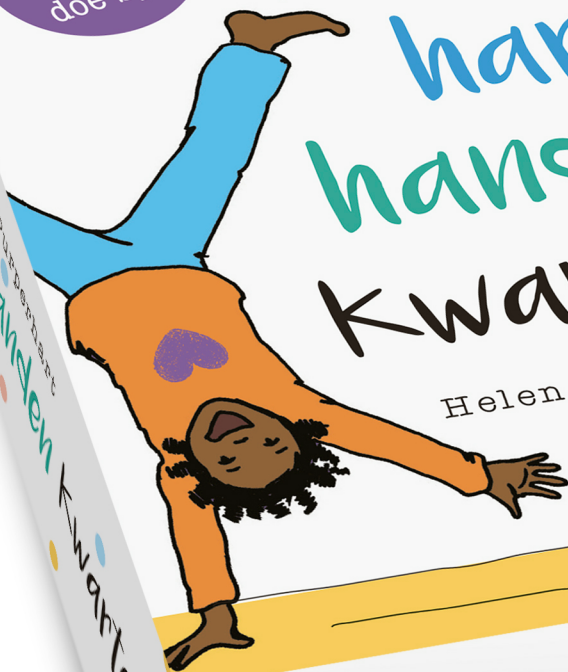


Inclusief
Denk-voel-
doe-Spel

Hoofd hart handen Kwartet

Helen Purperhart



Hoofd hart handen Kwartet
Helen Purperhart

INLEIDING

Het **Hoofd-Hart-Handen-kwartet** bestaat uit 48 kaarten die samen 12 kwartetten vormen, plus 12 Denk-Voel-Doe-kaarten. Het kwartet kan worden gespeeld met minimaal 2 spelers vanaf 7 jaar en ouder. Het kwartet is tevens een inleiding op het **Denk-Voel-Doe-spel**.

Iedere Denk-Voel-Doe-kaart sluit aan bij het thema van een kwartet en kan los van het kwartet worden gespeeld. In het dagelijks leven lopen kinderen vaak tegen problemen aan die in het kwartet worden aangehaald. De Denk-Voel-Doe-kaarten laten een manier zien waarop je hiermee om kan gaan. Een Denk-Voel-Doe-kaart bevat een opdracht die hoofd, hart en handen met elkaar verbindt.



HOOFD-HART-HANDEN- KWARTET

Een kwartet bestaat uit 4 kaarten met een bepaald thema, die bij elkaar horen. De 12 thema's zijn: vakantie, lijf, emotie, huisdieren, zintuigen, school, milieu, zelfvertrouwen, talent, gezondheid, pesten en hobby. Het doel van het spel is zoveel mogelijk kwartetten te sparen. Bijvoorbeeld 4x Vakantie, 4x Lijf, enzovoort.

Aan de slag

- * Haal de 12 Denk-Voel-Doe-kaarten uit de stapel en leg deze apart.
- * Schud de kwartetkaarten voor gebruik.
- * Elke speler krijgt 4 kaarten en de rest van de kaarten vormt de pot.
- * Bekijk hoeveel kaarten die bij elkaar horen je in jouw handen hebt.
- * Bij 4 kaarten van hetzelfde thema heb je een kwartet. Je zegt 'kwartet' en legt dan je kaarten open op tafel.



- vervolg -

* Je mag alleen een kaart vragen van een onvolledig kwartet dat je zelf in je hand hebt. Je noemt dan de naam van het kwartet en de kaart die je nog mist, bijvoorbeeld: Mag ik van jou van VAKANTIE, 'Lange autoreis? Pffff '?

* Als de andere speler de gevraagde kaart heeft, moet hij of zij die aan jou geven. Jij mag dan opnieuw aan een van de spelers een kaart vragen.

* Als deze speler de gevraagde kaart niet heeft, gaat de beurt naar hem of haar. Jij pakt dan een kaart uit de pot.

* Wie geen kaart meer heeft, pakt 4 nieuwe kaarten uit de pot.

* Het spel eindigt als geen enkele speler nog kaarten in zijn hand heeft. De speler met de meeste kwartetten is de winnaar van het spel en mag kiezen met welke kaart er wordt gestart voor het Denk-Voel-Doe-spel.

DENK-VOEL-DOE-SPEL

Er zijn 12 Denk-Voel-Doe-kaarten met opdrachten die passen bij het thema van het kwartet. Het spel kan samen met het kwartet of los van het kwartet worden gespeeld.

Aan de slag

- * Kies een thema waarmee je aan de slag wilt gaan of laat de winnaar van het kwartet spel kiezen.
- * Lees de opdracht en voer die uit. Wanneer een oefening aan een kant van het lichaam wordt uitgevoerd, dient ook de andere kant te worden gedaan. Je kunt de opdracht zo vaak doen als jij fijn vindt.
- * Bedenk zelf een Denk-Voel-Doe-spel dat past bij het thema. Afhankelijk van de leeftijd kun je ook de spelers uitnodigen om een vraag te bedenken.

Denk-Voel-Doe-spel

VAKANTIE

Tijdens de vakantie hoef je lekker niet naar school. Je hebt veel tijd om te chillen met je vrienden en familie. Toch zijn er soms ook dingen die juist niet ontspannen voelen. Het kan dan helpen om samen plezier te maken.

Denk-Voel-Doel-spel

- 1 Stippel met je vinger op de rug van de ander je autoreis uit. Bedenk waar je het liefst naar toe zou gaan en vertel dat de ander.
- 2 Adem diep in, wacht 5 tellen en blaas al je spanning er helemaal uit.
- 3 Vertel wat je echt niet lust, trek daarbij een heel vies gezicht en barst samen uit in een bulderende lach.
- 4 Zet een tent op in je woonkamer en slaap daar een nachtje in. Maak vakantie-foto's in en rondom huis.

Denk-Voel-Doe-spel

GEZONDHEID

Als je genoeg beweegt en gezond eet, zit je lekkerder in je vel en heb je meer energie om te spelen en leuke dingen te doen. Als je ongezond leeft, word je eerder ziek en kost het meer moeite om dingen te doen. Het is dus belangrijk gezond te leven en goed voor jezelf te zorgen.

Denk-Voel-Doe-spel

- 1 Ren om de beurt de trap 3 keer op en af en voel dan je hartslag.
- 2 Snijd fruit in stukjes en proef het met je ogen dicht. Kun je raden welk fruit het is?
- 3 Drink een glas water en voel hoe het water via je keel, door je slokdarm naar je buik omlaag stroomt.
- 4 Kijk een ander aan en maak elkaar aan het lachen. Hou je lach zo lang mogelijk in.

vakantie



- 1 **Lange autoreis? Pffff**
- 2 Vliegen? Best spannend
- 3 Anders eten? Jakkes!
- 4 Alleen thuis? Chill!

vakantie



- 1 Lange autoreis? Pffff
- 2 **Vliegen? Best spannend**
- 3 Anders eten? Jakkes!
- 4 Alleen thuis? Chill!

lijf



- 1 **Help, mijn hoofd ontploft**
- 2 Help, mijn benen wiebelen
- 3 Help, het kriebelt in mijn buik
- 4 Help, mijn hart gaat op hol

lijf



- 1 Help, mijn hoofd ontploft
- 2 Help, mijn benen wiebelen
- 3 **Help, het kriebelt in mijn buik**
- 4 Help, mijn hart gaat op hol