

auteur: Arachne Molema

Kijk, mijn dag!

Word je slaperig als het donker is? Hoe werkt dat? In deze les worden kleuters zich bewust van dag en nacht en van het effect van donker en licht op slaapgedrag. Ook krijgen ze inzicht in hun eigen dagelijkse routines zoals eten, slapen, spelen. Ze knutselen een dag-nachtklok, waarop ze hun eigen ritme laten zien.

Lesduur

- 40-45 minuten

Lesdoelen

SLO-inhoudslijn: Planten, dieren en de mens

- **Planten, dieren en de mens:** invloed van donker op mensen en dieren. Bewustwording van dag en nacht en het effect van donker en licht op ons slaapgedrag.
- **Gezondheid en hygiëne:** slaapgewoonten, rust. Inzicht in eigen dagelijkse routines zoals eten, slapen, spelen.
- **Besef van tijd:** dagdelen herkennen en oriëntatie op tijd. Voor jongste kleuters globaal, niet met kloktijden.

Wat heb je nodig?

- stevig papier of karton (bijvoorbeeld een papieren bord)
- splitpen
- gekleurde stiften, wasco, verf
- eventueel stickers of plaatjes uit tijdschriften
- schaar, lijm

Introductie

- Voer een kort kringgesprek: *Wat doe jij als je wakker wordt? En wat doe je als het donker is?* Laat de kinderen vertellen wat ze overdag

en 's avonds doen, bijvoorbeeld: ontbijten, naar school gaan, buitenspelen, zwemles, tandenpoetsen, slapen.

- Vertel dat het in de winter sneller donker wordt dan in de zomer. Het donker kan ons slaperig maken. *Ons lichaam wordt moe als het donker is, omdat het denkt: tijd om te slapen.* Laat de kinderen uitbeelden: armen rekken, geeuwen, ogen dichtknijpen.
- *Wij hebben een ritme: we eten, spelen, slapen op bepaalde delen van de dag en nacht. Vandaag maken we een ritmeklok. Op deze klok laat je zien wat jij overdag en 's avonds doet.*

Aan de slag!

- Laat elk kind een ronde klokvorm uitknippen of gebruik papieren bordjes.
- Verdeel de klok in 4 delen: ochtend, middag, avond, nacht.
- Laat de kinderen de achtergrond kleuren: gele tinten voor de achtergrond van overdag en donkere kleuren voor de avond en nacht.
- Laat de kinderen eventueel plaatjes plakken uit tijdschriften van de activiteiten die ze in het bijbehorende dagdeel doen of laat ze dit tekenen (bijv. tandenpoetsen, eten, slapen, naar school, zwemles, voetbal).
- Maak als alle vier de delen gevuld zijn een wijzer van karton en zet deze vast met een splitpen.
- De kinderen kunnen de wijzer draaien naar: *Wat doe je nu?* of *Wat ga je straks doen? Kijk eens, wat doe jij 's morgens en wat doet degene naast jou dan? Zie je verschil of lijkt het op elkaar?*

auteur: Arachne Molema

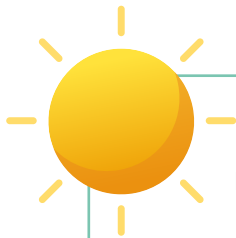
Afsluiting

Laat de kinderen in de kring hun klok presenteren aan elkaar. Stimuleer het gesprek met vragen:

- *Wat doe jij 's avonds?*
- *Hoe laat ga jij slapen?*
- *Wat vind jij fijn om te doen voor je gaat slapen?*
- *Weet jij een dier dat 's nachts wakker is?*

Extra voor oudste kleuters

- Kinderen die toe zijn aan tijdbegrip kunnen kloktijden toevoegen, zoals 7 uur opstaan of 19:30 uur naar bed.
- Maak een vergelijking met dieren: wat doen dieren als het donker wordt? Kunnen we ook een klok maken voor een beer in winterslaap?

**Tip**

Leer onderstaand versje aan en verplaats de wijzer bij ieder dagdeel.

Ochtend

*De zon komt op, wij staan op,
Wijzer naar de ochtend, naar school hup hup hop!*

Middag

*De zon staat hoog, buitenspelen in de speeltuin of het voetbalveld
Wijzer naar de middag, degene die scoort, is de held!*

Avond

*De zon gaat weg, het wordt tijd om stil te zijn,
Wijzer naar de avond, tandenpoetsen en naar bed,
zeg is dat niet fijn?*

Nacht

*De maan verschijnt, het is tijd om te dromen,
Wijzer op de nacht, de sterren komen*



AANGEBODEN DOOR:

MALMBERG
a Sanoma company**Onderwijs
van
Morgen**
een initiatief van MALMBERG