

MEDIASMARTIES



een bron van inspiratie

MEDIASMARTIES WEGWIJZER

Ontspannen met media!



PEUTER

MEDIASMARTIES WEGWIJZER

Thema: Ontspannen met media!

De beste mediatips voor peuters vind je in deze WegWijzer.

Media hebben effect op jonge kinderen. Ze kunnen helpen ontspannen, maar media kunnen ook een bron van onrust zijn. Wanneer hebben media het juiste effect? En wanneer kun je beter even zonder? Ontspannen met media is het thema van de Media Ukkie Dagen 2024.

In deze WegWijzer hebben we het thema van de Media Ukkie dagen 2024 (Ontspannen met media) als uitgangspunt genomen. We hebben diverse media bij elkaar gezocht voor peuters die voor ontspanning kunnen zorgen en / of gaan over rust en ontspannen. Spoiler-alert: er zitten dus ook verhalen bij die peuters uitdagen juist even in beweging te komen.

Zie de WegWijzer als een inspiratiebron en maak gebruik van de vele mogelijkheden binnen dit thema. Het is aan jou om bewust media te kiezen die passen bij de kinderen met wie jij werkt. Welk medium kun je gebruiken? Ga samen aan de slag en lekker veel lezen, kijken, luisteren, spelen en doen.

Meer weten? Neem gerust contact op. We denken graag met je mee. Onze contactpagina vind je op mediasmarties.nl. En vergeet ook niet om hulp in te schakelen bij je lokale bibliotheek. Ze helpen je graag.

Veel succes en plezier tijdens de Media Ukkie Dagen (en daarna!)

Aan de slag

Kies bewust

In deze WegWijzer hebben we de beste mediatips voor peuters verzameld die gaan over ontspannen of zorgen voor ontspanning. Zoals je kunt zien kun je alle kanten op. Het is aan jou om bewust media te kiezen die jouw werkwijze versterkt. Kijk goed welke media aansluiten bij de vragen van de peuters op jouw groep en bedenk welke media je kunt gebruiken om het thema te introduceren of juist kunt gebruiken om informatie te verwerken of om te differentiëren. Je hoeft dus zeker niet alle media uit deze WegWijzer te gebruiken!

Bundel de krachten

Juist de combinatie tussen het voorlezen, kijken, luisteren, spelen en doen is krachtig. Kinderen komen zo op verschillende manieren in aanraking met (dezelfde) woorden en ervaren dat verhalen in verschillende vormen voorkomen. Daarnaast biedt het spelen en het doen ruimte om alle informatie uit de verhalen te verwerken. Maak daar gebruik van en denk van tevoren na welke media je wilt inzetten en hoe.

Lees bijvoorbeeld 'Welterusten Dikkie Dik' voor aan de peuters of bekijk samen het boek 'Konijn wil knuffelen'. Kijk naar een aflevering van Het Zandkasteel of laat de kinderen ontspannen met Yoga met Roos. Natuurlijk zijn er ook mooie liedjes die passen bij dit thema. Kortom, er is genoeg om aan de slag te gaan! Combineer verschillende media met elkaar en laat peuters vooral ook zelf veel ervaren.

Maak een planning

Niet alle media zijn geschikt om in een grote groep te gebruiken. Denk na welke media je wilt inzetten. Met welk doel zet je de media in en met wie? Maak (voor jezelf) een grove planning. Of voeg het gebruik van media toe aan je bestaande planning. Het belangrijkste is dat iedereen aan bod komt en dat er ruimte is voor herhaling.

Pak je rol

Bij het selecteren van media voor deze WegWijzer is gekeken of het gebruik ervan kan bijdragen aan de ontwikkeling van peuters of bijdraagt aan ontspanning. Maar realiseer je dat jouw rol nóg belangrijker is. Bedenk dus bij elk medium dat je inzet wat jij kunt doen om er meer uit te halen. Bekijk, lees en speel het van tevoren zodat je weet wat je kunt verwachten, welke vragen je kunt stellen, welke bewegingen je kunt maken en hoe je de kinderen zelf aan de gang laat gaan met de verhalen.

VOORLEZEN

Voorlezen is belangrijk en zo leuk om te doen. Duik in een boek en lees voor. Bekijk de platen en praat erover. En ben je klaar? Nog eens lezen! Herhaling is goed. We zetten hieronder de leukste prentenboeken op een rij. Laat de kinderen zelf bepalen of ze zitten of liggen tijdens het lezen.

Oogjes dicht! Welterusten (Juliana Motzko)

Uitgeverij Veltman (2024)

ISBN 9789048320660

Oogjes open – oogjes dicht! Alle dieren, groot en klein, gaan naar bed. Ze kruipen op hun dekentje, in hun hol of tegen mama's buik aan. En dan nu: oogjes dicht! Welterusten, droom maar fijn! Wens alle dieren in dit boekje welterusten en schuif de oogjes van open naar dicht. Vanaf ca. 2 jaar.



Welterusten Nijntje (Dick Bruna)

Uitgeverij Mercis (2022)

ISBN 9789056479176

Beleef samen met nijntje het bedtijdrutueel in dit stevige kartonboek met lichtjes. Van kleertjes uit, pyjama aan, tot tandenpoetsen en een verhaaltje lezen. Op iedere pagina komt er steeds een ster bij, die echt licht geeft. Een ideaal boek om te lezen voor het slapengaan. Vanaf ca. 2 jaar.



Welterusten Dikkie Dik (Jet Boeke)

Uitgeverij Gottmer (2020)

ISBN 9789025772871

Dikkie Dik is moe. Maar telkens als hij zich wil oprollen in zijn mandje, hoort of ziet hij wat. En nieuwsgierig als hij is, wil hij natuurlijk wel weten wat er aan de hand is. Maar zo komt Dikkie Dik natuurlijk nooit in slaap! Helpen jullie hem mee? Welterusten, Dikkie Dik! Vanaf ca. 2 jaar.



VOORLEZEN

Stilzitten om tot rust te komen? Welnee. Spelen en bewegen kan ook heel ontspannen zijn. De volgende prentenboeken zijn een mooie aanleiding om samen te gaan spelen en bewegen.



Konijn wil knuffelen (Lizelot Versteeg)

Uitgeverij Clavis (2020)

ISBN 9789044838664

Konijn wil knuffelen! Maar de jonge dieren op de boerderij hebben geen tijd om te knuffelen. Ze spelen voor de stal, achter het hek, op de boomstronk ... samen met hun mama of papa. Wie wil er knuffelen met Konijn? Alle bewegingen die de dieren maken, kun je samen nadoen! Zorg dus dat je voldoende ruimte hebt om mee te bewegen met Konijn en haar mama. Vanaf ca. 2,5 jaar.

Bij Anna in de tuin (Kathleen Amant)

Uitgeverij Clavis (2022)

ISBN 9789044835632

Anna houdt van buitenspelen. Spelen in de boomhut of de zandbak, springen op de trampoline, fietsen met de buurjongen... En er is zoveel te zien in de tuin! Zoeken jullie mee? In dit zoekboek vind je op elke bladzijde weer een nieuw stukje van de tuin. Elke bladzijde bevat interactieve opdrachten. Zoek jij mee naar de poes en de eendjes? Vanaf ca. 3 jaar.



De spin die het te druk had (Eric Carle)

Uitgeverij Gottmer (2023)

ISBN 9789025718992



Als een spin bezig is een mooi, groot web te weven, laat hij zich niet van zijn werk houden door de andere dieren. Een web dat je echt vóélt groeien als je met je vingers over de bladzijden gaat! En daarna naar buiten, kijken of een spin daar ook een web aan het maken is. Vanaf ca. 3 jaar.

LEZEN & KIJKEN

Sla een brug naar thuis en vertel ouders dat de onderstaande verhalen ook te bekijken zijn op Bereslim of in De Voorleeshoek. Zijn ouders op zoek naar een geschikt filmpje, dan kunnen ze via de online bibliotheek terecht bij de filmpjes van De Voorleeshoek en de geanimeerde prentenboeken van Bereslim. Op deze manier komen de kinderen ook thuis in aanraking met het verhaal en de woorden. Als ouders lid zijn van de bibliotheek kunnen ze gratis inloggen. Lees op de groep de boeken voor. Wil je toch ook samen met de kinderen kijken op de groep? Schaf dan een abonnement aan.



En nu lekker slapen! (Eveline den Heijer)

Uitgeverij Mercis (2007)

ISBN 9789056477059

Als alle dieren naar hun bedje zijn, is het ook voor een kindje tijd om te gaan slapen. Te bekijken op Bereslim. Vanaf ca. 2 jaar.

Helaas niet meer te koop in gedrukte vorm. Check bij je lokale bibliotheek of er nog een exemplaar beschikbaar is.

Sep en Fien: Samen spelen (Ingeborg Bijlsma)

Uitgeverij Kluitman (2019)

ISBN 9789020676631

Sep krijgt een nieuw buurmeisje: Fien. Ze heeft een hondje, Binky. Natuurlijk mogen Fien en Binky in de boomhut van Siep, en al snel zijn Sep en Fien beste vrienden. Wat je dan doet? Samen spelen natuurlijk! Spelen kan heel ontspannend zijn.



Ga na het kijken (of voorlezen) van het verhaal ook naar buiten om samen te spelen. Vertel ouders dat het verhaal ook wordt voorgelezen in De Voorleeshoek.

TIP

Zorg dat je deze prentenboeken ook hebt liggen. Je zult zien dat ze na het kijken naar de filmpjes de boekjes ook gaan pakken om te bekijken en 'lezen'. Herhaling is leuk en goed.

LEZEN & LUISTEREN

Denk ook zeker aan versjes of gedichten om voor te lezen. Grappige gedichten om een lach om het gezicht te toveren, of een lief gedicht om bij weg te dromen. Het kan allemaal. De volgende gedichten zijn niet alleen in boekvorm beschikbaar, maar kun je ook beluisteren.



Even lekker niks! (Ageeth de Haan en Bette Westera)
Uitgeverij Gottmer (2019)
ISBN 9789025769352



Is het druk in de hoofden van de kinderen en willen ze even lekker niks? Luister dan samen naar de voorleesversjes van Ageeth de Haan en Bette Westera. Heerlijke versjes om bij weg te dromen. Je kunt ze zelf voorlezen of luister er samen naar via Spotify. Scan de QR-code of klik [HIER](#).

Jij bent de liefste (Hans & Monique Hagen)
Uitgeverij Querido (2019)
ISBN 9789045100081 (mini-editie)



Hans en Monique Hagen schreven ruim 20 gedichten over de gevoelens van een jong kind. Stuk voor stuk prachtig om voor te lezen of naar te luisteren via Spotify. Klik [HIER](#) of scan de QR-code.

TIP

Zet het lezen van (of samen luisteren naar) een versje of kort gedicht regelmatig in. Juist die regelmaat (vast moment op de dag en of vaste dag in de week) zorgt voor herkenbaarheid en daarmee voor rust. Gedichten zijn misschien wel eens te moeilijk voor de peuters, maar juist door de lengte en het ritme goed om te gebruiken.

KIJKEN

Het Zandkasteel is een programma dat speciaal voor peuters is gemaakt. De onderwerpen die aan bod komen sluiten aan bij de belevingswereld van peuters. Er zijn verschillende afleveringen van het Zandkasteel die aansluiten bij het thema. Goed om te weten: bij elke aflevering zijn er wel tips voor activiteiten te downloaden. Maak daar gebruik van en laat je inspireren.

Het Zandkasteel

Ca. 15 minuten

Er zijn verschillende afleveringen van het Zandkasteel die aansluiten bij het thema. Bekijk de afleveringen van tevoren en kies de aflevering uit die het beste aansluit bij de activiteiten die je al doet in het kader van het thema



Aflevering Stop, sta stil

Sassa en Toto komen de keuken binnenrennen. Koning Koos zegt dat ze stil moeten staan. Dan rennen ze naar buiten, maar Toet roept: Stop. Sta stil.

Klik [HIER](#) voor de aflevering of scan de QR-code.



Aflevering Slaap lekker Toto

Toto is moe. Maar hij wil niet alleen slapen. Zwiép en Pop gaan mee. Koning Koos en Sassa leggen hen samen in bed. Later speelt Sassa dat ze gaat slapen en natuurlijk maakt Toto haar wakker.

Klik [HIER](#) voor de aflevering of scan de QR-code.



Aflevering Het is hier gezellig

Sassa en Toto maken een huisje met lakens. Buiten het huisje drinken ze thee. Toto wil Finnie niet alleen laten in zijn mandje. Daarom leggen ze Pop en Zwiép erbij. Zachtjes lopen ze naar boven om Finnie niet wakker te maken.

En na het kijken? Zelf zo'n gezellige hut maken natuurlijk!

Klik [HIER](#) voor de aflevering of scan de QR-code.



KIJKEN

Voor oudere peuters is HoelaHoep een fijn herkenbaar programma. Het is een studioprogramma met twee hoofdpersonages (Hoela en Hoep) waarin kinderen zelf een grote rol spelen. Het programma biedt volop inspiratie om met de kinderen aan de slag te gaan, want er is altijd wel een herkenbaar 'probleem'. In het programma gaan de kinderen in de studio aan de slag. Mooie aanleiding om ook op de groep aan de slag te gaan. Weten de peuters op jouw groep hoe het opgelost kan worden?

HoelaHoep

Aflevering Stokstijf

Ca. 15 minuten

Als Hoep opstaat is hij helemaal koud en stijf. Dan moet je bewegen zegt Hoela. Maar daar heeft Hoep geen zin in. Samen met de kinderen gaan ze toch gymmen. Maar in plaats van de koprol doet Hoep liever een dutje. Oh nee!

Bekijk het filmpje [HIER](#) of scan de QR-code.



Een bed voor Hoela

Fragment uit HoelaHoep – SchoolTV

Ca. 2.30 minuten

Hoela wil ook weleens in een zacht bedje liggen. Wat hebben we dan nodig? Kijk naar het fragment, praat erover met de kinderen en ga aan de slag om op de groep ook zo'n fijn plekje te maken!

Bekijk het filmpje [HIER](#) of scan de QR-code.



TIP

Bewegende beelden zijn aantrekkelijk, ook voor jonge kinderen. Je kunt de wereld naar binnen halen. Maar realiseer je dat kinderen vooral leren door echte ervaringen. Bedenk dus goed waarom je met kinderen naar een filmpje gaat kijken. Praat ook over wat jullie zien en leg de link tussen woord en beeld. Geef daarnaast ruimte om het verhaal te verwerken.

KIJKEN



Yoga mee met Roos

Serie van NPO Zappelin - YouTube

In verschillende korte filmpjes van 7 - 10 minuten laat Roos jonge kinderen kennis maken met yoga. Zorg dat je genoeg ruimte hebt als je deze filmpjes opzet. Hier kijk je niet stil op je billen naar... dus kijken en bewegen maar!

Bekijk het filmpje [HIER](#) of scan de QR-code.

Het raam als scherm

Aan de andere kant van het raam trekt de wereld aan jullie voorbij. Wat als je van het raam eens een scherm maakt. Laat kinderen in tweetallen wat langer door het raam kijken en observeren wat er buiten gebeurt...



TIP

Zet de fragmenten of filmpjes bewust in als introductie. Leg de link met een verhaal dat je hebt voorgelezen en praat met de kinderen. Zet het beeld zeker even op stil als kinderen reageren en iets willen vertellen of zelf meedoen. Maak daar gebruik van.

LUISTEREN

Gebruik rustige muziek om kinderen te laten ontspannen en dansmuziek om kinderen te laten dansen en bewegen. Gebruik bijvoorbeeld een liedje van HoelaHoep om nog eens de verbinding te leggen met wat jullie hebben gezien en om weer te bewegen, of doe de apenstop dans!

Stop, sta stil

Liedje uit Het Zandkasteel

Sassa en Toto zingen een liedje over stoppen, stilstaan en weer doorgaan. Doen jullie mee?

Beluister het liedje [HIER](#) op SchoolTV of scan de QR-code.



Een verhaaltje voor het slapen gaan

Liedje uit Het Zandkasteel

Als je gaat slapen dan is het altijd fijn om nog wat te lezen. Koning Koos leest over Sassa de prinses en Pop en Zwiép zijn indianen. Houd jij ook van mooie fantasieverhalen?

Beluister het liedje [HIER](#) op SchoolTV of scan de QR-code.



Gaan slapen met een vrolijk liedje

Liedje uit HoelaHoep

Soms ben je zo moe als je gaat slapen, dat je even moet huilen, en daarna, gaap, gaap en lekker slapen.

Beluister het liedje [HIER](#) op SchoolTV of scan de QR-code.



LUISTEREN

Maak kinderen zich bewust van hun lichaam door juist te bewegen en te ontspannen. Laat ze afwisselend dansen en bewegen weer stilstaan en laat ze tot rust komen door een meditatie. Dit kun je zelf doen met een gitaar en je eigen stem. Je kunt ook onderstaande liedjes en meditaties gebruiken.

De Konijnen stopdans

Liedje van Bewegenboog

Dans mee met de konijnen en stop. Zonder beweging geen rust. Laat het de kinderen ervaren door samen naar het liedje te luisteren en mee te doen.

Beluister het liedje op www.bewegenboog.nl of Spotify.



De ballon

Kindermeditatie Podcasts

Zijn de kinderen onrustig? Luister dan eens samen naar een meditatiepodcast zoals *De Ballon*. van Doe eens mee en kijk wat het doet met de kinderen.

Beluister de meditatie [HIER](#) op of scan de QR-code.

Jij ook

Mizzemos

Ga maar liggen op de grond en luister samen naar het liedje *Jij ook* van Mizzemos. Iedereen gaat slapen... jij ook. Gebruik het liedje als slaapmeditatie.

Beluister de meditatie [HIER](#) op of scan de QR-code.



SPELEN

Spelen is enorm belangrijk. Door spel kunnen kinderen allerlei verhalen en ervaringen verwerken. Bied jonge kinderen vooral de tijd en ruimte om vrij te spelen. Met en zonder scherm. Binnen én buiten. Hieronder geven we je suggesties om de peuters te laten spelen en ontspannen.



Kom maar mee luiaard

Maker: Haba

Help jij de kleine luiaard naar al zijn favoriete plekjes toe? Of ga naar hem op zoek met dit leuke bewegingsspel! Het spel bestaat uit een schattige knuffelluiaard met magnetische handjes en kartonnen platen waar zijn favoriete plekjes op staan. Verspreid de favoriete plekjes over de kamer of zelfs over het huis en trek een kaartje. Op dit kaartje staat één van zijn favoriete plekjes, dus nu is het aan jou om de luiaard daar naartoe te brengen.

Het spel kan ook gespeeld worden als zoekspel en er is een variant waarbij je de luiaard op een bepaalde manier naar de plekjes moet brengen. Het spel is zeer geschikt om kinderen te leren dat spel, beweging en ontspanning goed samengaan.

Animal Yoga – yoga voor kinderen

Maker: SeS

Wil je de oudste peuters op een speelse manier kennis laten maken met yoga? Dan is dit spel een optie. Het spel bevat yogamatjes, kaarten met wel 27 yoga oefeningen en een rad. Draai aan het rad en pak een kaart. Draai de kaart om en bekijk welke oefening jij moet nadoen! Relax als een luiaard of wees net zo lenig als een kat. Kortom, een eenvoudig leuk spel dat peuters laat bewegen en ontspannen.



SPELEN



Ruimte voor sensopathisch spel

Laat kinderen spelen met zintuigen. Gedurende de dag zijn er enorm veel prikkels om te verwerken. Een spel waarbij ze alleen moeten kijken, luisteren, ruiken, voelen of proeven en andere zintuigen zijn uitgeschakeld, helpt ze focussen.

Denk aan een tafel met zand, ballen, ballonnen etc. waarbij ze 'zonder doel' met het materiaal kunnen spelen.

Vrij spel

Geef kinderen vooral de ruimte om alle informatie uit de prentenboeken, liedjes en filmpjes te verwerken. Dat doen ze van nature in hun spel. Zeker als ze de beschikking hebben over materialen die passen bij het thema.

Denk bijvoorbeeld aan ballen, ballonnen, een loopfiets, grote blokken enz. Verzamel de materialen met de kinderen en leg ze op een centrale plek waar ze ze zelf kunnen pakken.

Kijk welk materiaal ze pakken en gebruiken in hun spel. Zie je wat er gebeurt? Welke woorden gebruiken ze in het spel? Speel mee als ze erom vragen, maar neem het spel niet over! Volg de fantasie van de kinderen.



TIP

Kijk mee als kinderen aan het spelen zijn. Doe mee als ze erom vragen, of gebruik het moment om woorden te geven aan wat ze doen. Daarmee bied je hen taal aan. Lok taalproductie uit door vragen te stellen. Verrijk het spel met nieuw materiaal, maar neem het spel niet volledig over.

DOEN

De verhalen die voorbij zijn gekomen bieden genoeg aanknopingspunten om zelf aan de slag te gaan. Neem de tijd en ga naar aanleiding van de eerdergenoemde media aan de slag. Bij veel activiteiten speelt taal een belangrijke rol. Door met kinderen te praten over en naar aanleiding van verhalen kunnen kleuters hun woordenschat uitbreiden. Maar laat ze vooral ook nadenken en zelf proberen, bewegen én ontspannen.



Lekker dansen

Maak verschillende playlists aan die zorgen voor verschillende contexten om te dansen. Rustige muziek om juist tot rust te komen en langzaam te bewegen, en wat meer ritmische muziek om helemaal los te gaan en op die manier spanning uit het lijf te gooien. Welke muziek brengt de kinderen in beweging en welke muziek juist tot stilstand? Pas je playlist net zolang aan tot je de perfecte lijst hebt. Gebruik het op de momenten dat er meer of minder energie op de groep nodig is.

Kinderyoga

Een toegankelijke manier om peuters te laten ontspannen is door middel van yoga. De verschillende yogahoudingen zijn vaak gebaseerd op dieren, waardoor het voor kinderen gemakkelijk te begrijpen is. Als yoga een terugkerend onderdeel is op een dag wordt het extra leuk, omdat de kinderen de dieren al kennen en de oefeningen herkenbaar zijn. Tip: ga op zoek naar yoga kaarten speciaal voor jonge kinderen.



Een plek om te chillen

Richt een plek in met een matras en wat kussens waar de peuters op kunnen liggen, rollen en zitten. Leg er wat boekjes bij of zet wat rustige muziek aan en kijk wat de kinderen doen. Ga er zelf ook eens liggen na een wat drukke activiteit en vertel dat je even tot rust komt met een boekje.

Tot slot

Werk samen met ouders. Inspireer ze om zelf ook te ontspannen met media. Elk kind heeft recht op verhalen. Het is de uitdaging om verhalen in verschillende vormen te gebruiken, te zorgen voor afwisseling en het scherm af en toe bewust weg te leggen. Je hoeft ouders niet de les te lezen over het mediagebruik van hun kind. Ouders zijn zelf verantwoordelijk voor de mediaopvoeding. Zij mogen daarin ook eigen keuzes maken. Maar, je kunt ze wel inspireren. Werk daarbij ook samen met de bibliotheek.

Laat zien en vertel

Laat vooral zien hoe je samen met de peuters tot rust bent gekomen met media. Deel de foto's (mits AVGproof) met ouders via het online ouderportaal of hang het op in de hal. Vertel daarbij wat jullie hebben gedaan, wat hun kind er van vond. Zo weten ze wat hun kind doet. Zijn ouders nieuwsgierig? Geef ze dan een tip mee voor thuis om samen met hun kind te kunnen doen (voorlezen, kijken, luisteren of spelen).

Deel mediatips

Er zijn ook mediatips voor thuis beschikbaar. Deel de mediatips voor thuis zodat ouders ook thuis aan de slag willen gaan. Dat kun je op verschillende manieren doen:

- Hang een poster met QR-code op waarmee ouders alle mediatips kunnen krijgen rondom het thema van de Media Ukkie Dagen. De poster is op te vragen bij de bibliotheek.
- Print de mediatips en geef ze mee aan ouders.
- Selecteer een paar tips en zet het in de nieuwsbrief (of vertel het aan ouders als je met ze in gesprek bent).
- Vraag de bibliotheek wat zij doen organiseren tijdens de Media Ukkie Dagen en wijs ouders op deze activiteiten.

We wensen jullie samen veel lees, kijk, luister en speelplezier!

Meer inspiratie en tips?

Neem een kijkje op de online gids van Mediasmarties.nl. Hier vind je heel veel media en kun je zoeken op leeftijd en onderwerp. Speciaal voor de Media Ukkie Dagen kun je terecht op www.mediasmarties.nl/mediaukkiedagen