful
ness

Pagina 10



KLIK
ONDERZOEKS
BUREAU

Pagina 14

WIJ WILLEN
SPLEN!

Pagina 20



Muziek, dans, acrobatiek en spel

Bewegen op een speelse manier, dat is Capoeira. Deze Braziliaanse sport is een combinatie tussen vechten, acrobatiek en dans. Leerlingen worden op een positieve manier gestimuleerd om mee te doen; zingen, klappen, het oefenen van de basis aanvals- en verdedigingsbewegingen en het capoeïraspel in de kring op het ritme van de Berimbau. De meeste kinderen hadden veel plezier maar sommige hadden wat moeite met de bewegingen. Capoeira is een uitdaging maar vooral samen veel plezier maken.



De Berimbau

Een Braziliaans muziekinstrument dat veel gebruikt wordt bij capoeira. Het instrument is waarschijnlijk afkomstig uit Afrika. De berimbau (spreek uit: beereimbau) bestaat uit een stok, vaak gemaakt van beribahout, een ijzeren snaar, meestal van een autoband, en een uitgeholde kalebas. Door ritmisch met een stokje tegen de snaar aan te slaan ontstaat een zingend geluid. De muzikant kan de toonhoogte beïnvloeden door een steentje of een munt tegen de snaar aan te houden en daarmee de lengte van het trillende gedeelte te verkleinen. Door de kalebas tegen de buik aan te drukken of hem er vanaf te houden wordt de galm bepaald.





Proef 3

Tel hoe vaak je ademhaalt in 1 minuut.

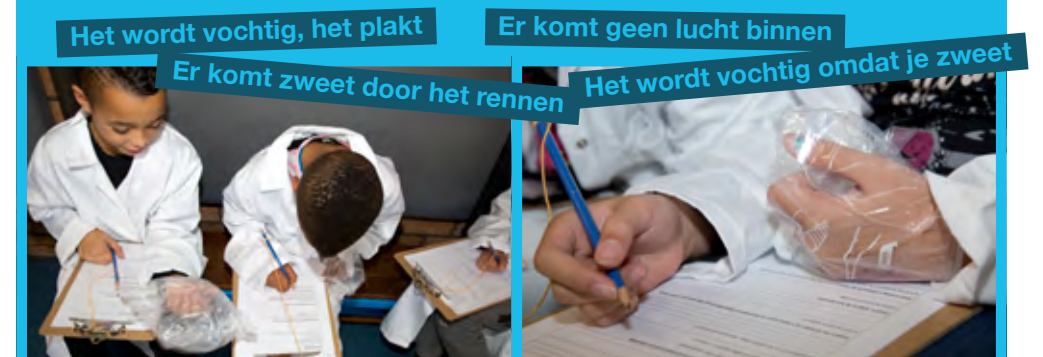


Proef 4

Pak het plastic zakje, doe dit om je hand met een elastiekje en ren twee rondjes door de gymzaal. Schrijf op hoe vaak je nu ademhaalt in 1 minuut.



Wat gebeurt er in het plastic zakje, hoe komt dat denk je?



Proef 5

Ga 10 tellen op 1 been staan. Doe vervolgens 3 koprollen en ga weer op 1 been staan. Schrijf op wat er gebeurt.



Proef 1

Sta 1 minuut helemaal stil. Hoe voelt dat?



Proef 2

Hou je adem in en tel hoelang je je adem in kan houden.

Schrijf op hoeveel tellen je je adem in kan houden, en hoe dat voelt in je lichaam





Proef 6

Knijp in de krachtmeter. Klim of hang 1 minuut in de touwen en kniip nog een keer in de krachtmeter. Zit er verschil in? Hoe denk je dat dat komt? Waardoor zou dat kunnen komen?



Proef 7

Eén iemand laat een liniaal vallentussen je vingers en probeert hem zo snel mogelijk te pakken. Bij welk cijfer ving je de liniaal?



Nu spring je 20 keer met je armen omhoog en doe je het nog een keer. Zit er verschil in?



Proef 8

Meet je hartslag. Dit kun je doen in je pols of in je nek. Hoeveel keer klopt je hart in 1 minuut? Pak het springtouw en spring 30 keer. Meet nu weer je hartslag. Wat valt je op en hoe komt dat denk je?



Uitleg Sportlab Proef 4

Zakje om je pols en rennen: wat gebeurde er?

Als je gaat bewegen, gaan de zweetklieren vocht produceren. Dit gebeurt om je lichaam af te laten koelen. Zeker op warme dagen gebeurt dit dan ook de hele dag door. En natuurlijk verklaart dit ook waarom je gaat zweten wanneer je intensief beweegt.

Uitleg Sportlab Proef 5

Op een been staan na het koprollen: hoe voelde dat? Hoe komt dat?

Je evenwicht wordt geregeld door je evenwichtsorgaan: dat is een ruimte met vloeistof in het binnenoor. Beweeg je je hoofd, dan duwt de vloeistof tegen je haarcellen. De haarcellen geven de signalen over de bewegingen door aan de hersenen. Als je lange tijd hebt rondgedraaid, beweegt de vloeistof nog een tijdje na. Je kan dan duizelig worden doordat je hersenen denken dat je nog steeds beweegt.

Hersentraining

Bewegen: goed voor je hersenen.

Ook hersenen hebben bloed nodig. Zoals jullie weten zorgt bloed ervoor dat zuurstof door het lichaam kan stromen. Als wij bewegen dan gaat je bloed sneller stromen en ook dit heeft een positief gevolg op de hersenen. Zuurstof wordt door het lichaam gepompt door het hart. De hersencellen ontvangen hierdoor veel zuurstof, waardoor de hersenen goed kunnen werken.

Uitleg Sportlab Proef 6

Krachtsmeter: jullie gingen je kracht in je hand meten, daarna in de touwen hangen en dan weer meten. Wat gebeurde er?

Als je na inspanning weer beweegt, zijn je spieren 'moe' geworden en hebben minder kracht. Door veel te sporten kan je spieren opbouwen. Door te bewegen of een inspanning te doen ontstaan nieuwe haarvaten in je spieren. Je bloedvatenstelsel wordt dus groter. Hierdoor neemt automatisch de druk af van je bloedvaten, omdat je bloed door meerdere vaten wordt gepompt. Je bloeddruk vermindert. Bij (intensief) sporten beschadigen je spiercellen een heel klein beetje. Bij het repareren van de spiercellen zorgt het lichaam ervoor dat de spiercellen iets groter worden zodat je na veel sporten meer en sterkere spieren kan opbouwen.

Uitleg Sportlab Proef 8

Ademhaling: jullie gingen je hartslag meten/voelen in je nek of bij je pols. Daarna touwtjespringen weer meten. Wat gebeurde er?

Je hartslag gaat omhoog als je sport: je spieren hebben bij het sporten meer zuurstof nodig om te bewegen, en om meer zuurstof te krijgen ga je sneller ademen, zodat je meer zuurstof inademt. Je hart gaat vervolgens sneller pompen om de extra zuurstof in je bloed door je lichaam en je spieren te krijgen.

Rust

Tenslotte: bewegen is belangrijk, maar rusten ook.

Je spieren groeien namelijk niet tijdens het sporten, maar ze groeien daarna, tijdens de rust. In rust kan je lichaam herstellen, je spieren groeien en kunnen je hersenen informatie verwerken.



Waarom is bewegen gezond?

Op school breng je 70 % van de tijd zittend door, gemiddeld zit je zeven uur per dag. Wanneer je beweegt werken je hart en longen om het bloed door je lichaam te laten stromen en krijg je meer zuurstof binnen. Je spieren hebben zuurstof nodig om te bewegen. Door je te concentreren op je ademhaling en de bewegingen die je maakt, zorg je voor rust in je hoofd. Het gevolg is dat je meer energie krijgt en je je beter kunt concentreren.

Tussendoor bewegen is dus erg belangrijk. Om korte beweegmomenten te stimuleren zijn er SmartBreaks bedacht. Dit zijn filmpjes van ± 5 minuten die je via het smartboard in de klas mee kan doen. De SmartBreaks staan op www.smartbreaks.nl



Sportquiz

Waarom moet je meer water drinken als je sport?
Waarom is bewegen en sporten belangrijk?
Waarom gaat je hartslag omhoog als je sport?
Wat zijn tips om 10.000 stappen per dag te halen?
Waarom is rust belangrijk?



De stappenteller

Aan het einde van het proeflab krijgen alle kinderen een stappenteller mee naar huis. Een klein apparaatje wat ze aan hun sok of schoen kunnen vastmaken of aan hun broekzak deze telt de stappen die je zet. De opdracht is onderzoek en experimenter:

- Hoeveel stappen loop je van school naar huis?
- Neem een korte en een lange route
- Is er verschil per dag?
- Beweeg je in het weekend meer of minder?
- Hoeveel stappen is het de trap op en af?
- Hoeveel stappen loop je in je huis?

Nog 1265 te gaan!



De klas die de meeste stappen heeft gezet mag de stappen teller houden! De kinderen zijn enthousiast en ontdekken al heel snel dat je de stappenteller kunt beïnvloeden door hem te schudden. Er zijn er heel wat verloren tijdens het lopen en spelen, een goed teken. De uitslagen per klas liggen zo dicht bij elkaar dat iedereen de stappenteller mag houden. 'YES!' Juichen de kinderen als ze dit horen.

Tips om 10.000 stappen per dag te halen:

- De hond uitlaten
- Om de zoveel minuten een rondje lopen
- Naar het sportcentrum
- Trainen
- Met je broertjes of zusjes spelen
- Loopbaan lopen
- Sporten
- Rondje rennen
- Fietsen, stappenteller aan de pedalen doen
- Korte afstanden lopen i.p.v. auto
- Trap lopen
- Buiten spelen
- SmartBreaks doen
- Wandelen na het eten met m'n oma



Als het maar iets oplevert

Mindfulness of aandachtstraining is bewust en zonder oordeel aandacht geven aan het moment. De kinderen hebben acht lessen gekregen van Annemieke en Erik, trainers van Mindful Netwerk. Oké, maar wat levert het op?

Annemieke schreef: "Deze vraag hoor ik vaak als ik vertel over mindfulness in de klas. Niet zo gek, want alles wat in het onderwijs aangeboden wordt, moet uiteraard iets opleveren. Het moet meetbaar zijn. Ik moet het doen met wat ik zie, ervaar en terug hoor van de leerkrachten."

"Een groep 7 in Charlois Rotterdam, aan het begin van de 8 weken durende training. Er zijn enorm veel prikkels in de klas: kinderen die opstaan, 'iets' gaan doen. Een tram komt voorbij. Nog een. Brandweerwagens. Stoere kinderen die de aandacht vragen met grapjes. Verhalen die persé nú verteld moeten worden. Deze prikkels zijn niet alleen voelbaar en hoorbaar, er 'moet' ook gereageerd worden op elk van deze prikkels."

"Dezelfde groep 7, aan het einde van de 8 weken. De oefeningen (die we geen meditaties noemen) duren langer. Kinderen zitten al dan niet met hun ogen dicht, stil op hun stoel. Er zijn trams, er komt een ambulance voorbij. Hier en daar hoest iemand en hoor je geschuif op de stoel. Een zucht. Eén keer wordt er door de klas gelopen. Naar de wasbak om de mond te spoelen en de kersverse, losgelaten tand zorgvuldig schoon te maken. De 11-jarige eigenaar van deze tand was me in het begin van de les opgevallen. Zodra we gingen oefenen, ging hij, in stilte en met volle aandacht, wrikken aan de wiebeltand. Na verloop van tijd, kwam er bloed aan zijn hand. Daarna nog wat meer bloed. Af en toe gingen er, vanuit de klas, steelse blikken richting de hand en de tand, om vervolgens de ogen weer te sluiten."

"Geen enkele keer en voor geen enkel kind, was deze gebeurtenis aanleiding om te reageren. Ná de les wel. Toen waren er waarderende en nieuwsgierige vragen en werd de tand vol trots getoond."



Recept glitterpot

In de les werd een vergelijking gemaakt tussen de gedachten in je hoofd, en de bewegende glittertjes in de glitterpot. Wil je ook een glitterpot maken dan is hier het recept:

Maak een glitterpot door een glazen pot voor 3/4 te vullen met water. Doe hier glittertjes bij. Vul bij met een flinke scheut glycerine (verkrijgbaar bij de apotheek). Probeer uit hoe de glittertjes dwarrelen. Meer glycerine zorgt ervoor dat ze langzamer bewegen. Als je tevreden bent, draai je de pot weer open om het deksel en de rand goed te laten drogen, zodat je het deksel met lijm vast kan zetten.



ALS ER GEEN GEDACHTEN ZIJN, WORDT HET RUSTIG IN MIJN HOOFD



Uitkomst mini enquête aandachtstraining OBS Charlois - 7A (Anny, Anne en Monique)

Vraag 1: Wat vond je fijn bij de aandachtstraining?
Bodyscan (0 x). Ademhaling (2 x). Oefenen met stilte (8 x).
Aandacht hebben voor je gedachten (13 x).

Vraag 2: Zou je het fijn vinden als jullie de aandachtstraining in de les blijven oefenen met je eigen juf?

Ja, omdat het rustgevend is.
Nee, omdat ik het niet begrijp.
Nee, ik vind het niet zo leuk.
Nee, omdat het saai is.
Soms, we hebben niet altijd de tijd.
Soms, als ik moe ben.
Soms, als ik gestrest ben is het wel fijn.
Soms, omdat ik het niet altijd even leuk vind.

Vraag 3: Hoe vaak heb je thuis iets uitprobeerde van de aandachtstraining?
0 keer (3 x) aangekruist. 1-5 keer is (2 x). 10 keer of meer (1 x).
1 x wel van plan waren maar niet gedaan.

Vraag 4: hoe vond je het om aandachtstraining te doen?
Fijn (8 x).
Liever taal of rekenen (3 x).
Niet heel fijn.

Vraag 5. Vond je de aandachtstraining bij de KLIK-lessen passen?
Ja, omdat je ook rust moet hebben.
Ja, omdat het handig is.
Nee, omdat het een school is en op school moet je rekenen en taal doen.
Nee, omdat KLIK veel leuker is.
Nee, omdat het heel anders was dan de andere lessen.
Nee, omdat bij KLIK doe je experimenten.
Nee, omdat ik het niet leuk vind.
Nee, een groot verschil.
Nee, omdat je niet hoeft te bewegen.
Nee, omdat het vorige jaar heel anders was.

Vraag 6. Wat heb je geleerd van de aandachtstraining?
Ik heb geleerd om beter te concentreren. Als je stress hebt kun je deze oefeningen doen. Stilte en rust. Hoe je stil moet blijven zitten.
Om niet snel boos te worden. Dat je je aandacht bij je moet houden.
Dat ik rustig word.

Uitkomst mini enquête aandachtstraining OBS Charlois - 7B (Marcella)

Vraag 1: Wat vond je fijn bij de aandachtstraining?
Bodyscan (3 x). Ademhaling (2 x). Oefenen met stilte (7 x).
Aandacht hebben voor je gedachten (5 x).

Vraag 2: Zou je het fijn vinden als jullie de aandachtstraining in de les blijven oefenen met je eigen juf?

Ja, onze juf doet het sneller.
Ja, ademhaling tellen en opmerken.
Ja, omdat het wel leuk is soms grappig.
Ja, omdat het een hele lieve juf is.
Ja, omdat ik gewend ben aan ons juf.
Nee, ik vind het een beetje saai.
Nee, omdat het saai is (7 x).
Soms is het goed voor jezelf maar soms is het saai.
Soms, wil ik ook wel rust.
Soms omdat ik het saai en leuk tegelijk vind.
Soms is het wel fijn rust af en toe.
Soms, als ik moe was was het wel fijn maar als ik veel energie had was het saai.
Soms omdat het anders gaat vervelen.
Soms omdat het niet zo fijn is.

Vraag 3: Hoe vaak heb je thuis iets uitprobeerde van de aandachtstraining?
0 keer (3 x). 1-5 keer (3 x).
5 kinderen die het wel van plan waren maar niet gedaan hebben.

Vraag 4: hoe vond je het om aandachtstraining te doen?
Fijn (4 x).
Liever gewoon KLIK les (2 x).
Soms niet leuk soms wel.
Liever taal of rekenen gehad (4 x).
Het was niet zo mijn ding.

Vraag 5. Vond je de training bij de KLIK-lessen passen?
Ja, omdat het allebei met het lichaam te maken heeft.
Nee, omdat het over gezond eten moet gaan.
Soms, omdat ik het niet altijd even leuk vind.

Vraag 6. Wat heb je geleerd van de aandachtstraining?
Heel veel. Niet zo veel. Hoe ik kan ontspannen. Over lichaamsdelen.
Niks. Hoe je rustig blijft als je boos bent. Het oefenen met stilte.
Ademhaling tellen. Dat je even met jezelf bezig kan zijn.



IK WILDE WEL NAAR
DE ZEEPBELLEN SLAAN,
MAAR IK ZAG DAT IK
ER NIET BIJ KON



IK VOEL DAT DE
ADEM DOOR MIJN HELE
LICHAAM GAAT

Uitkomst mini enquête aandachtstraining OBS De Triangel - 7A (Simone)

Vraag 1: Wat vond je fijn bij de aandachtstraining?
Bodyscan (5 x). Ademhaling (1 x). Oefenen met stilte (7 x).
Aandacht hebben voor je gedachten (6 x).

Vraag 2: Zou je het fijn vinden als jullie de aandachtstraining in de les blijven oefenen met je eigen juf?

Ja, omdat het heel leuk is en daar word ik rustig van.
Ja omdat ik het fijn vind.
Ja omdat het rustgevend is.
Nee, geen zin (7 x).
Nee, omdat het saai is.
Soms, omdat het wel goed voor je aandacht is maar ik vind het niet zo leuk.
Soms, omdat de klasdruk is.
Omdat het soms op het goede moment is.
Omdat ik dan effe geen les wil.
Omdat ik er soms moe van word.
Omdat we ook andere dingen hadden.

Vraag 3: Hoe vaak heb je thuis iets uitprobeerde van de aandachtstraining?
0 keer (7 x). 1-5 keer (4 x).
3 kinderen die het wel van plan waren maar niet gedaan hebben.

Vraag 4: hoe vond je het om aandachtstraining te doen?
Fijn (6 x).
Rustgevend (1 x).
Ik had liever taal of rekenen (4 x).
Er kon iets meer beweging in (1 x).
Leuk maar ook weer niet.
Ik had liever gym of buitenspeel (3 x).

Vraag 5. Vond je de training bij de KLIK-lessen passen?
Ja, omdat het bijna hetzelfde is.
Ja, omdat we eerst gingen gymen.
Ja, omdat het dezelfde juffen zijn.
Ja omdat het gaat om je lichaam.
Nee, bij KLIK word je niet rustig.
Nee, bij KLIK doe je experimenten.
Nee, KLIK is veel leuker.
Nee, omdat het niet past.
Nee, omdat KLIK leuk is en dit saai.
Nee, bij KLIK was het meer over voeding enzo.
Nee, omdat het niets met natuur te maken heeft.
Nee, bij KLIK deed je meer met groenten.

Vraag 6. Wat heb je geleerd van de aandachtstraining?
Rustig blijven, concentratie, niks, rustiger worden, om gefocust te zijn, dat je met de gong rustig blijft, meer aandacht, leren rustig worden als er iets gebeurt.

Uitkomst mini enquête aandachtstraining OBS De Triangel - 7B (Kim/Chantal)

Vraag 1: Wat vond je fijn bij de aandachtstraining?
Oefenen met stilte (12 x). Aandacht hebben voor je gedachten (9 x).
Ademhaling tellen of opmerken (4 x). bodyscan (1 x).

Vraag 2: Zou je het fijn vinden als jullie de aandachtstraining in de les blijven oefenen met je eigen juf?

Ja (9 x).
Omdat het lekker rustig is.
Omdat het leuk is, daar word ik rustig van.
Ik vind het leuk.
Het maakt me relaxed.
Omdat het super leuk is.
Ja, omdat sommige kinderen geluidjes maken.
Want ik vind het leuk.
Nee (2 x).
Soms (7 x).
Omdat het handig is om te ontspannen.
Omdat ik me soms niet kan concentreren.
Omdat ik er moe van word.
Omdat het leuk is.
Misschien als ze boos zijn.

Vraag 3: Hoe vaak heb je thuis iets uitprobeerde van de aandachtstraining?
0 keer (11 x). 1-5 keer (3 x). 10 keer of meer (2 x).
7 kinderen die het wel van plan waren maar niet gedaan hebben.

Vraag 4: hoe vond je het om aandachtstraining te doen?
Fijn (18 x). Liever taal en rekenen gehad (2 x). Saai ingevuld.
Super leuk. Geen idee.

Vraag 5. Vond je de training bij de KLIK-lessen passen?
Ja (9 x)
Omdat het over je lichaam gaat.
Het past er een beetje bij.
Omdat het gezond is.
Omdat het met je lijf te maken heeft.
Omdat bij de KLIK lessen over lichaam gaat en natuur, en de open wereld.
Ja het heeft met elkaar te maken.
Ja want het is bijna hetzelfde.
Ja omdat het gezond is.
Ja omdat het over de klik met je lichaam gaat.
Nee, omdat het te rustig was (8 x).
Nee, omdat KLIK met proefjes is.
Nee omdat het heel anders is.
Nee omdat KLIK over gezond eten ging.
Nee daar gingen we niet zulke dingen doen.
Nee die geven meer dingen.
Nee, we leren met KLIK over natuur en fotograferen dus waarom aandachtstraining
Nee, KLIK deed andere dingen

Vraag 6. Wat heb je geleerd van de aandachtstraining?
Hoe je moet ademen. Het meeste over aandacht. Niks. Saai.
Rustig te zijn. Over dat je je aandacht bij jezelf moet laten. Rustig zijn.
Je lichaam aandacht geven. Focussen. Heel veel. Dat het me rustig maakt. Dat op je lichaam letten leuk is. Het maakt me rustig. Heel veel om rustiger van te worden.



IK VOND HET NIET
FIJN, WANT IK KREEG
ER BUIKPIJN VAN

ALS ER GEEN GEDACHTEN
ZIJN, WORDT HET RUSTIG
IN MIJN HOOFD.





Wat heb je gedaan bij het KLIKonderzoeksbureau?

“We gingen op woensdagmiddag bij de KLIK juffen eerst eten dan foto's maken in de tuin op zoek naar patronen. We hebben ook foto's gemaakt met fruit, composities en iets wat we zelf wilde weten gingen we onderzoeken. Juf Femke is onderzoeker en juf Janine fotograaf. Zij hebben verteld over hun werk, hoe je dat doet. We hebben een filmpje gemaakt van onze eigen vraag. Dat was heel leuk om te doen”.

“We gingen leuke activiteiten doen. Ik heb me aangemeld omdat de juf lief is. Ik had thuis niks te doen. Twee groepen bij elkaar ik wist niet zeker of ik wel wilde gaan. We hebben plezier gehad. Ik weet nu meer van foto's maken. Van boven en van onder, patronen en fruit composities. We gingen eerst een ondergrond kiezen en daar fruit opleggen in een richting”.

“Ik dacht eerst dat het niet leuk was toen ik ging was het wel leuk. De kinderen in de klas gingen mij uitleggen dat vond ik niet leuk maar toen ik vertelde hoe leuk het was en wat we gedaan hebben hadden zij spijt. Alles was leuk het eten, de boomhut, de trampoline, de plaats en de foto's maken. Ik wil nog veel meer KLIKlessen”.



Fruitstof We moesten met fruit composities maken. Het is ook een patroon. We hebben de gele kleur gekozen omdat dan de blauwe kleur van de bessen beter uitkomt.



DDD (De Doorzichtige Den) Het is een heel mooi blaadje. Boven en onder zijn verschillend. Soms kun je er wel doorheen kijken en soms niet.

Check onze filmpjes op klikrotterdam.nl



Hoe groeit je haar?

Je hoofd is bedekt met ongeveer 100.000 haren. Een haar groeit uit het haarzakje. Elke haar heeft een wortel. Je haar groeit 2 tot 6 jaar als die uitvalt ontstaat er meteen een nieuwe haar.



Hoe werken de hersenen?

De hersenen zijn het zenuwcentrum van het lichaam en is het belangrijkste orgaan. Ze hebben bijna dezelfde vorm als een walnoot en de grote van een kleine kool. De hersenen bestaan uit twee helften de linkerhelft en de rechterhelft. De linkerhelft bestuurt de rechterhelft van de hersenen en de rechterhelft bestuurt de linkerhelft van de hersenen. Eigenlijk is het een kruis. Er lopen allemaal lijnen dat is het zenuwstelsel. Daar krijgen we informatie door en zo besturen we ons lichaam. We hebben verschillende delen in de hersenen. We hebben de voorhoofdskwab die zorgt ervoor dat we kunnen denken en plannen. Het motorisch gebied zorgt ervoor dat we met onze spieren kunnen werken, dat we kunnen optillen en kracht zetten. Het sensorisch gebied kunnen we voelen en proeven b.v. als ik pizza eet proef ik de pizza smaak als ik in mijn arm krijg doet het pijn. Het visueel gebied daarmee kunnen we zien, het auditief gebied zorgt ervoor dat we kunnen horen, lezen en dat we gevoelens hebben zoals boosheid, blijheid en verdriet. De kleine hersenen daarmee kunnen wij bewegingen maken en in evenwicht blijven.



Wat gebeurt er als je te lang naar een scherm kijkt?

Hallo ik ben dokter Anna, leuk je te ontmoeten. Ik beantwoord de vraag van Bonnie. Als je TV kijkt zit je stil. Als je meer dan 30 minuten stil zit is je lichaam relaxed dan maken we een geluksstofje aan en willen we blijven kijken. Daarom wordt het wel het nieuwe roken genoemd. Het is ongezond en verslavend. Als je te lang stil zit heb je meer kans op ziektes. Sporten helpt dan niet want je zit bijna heel de dag stil.

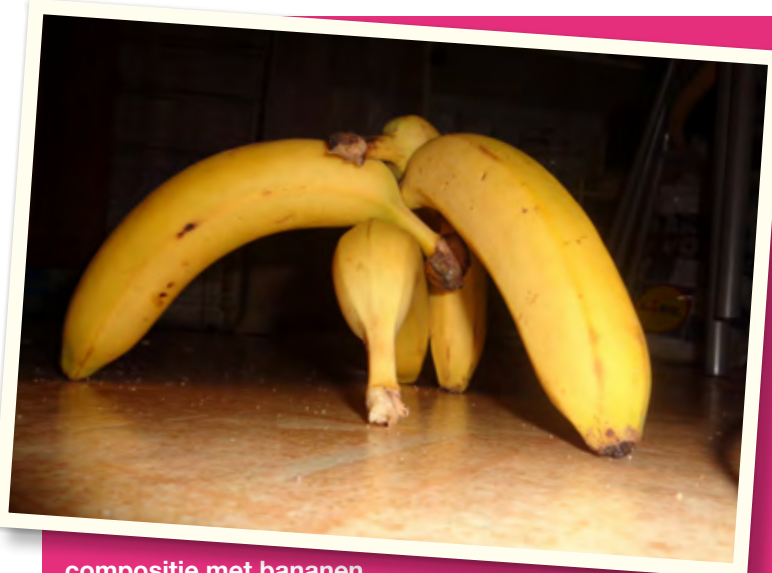
Waarom krijgen we rimpels?

Je lichaam bestaat uit miljarden cellen. Sommigen gaan langer mee dan anderen. Hoe ouder je wordt hoe moeilijker het is om nieuwe cellen te maken. Het is net als met een elastiek de rekbaarheid gaat uit de huid omdat cellen en je vetlaag verdwijnen dan gaat je huid hangen.





Speelplaats Cherayna heeft deze foto gemaakt. Het is een mooie foto. Ik heb gevraagd of zij een foto wilde maken. Het is spelen en fotograferen tegelijkertijd. Het was lekker weer en we hebben ook trampoline gesprongen.



compositie met bananen



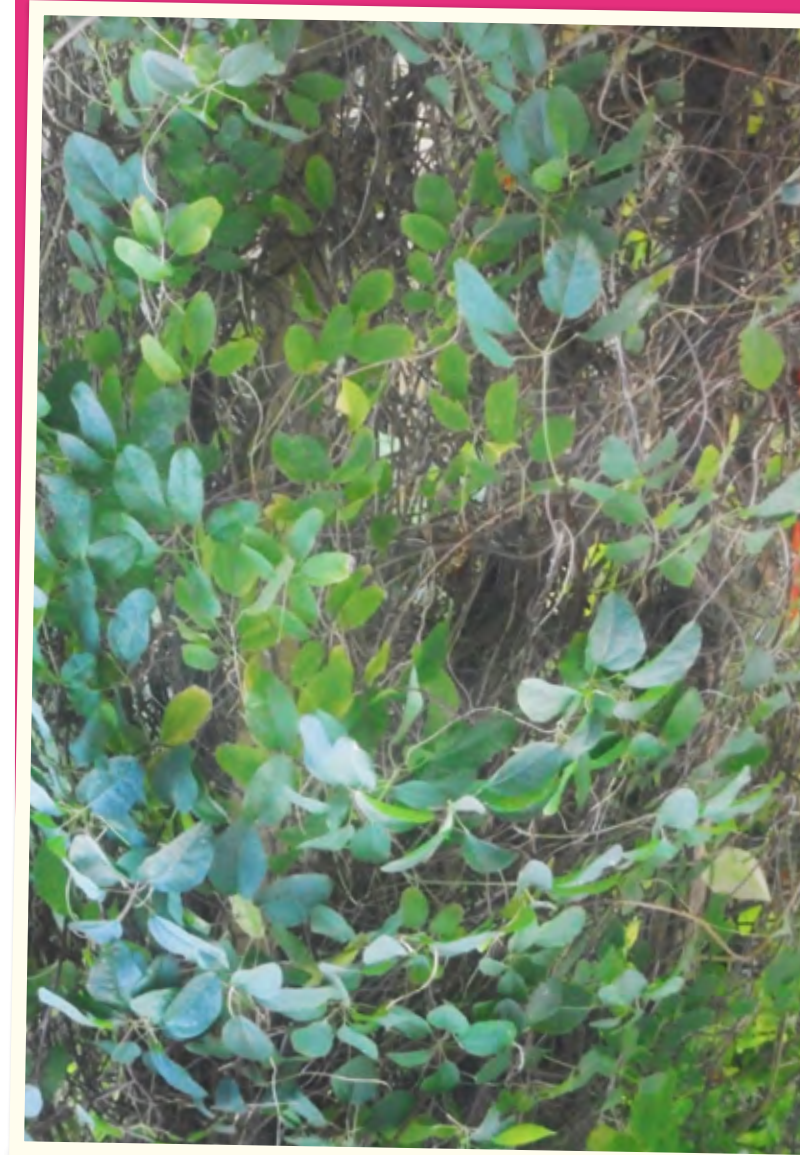
Loempia Omdat ik dat lekker vind. Ik maak het samen met mijn moeder. Je hebt zo'n blaadje, bladerdeeg. Je doet groenten en een klein beetje vlees erin, opvouwen en dan bakken in olie. Dat doe ik al vanaf mijn 4e jaar, loempia's maken met mijn moeder.



De zon achter de bomen Waarom, omdat ik hem heel mooi vind. Ik heb hem in het parkje gemaakt toen we buiten speelde.



Je ziet allemaal verschillende vormen. Het lijkt alsof je achter de tralies zit.



Lichtkracht Ik heb het gefotografeerd bij de MCD op weg naar huis. Daar is een hele lange straat, daar zie ik mooie dingen. Ook een lieveheersbeestje. Deze foto heb ik in de boom gemaakt. Het licht en de ronde vorm is mooi, het reflecteert. Het lijkt alsof er geen zwaartekracht is.



De Zonnestrallen Ik heb hem gemaakt omdat de zon er mooi doorheen komt. Doordat de blokken anders zijn geplaatst lijken het letters. De beweging erin is mooi.



Brandhout Ik vind het gewoon mooi, we moesten patronen fotograferen.





Gekleurde bloem Het is een fruitbloem het is kleurrijk en hoort bij de natuur. De achtergrond heb ik helemaal zelf in verschillende kleuren gedaan. Ik ben er heel blij mee omdat het heel mooi is. Ik heb nog nooit met fruit gewerkt. Het is de eerste keer dat ik met fruit foto's heb gemaakt ik vond het hartstikke leuk.



Lekker aan tafel We eten gezellig met elkaar aan de tafel. Het is heel lekker. Pizza, salade, dadels, soep, curry en frietjes maar die zie je nog niet. Dit is op een gewone doordeweekse dag. Wij eten altijd zo lekker rustig. Niet smakken, niet praten gewoon rustig eten. Genieten van het eten.



Driehoekspatronen Patronen hele mooie driehoeken. Het is mooi groen. Het lijkt natuur. Ik heb het in de gangen tussen de fietsen gemaakt. Ik heb hem ook uitgeprint tijdens de les en in mijn schrift geplakt. Ik heb het schrift nog steeds. Het ligt bij alle KLIK spulletjes. Ik vond het heel leuk om te doen. Ik wil weer heel graag KLIK lessen met foto's maken.



De Vliegende Bessen We waren bezig met fotograferen uit een bepaald standpunt. De bessen heb ik bij elkaar gelegd deze vind ik het beste gelukt. Het lijkt wel of ze zweven.



Stilstaand Zand Ik zag zand en een schep liggen. we gingen proberen op een bepaald moment foto's te maken. Maar soms waren we te vroeg en soms waren we te laat. Ik wilde laten zien hoe zand valt en deze is precies goed.



Schaatsbaan Ik heb het raam thuis gefotografeerd. Waarom, ik deed het gewoon het zag er cool uit. Het lijkt op een ruimte waar je kan schaatsen.



Niet Aankomen! Hier zie je alleen de natuur die niet door mensen is vervuild.



Patronen Als je goed kijkt lijkt het de letter S. Als iemand er overheen kijkt lijkt het alsof hij onderste boven hangt. Of alsof hij uit het plafond komt.

Buitenspelen

Een favoriet onderdeel bij de kinderen van het KLIKonderzoeksbureau is het buitenspelen. Als we ze ophalen van school zijn de eerste vragen: 'Juf wat gaan we doen vandaag en gaan we ook weer buitenspelen?'

Dat vinden ze geweldig. Een jongen zegt dat hij eerst dacht bij een tuin een 2 x 2 meter. Niet aan zo'n grote. De kinderen klimmen in de boomhut en hangen aan de touwen. Ze rennen als jonge hondjes rond en willen graag voetballen, schommelen en trampoline springen. De meiden zeggen als ze op de trampoline springen dat iedereen in de klas vast nu heel jaloers is, als ze dit morgen vertellen. Een jongen die eerst niet mee wilde doen, zegt dat hij het toch wel heel leuk vindt.

Wat maakt deze plek zo fijn? Waar moet een goede speelplek volgens kinderen aan voldoen en wat is dan een slechte speelplek?



BIJ KLIK IN DE TUIN WAS DE EERSTE KEER DAT WE EEN BOOMHUT ZAGEN DIE ZELF GEMAAKT IS. WIJ PROBEREN SOMS HIER BIJ DE HOUTEN BLOKKEN EEN BOOMHUT TE MAKEN. SOMS LUKT HET, SOMS WORDT HET WEER AFGEBOKEN



WAT GEBEURT HIER?



In de klassen hebben we deze foto laten zien en gevraagd:
Wat gebeurt er op deze foto?
Er wordt gesprongen op een trampoline door een jongen of een meisje.
Waarom zie je dat?
Aan de blaadjes, de trampoline zelf en de persoon die zweeft.
Aan de trampoline omdat diegene op de foto bovenin het plaatje stilstaat.
Omdat iemand in de lucht zweeft.
Door de trampoline en omdat je ziet dat de bladeren omhoog gaan en je ziet ook dat de jongen of meisje omhoog springt.
Dat zie ik aan de voeten.
Aan waar die op springt.
Er hangen voeten boven, je ziet een trampoline met bladeren.
Wat kun je nog meer ontdekken?
Dat het herfst is aan hoeveel bladeren er op liggen.
Je ziet dat er een net om de trampoline heen zit.
Dat de foto wazig is doordat het beweegt.
Een huis op de achtergrond, logo van de trampoline, bomen, struiken, een geel hek, bladeren, schoenen.
Dat hij bij iemand in de achtertuin staat dat zie ik aan het huis, de bakstenen.



WAT IS EEN GOEIE SPEELPLEK?

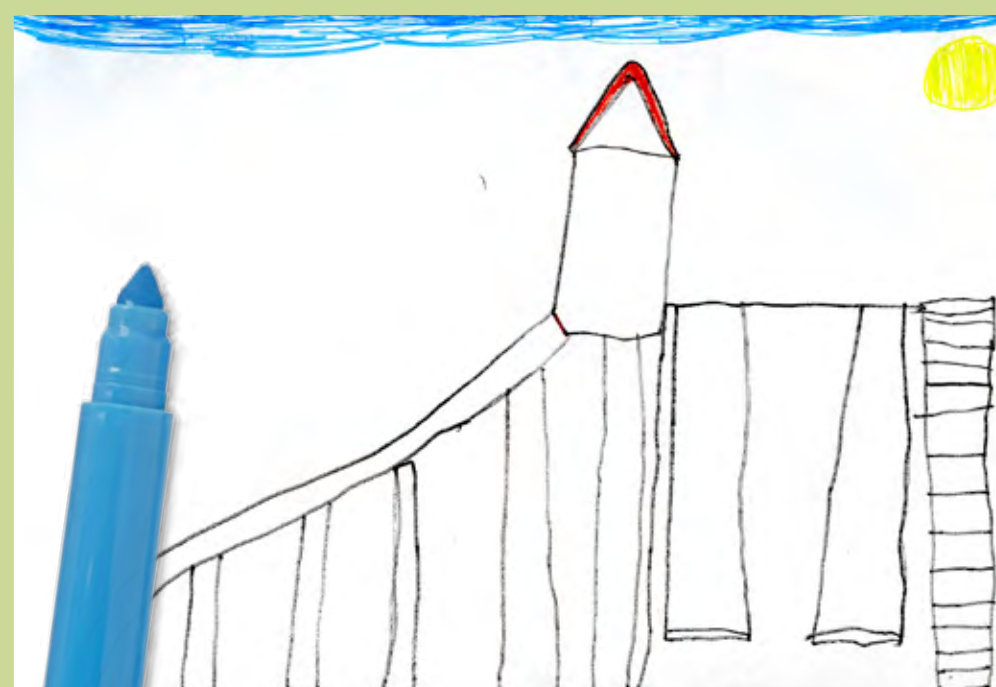
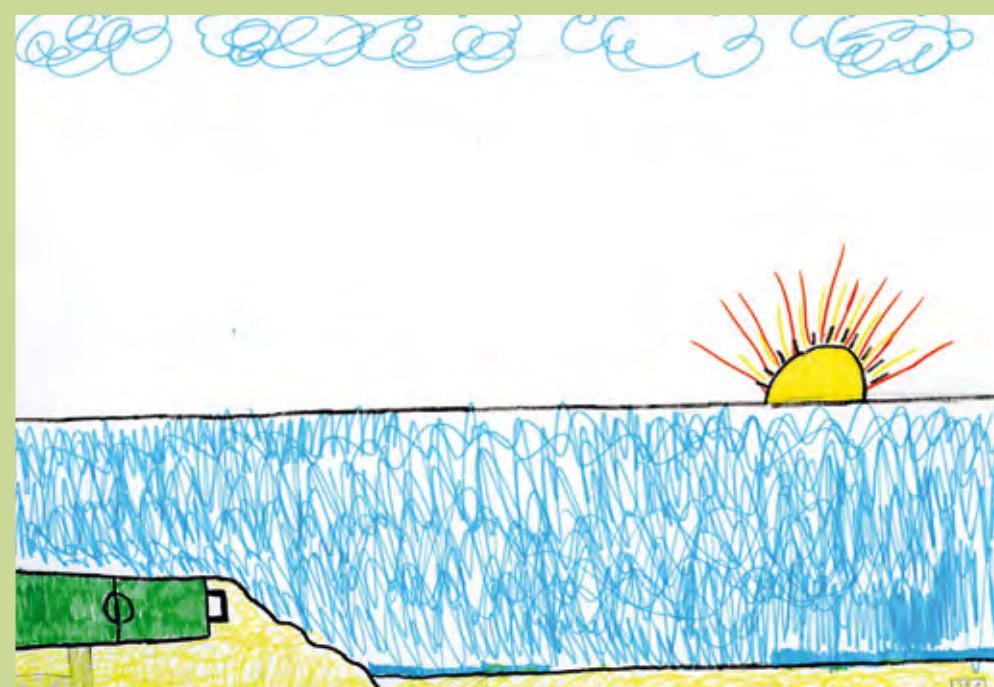
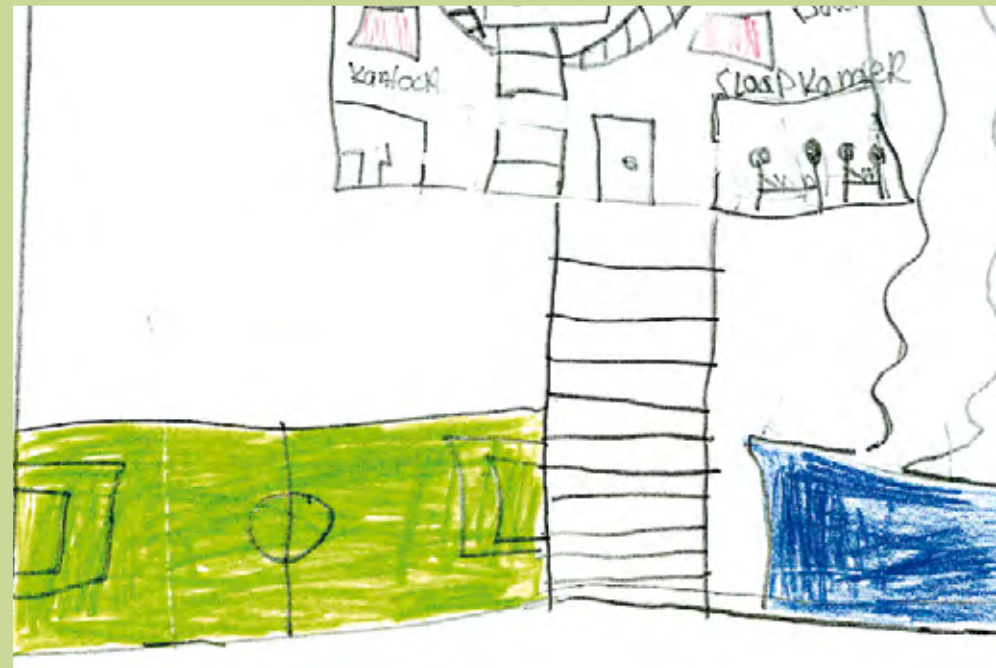
Een fijne speelplek moet een glijbaan hebben, een voetbalveld, een zwembad, een ballerina- en podium, een klimrek, een tuimel- of duikrek, schommels, basketbalveld, beetje groen, een klimmuur, een boomhut of hut, een plek waar je je kan verstoppen, een rustplek, café waar je wat kan drinken, WC, trampoline, plek waar je skeelers en stepjes kunt pakken, een plek waar ze paarden hebben, waar je een parcours kan doen, klimmen of fietsen, waar een jungle is, een kartbaan, waar dieren zijn, waar je kan paintballen en lasergamen, het moet vriendelijk en feestelijk zijn. Een plek zonder brommers en gaten in het veld, waar je samen met je vriendjes kan spelen en waar geen andere volwassenen bij zijn, een bouwspelaan met heel veel hout en spijkers en hamers, een elastiek schommel net als op de kermis, het is belangrijk dat er veel plek is, gras waar je op je blote voeten doorheen kan rennen, water met waterfietsen, een plek waar je bootje kan varen en picknicken op het gras en een jumpXL.



IK HOU VAN DE SPEELTUIN,
ALLEEN ALS HET MOOI WEERTJE IS



Van: Naomi ik vind dit leuk ik van omgaande staren bekijken
en van bloemen, muziek dansen



Ik vind het leuk als het rustig is in de natuur.
En ik hou ook van een rustige omgeving

WAT IS EEN SLECHTE SPEELPLEK?

Als er alleen stenen zijn en geen groen, geen WC, geen speeltoestellen, hondenpoep, als het niet kleurrijk is alleen maar grijs, alles één kleur, alcoholblikjes, drugs, snackbar, afval, clowns, oud, onvriendelijk, goor, vies, vogelpoep, als het stinkt, als het kapot is, vervelend als er kapotte en verbrande brommers liggen en er gaten in het veld zitten.

is dat bruin
gras of.....
(een dood)

de drol
loopt weg



ALS ER VERVELENDE KINDEREN ZIJN
EN JE MAG NIET OP DE SCHOMMEL OF
DIE ZEGGEN 'GA WEG'



VERVELEND ALS ZE DE SPEELTUIN
GEBRUIKEN ALS VOETBALVELD ALS
ER WEL EEN VOETBALVELD IS

