

Survival of the prikkels

Oefenboek
voor sneue
gevallen



Ik ben een sneu geval

HOI

Wat een weg zeg!
Van huis naar Jan de Survival-Man.
Er is overal zoveel.
Veel te zien.
Te horen.
Te voelen en te proeven.

De wereld is een drukke plek.
En ik ben een sneu geval.
Maar ik heb alles overleefd.
Ik was kalm, koel en krachtig.

Iedereen is een sneu geval.
Dat zeggen papa en mama.
Jij dus ook. En je broer.
Je juf.
Je opa.

*Wat doe jij als alles teveel wordt?
Zullen we oefenen?*

Als ik het kan, kan jij het ook.
Juf, meester, papa of mama doen ook mee.

Je test begint nu.
Loop naar buiten.
Om de school. Of een stukje in de straat.
Overal zijn prikkels.
Gevoelens liggen altijd op de loer.
Jij blijft kalm, koel en krachtig.

*Succes!
Bram*

**‘Emoties zijn OK!
Dicht bij mijn gevoelens
staan maakt mij een
sterker persoon.
Ik ben de superman van
gevoelens.’**

HOREN

test
1

**HO, STOP!
STILSTAAN.
ALLEMAAL.**

Jij, je ouders, je juf of meester.
Even staan en luisteren.
Wat hoor je nu?

Vertel wat je hoort.
Om de beurt.
En wat hoort de meester?
Of mama?

Zijn het fijne geluiden?
Welke geluiden vind je leuk?
Vinden de anderen dat ook?

Heb je wel eens last van een geluid?
Wat voel je dan?
Wat vinden papa en mama een vreselijk geluid?
En de juf of meester?

IRRITATIE TRAINING

test
2

**Welk geluid vind jij het ergst?
Maakt papa wel eens een irritant geluid?
Of je buurmeisje, je broer?
Kan iedereen dat geluid maken?**

Maak een kring.
Ga in het midden van de groep staan.
Nu maken de anderen een minuut lang het irritantste geluid.
Heel hard, dichtbij, ver weg of heel zacht.
Hoe erger hoe beter.

Jij blijft staan.
Je bent kalm, koel en krachtig.

Start de minuut!

tik ... tak ... tik ... tak ...

En... is het gelukt?
Hoe voel je je nu?
Heb je de prikkels overleefd?
Hoe deed je dat?

*Pssst...
Als jij de training hebt doorstaan is een ander aan de beurt.
Irriteer tot ze erbij neer vallen. Succes!*

SCHADUWSPEL

Kijk eens goed.

Waar komt het licht vandaan?
Is het fel?
Zie je ook schaduwen?

Maak zelf een schaduw.

Ga in de zon staan.
Of bij een lamp.
Of gebruik de zaklamp van mama's telefoon.
Houd je handen in het licht.
Welke vormen kun je maken?



ZIEN

Ga eens zitten.

Op de grond.

Kijk rustig om je heen.

Wat zie je allemaal?

Hoeveel mensen zie je?

Welke kleuren zie je?

Hoeveel letters?

Welke spullen?

Hoeveel getallen?

Welke dieren?

Hoeveel planten?

Welke gebouwen?

Hoeveel auto's?

En fietsen?

**Blijf nog even zitten.
Wat voel je als je
zoveel dingen ziet?**



VOELEN



test
5

Wat voel je?
Doe eens je ogen dicht.
Voel je de grond?
Je schoenen?
Je trui? De wind?

Oh je ogen zijn nog dicht.
Doe ze even open.
Lees eerst de vragen.
Daarna je ogen dicht.

Wat voel je allemaal?
Voelt het prettig?
Kriebelig?
Is het koud? Of warm?

Blijf even staan of zitten
om te voelen.
Met je ogen dicht.

KEIHARD

Pssst.... Vraag iemand om dit voor te lezen!

**Phil is een rots in de branding.
Hij heeft altijd wijze raad.
Zelfs in de jungle blijft hij kalm.
Hij ligt gewoon te liggen.
Hij is supergoed in relaxen.**

Ga met zijn tweeën bij elkaar zitten.
Een van jullie speelt Phil.
Maak een klein bolletje van jezelf, op de grond.
De ander zit ernaast.
Jij doet met je handen de jungle na op de rug van Phil.
Papa, juf of je broer leest de opdrachten zacht voor.

Lees voor:
Phil ligt rustig in de jungle op de grond.
Eerst voelt hij de regen. Tik met je vingers zachtjes op de rots.
Plotseling wordt het druk! De aapjes komen langs en kietelen Phil in zijn zij. Het begint te waaien en de slierten van de lianen zwaaien over Phil heen. Veeg zachtjes met je vingertoppen over zijn rug. Daarna komen de rupsen langzaam van de grond en kruipen langs Phil zijn armen over zijn rug.

Wat kan er nog meer gebeuren in de jungle? Als het goed gaat kun je ook zachtjes geluiden van de wind en de aapjes maken. Zo lijkt het net een echte jungle!

test
6



PROEVEN



**Weet je wat ik echt vies vind?
Droge boterhammen. Met pitten.
En kaas, uit een bakje.**

Wat vind jij vies?

Waarom?

Wat proef je dan?

Wat vinden je zus, meester of oma vies?

Vraag aan de anderen wat zij vies vinden.

Vertel ook wat jij vies vindt.

Daag elkaar uit om het toch nog eens te proeven.

Bijvoorbeeld spruitjes, tomatensaus of sambal.

Alleen dingen die je kunt eten hoor.

Geen pis, zoals Jan. Dat is echt vies.

En... heb je geproefd?

Was het echt zo vies?

Of viel het wel mee?

Was het stiekem wel lekker?

Die droge boterham viel ook wel mee...

BRIEF VAN OMA

Hoi lieverd,

Fijn dat je het gehaald hebt.
Na zeven testen is het duidelijk:
Jij bent echt een sneu geval.

Ga eens even zitten.
Je hebt nu alles overleefd, maar weet je,
iedereen doet maar wat.
Ook papa en mama, je meester of zelfs je oma.
Vraag maar eens.

Nieuwe dingen zijn spannend.
Gevoelens liggen altijd op de loer.
Dus vergeet niet om soms even stil te staan.
Stil te zitten. Of stil te liggen.

Je mag best een beetje trots zijn op jezelf.
Jij verdient een diploma.
Kijk maar op de volgende bladzijde.

Oh en neem een kopje thee.
Eerst blazen...

Dikke kus, Oma



DIPLOMA

Gefeliciteerd!

- Net als iedereen,
ben jij een sneu geval.
Je kunt horen, zien, voelen en proeven!
Soms ben je boos, of bang.
Je huilt en je lacht.
En soms ben je moe.
Dan ga je even liggen. -

naam: _____

Officieel lid van de club voor sneue gevallen.



BRIEF VAN BRAM

Hoi!

Ja! Nu ben je ook lid van de club voor sneue gevallen.

Howe ging de test?

Wat voelde je?

Was je kalm, koel en krachtig?

Welke test vond je leuk?

Wat vond je moeilijk? Of stom?

Ik kan echt gek worden van prikkels. Jij ook?

Van welke prikkels?

Wat doe je dan?

Heb jij een goede survivaltip voor mij?

Ik wil het heel graag weten!

Schrijf je terug?

Groetjes!

Bram

PS: Stuur je brief naar:

De Club voor Sneue gevallen

t.a.v. Bram

Walstraat 2

7511GH Enschede

of mail je brief naar mijn nichtje

mara@sonnevanck.nl



- Theatertip van Oma!

8+

EDWARD SCHARENHAND

Jongens en meisjes, Jan vindt zichzelf zo bijzonder! Maar weet je wie echt anders is dan anderen? Edward Scharenhand.

Ja, je leest het goed: een jongen met scharen als handen... Edward is lief en zachtaardig, maar met zijn vlijmscherpe scharen ziet hij er indrukwekkend uit. Dat vinden de mensen in het dorp spannend. Maar heeft Edward niet ook, net als iedereen, recht op een veilig thuis en wat geluk? Tussen 20 september en 15 november kun je Edward bezoeken in het theater.

*Kom je ook?
Dikke kus, Oma*



Foto: Sanne Peper

- Theatertip van Jan!

4+

PAKKETJE MET

WOW! Weet je wie echt sterk zijn? Pakketbezorgers! Door weer en wind dragen ze de grootste en zwaarste pakketten. Van boeken tot wasmachines en van paperclips tot bankstellen.



zitten? En mag je zo'n pakket dan openmaken? Ik zou het zo doen! Bam, één slag van mijn arm en we weten wat er in dat pakketje zit! Van 4 oktober tot 15 november vliegen de pakketten je om de oren!

Hoeja ka sja! Jan

Sjon en Emerett zijn echte helden! Ze hebben een pakket bij zich. Wat zou er in

- Credits Sneue gevallen

Tekst	Leon Brill
Concept & regie	Karlijn Kistemaker
Compositie	Wilko Sterke
Spel & zang	Yara Alink, Freek den Hartogh en Sophie Höppener
Vormgeving	Calle de Hoog
Dramaturgie	Flora Verbrugge
Techniek	Tobias Matton en Koen Kuipers

Theater Sonnevancek maakt nieuw muziektheater voor iedereen vanaf 4 jaar. Met fysiek, energiek spel en verrassende en vernieuwende composities schudden we de verbeeldingskracht wakker. In het theater, in speellokalen op basisscholen en op middelbare scholen in onze tot theater omgebouwde vrachtwagentrailer.

- Colofon

Tekst	Nadieh Graumans-Tigchelaar, Mara Hoek, Flora Verbrugge, Susan Waanders
Fotografie	Sanne Peper
Ontwerp	Buro Ten Dam

- Hoeja ka sja! -



Waterproducties

Gemeente  Enschede

provincie  Overijssel



Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

-  THEATER
SONNEVANCK -