

Opdrachten

Hoe stop je een nachtmerrie?

Leeftijd: vanaf 7 jaar





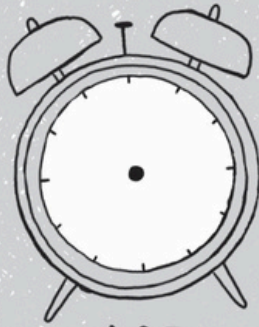
Hoe stop je een nachtmerrie?

Wat gebeurt er allemaal met je als je slaapt? Hoe lang kun je zonder slaap? Waarom vergeet je vaak je dromen? Hoe slapen dieren? Al deze vragen worden beantwoord in 'Hoe stop je een nachtmerrie?' van Mark Traa. Het leuke toegankelijke eerste deel uit de Bliksemlezen-serie.

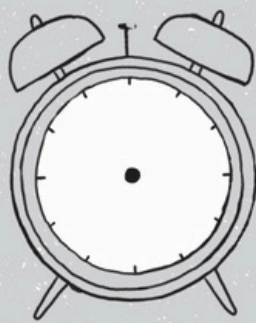
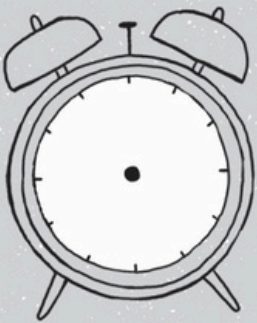
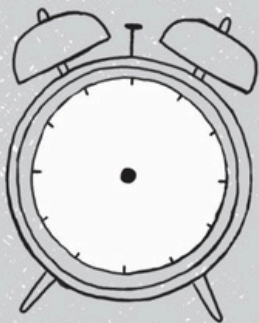
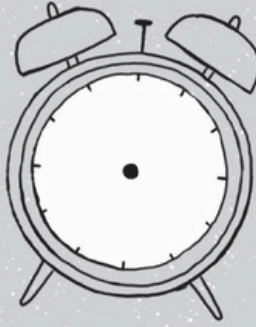
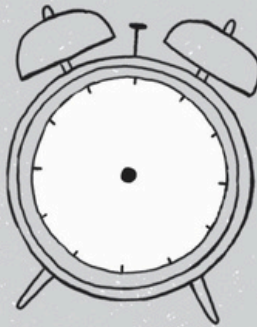
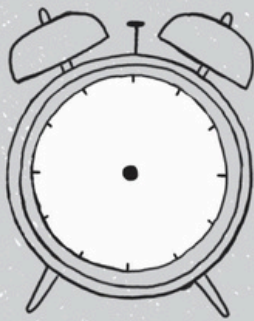
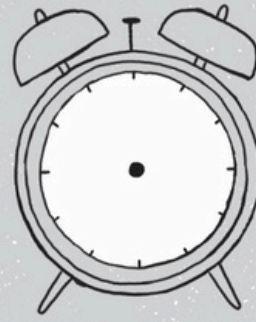
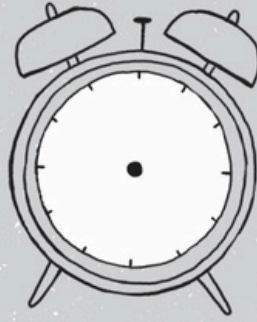
In deze nieuwe en toegankelijke non-fictieserie voor kinderen vanaf 7 jaar wordt kort en bondig steeds één onderwerp uitgelicht. Met sprekende zwart-witillustraties van Wendy Panders.

Gebruik deze opdrachten ter introductie bij het boek en het onderwerp Slapen. Ga aan de slag met:

- Het grote bedtijdonderzoek
- Een droomdagboek
- Ontdek je favoriete slaaphouding
- Tips om in slaap te vallen



ik



HET GROTE BEDTIJDONDERZOEK

Schrijf bij de klokken de namen van acht kinderen die je kent. Vraag hoe laat ze naar bed gaan als ze de volgende dag naar school moeten. De vrijdag en de zaterdag tellen dus niet mee. Teken hun bedtijd in de klok. En ook die van jou!
Wie mag het langst opblijven?



WAT DOE JIJ OM IN SLAAP TE VALLEN?

Soms lukt slapen gewoon even niet. Vaak roep je je ouders er dan bij. Wat hebben zij al gedaan om je in slaap te krijgen? Kruis aan.

- Ze zingen een slaapliedje voor je
- Ze lezen een stukje voor
- Ze maken een beker warme melk voor je
- Ze geven je een glaasje water
- Ze laten je nog even in een boek lezen
- Ze laten je nog even naar muziek luisteren
- Ze zeggen dat Klaas Vaak straks met slaapzand komt strooien (haha)
- Ze zeggen dat je schaapjes moet gaan tellen
- Mijn ouders hebben een ander trucje:

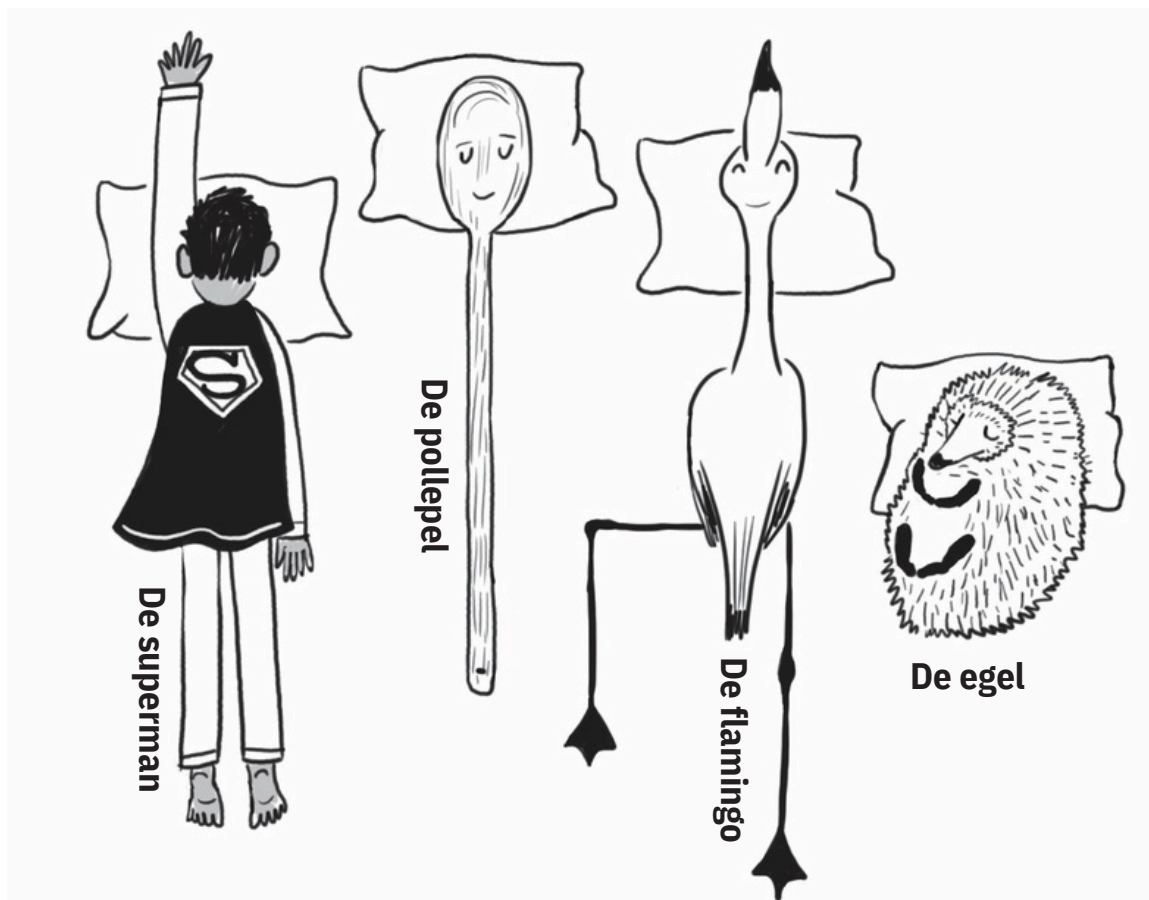
.....

.....



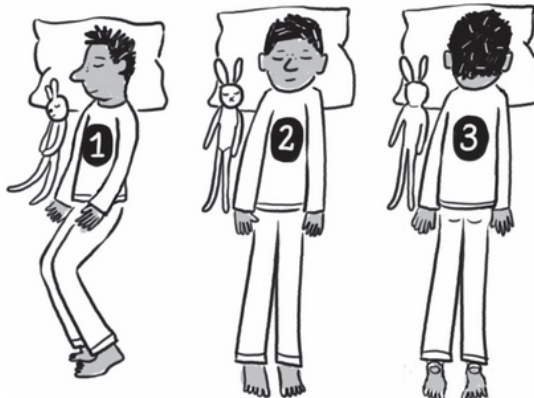
IN DE SLAAPSTAND

Je kunt natuurlijk in heel veel houdingen slapen. Op je rug, op je buik, op je zij. Met je armen naast je, op je, of onder je lichaam. En met je benen gestrekt of opgetrokken. Op de tekeningen zie je voorbeelden.

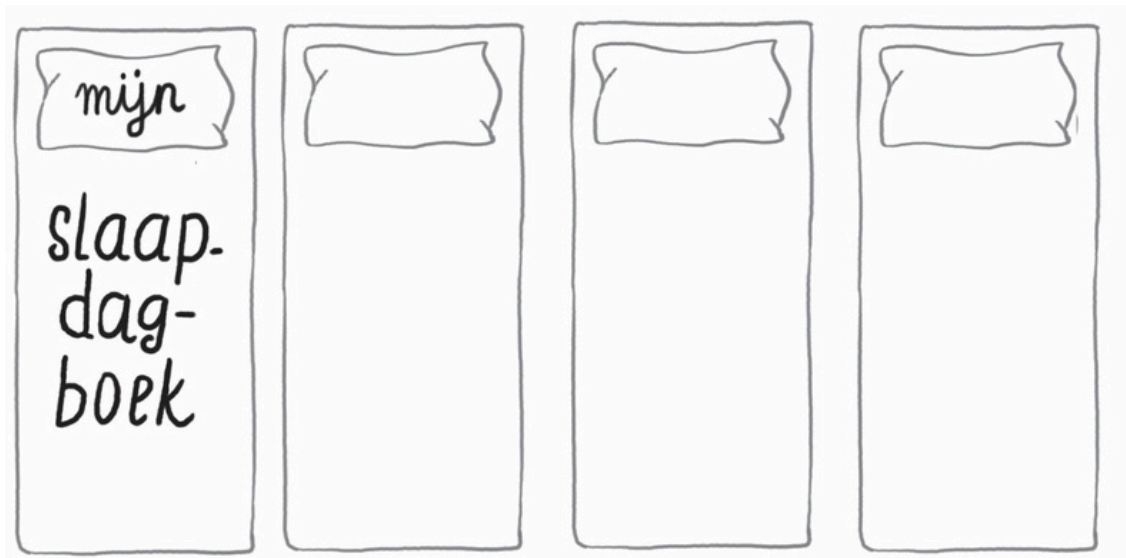


Zo liggen de meeste mensen in bed:

1. Op de zij
2. Op de rug
3. Op de buik



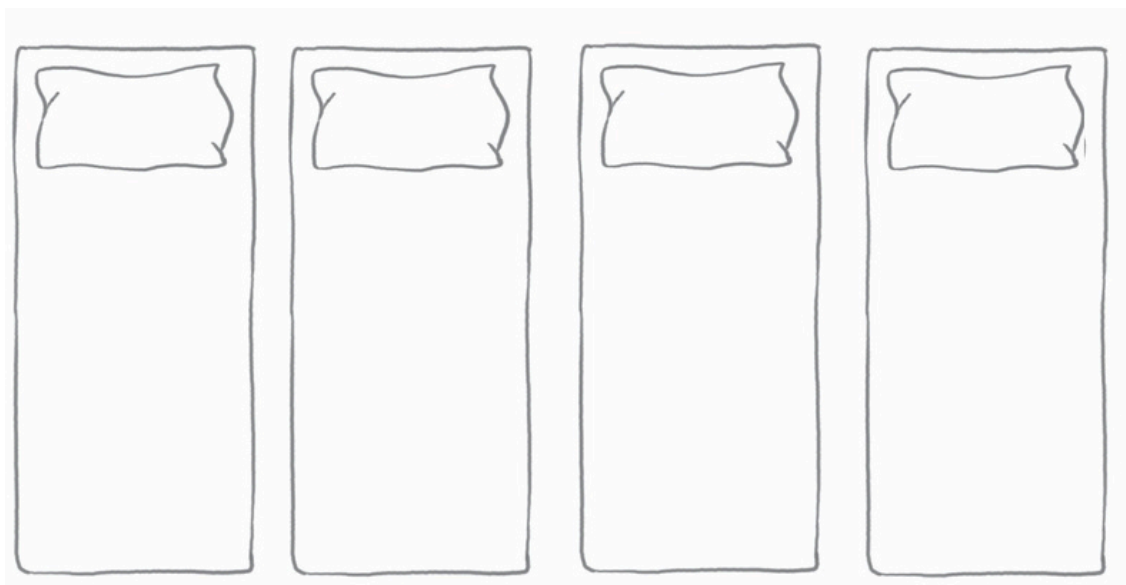
Hoe slaap jij meestal? Dat kun je mooi een week lang bijhouden op deze bladzijde. Als je wakker wordt moet je goed onthouden hoe je ligt. Teken je slaapstand bij de dagen van de week!



maandag

dinsdag

woensdag

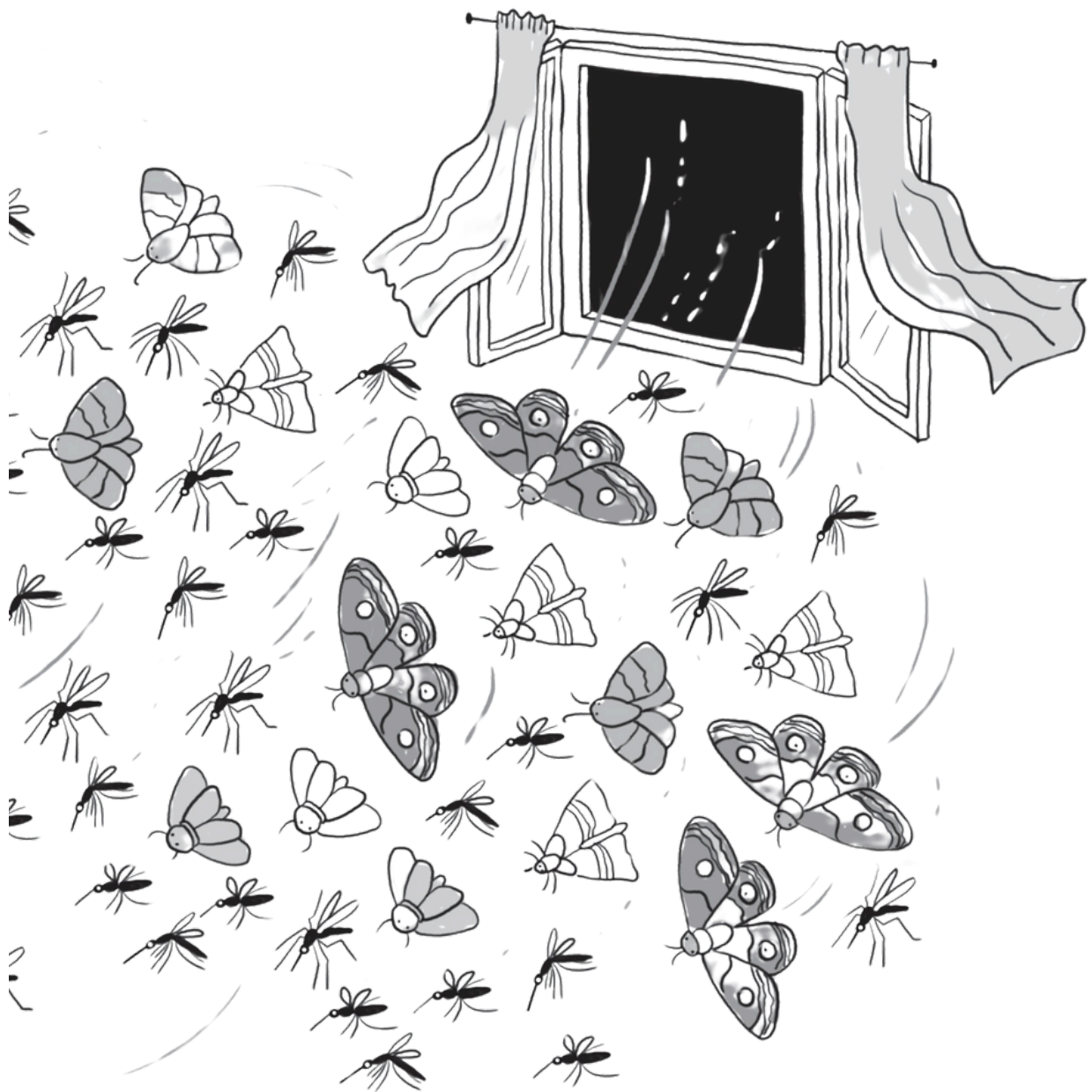


donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag



OPEN OF DICHT?



- Ik heb mijn slaapkamerraam altijd dicht.
- Ik heb mijn slaapkamerraam altijd open.
- In de zomer staat het raam open, in de winter is het dicht.

MAAK JE EIGEN DROOMDAGBOEK!

Leg dit boekje een week open op deze pagina's
naast je bed. Word je 's nachts of 's ochtends
wakker, schrijf dan meteen op wat je
je van je droom herinnert!

The page features seven large, white, rounded rectangular boxes arranged in two columns. The top row has two boxes, the middle two rows have two boxes each, and the bottom row has one wide box on the left. To the right of the bottom row, there is a cartoon illustration of a boy with dark hair, wearing a plaid shirt, sitting up in bed and holding a pencil. Small circles connect the boxes to the boy, suggesting they are for recording his thoughts or dreams.