



- Snurken

- Werkwijze

> Reporter: Dagemawi Sisay Tedla – oktober 2018

Doelstelling

- Stilstaan bij de kwaliteit van onze slaap.
- Weetjes en ervaringen over slapen uitwisselen.
- Lachen. Stil worden. Babbelen.

Materiaal

- Geluidsfragment en geluidsinstallatie om het in groep te beluisteren.
- Blanco blaadjes, papier en pennen.
- De tekst van het geluidsfragment op evenveel exemplaren als er deelnemers zijn.
- De kaartjes met vragen, evenveel als je groepjes vormt.

Vorbereiding

Zet het geluidsfragment klaar om te beluisteren.

Methode

> *Verwelkoming in grote groep*

Opwarmer: je geeft iedereen een klein blaadje papier en geeft de volgende opdracht: *“Schrijf op hoelang je deze nacht hebt geslapen (in uren en minuten). Niet in bed gelegen, maar écht geslapen. Als je het niet weet, doe dan een schatting.”*

Vervolgens moeten de deelnemers in de juiste volgorde gaan staan. De kortste slaper links, de langste slaper rechts.

Je vraagt alle mensen die graag langer zouden slapen om één stap naar voor te zetten.

Aan de mensen die naar voor zijn gestapt vraag je: waarom slaap je dan niet langer (laat iedereen die naar voor is gestapt een antwoord geven).

Iedereen mag terug gaan zitten.

De uitgeprinte tekst uitdelen en luisteren naar het geluidsfragment. Wie wil, kan de tekst meevolgen. Je zal misschien niet alles begrijpen, maar dat is niet erg.

We peilen naar de eerste reacties met de volgende vragen:

Waarom kunnen de mensen in deze reportage niet slapen? Hand opsteken: wie snurkt er? Wie snurkt niet? Wie weet het niet zeker? Wie slaapt bij een snurker? Wie kan door snurken heen slapen? Wie ligt er wakker van?

“We gaan het vandaag hebben over slapen“.



- Snurken

- Werkwijze

> Reporter: Dagemawi Sisay Tedla – oktober 2018



> *In kleine groepjes*

Ideaal zijn groepen van 2 Nederlandstaligen en 3 anderstaligen. Elke tafel beschikt over een set van kaartjes met de vragen. Deelnemers bespreken de vragen in willekeurige volgorde. *Lees om de beurt een kaart voor. Wie heeft voorgelezen mag meteen ook op de vraag (of vragen) antwoorden. De anderen mogen daarna ook vertellen wat zij ervan denken.*

Kies als groep één kaart uit waarover je aan het einde van deze bijeenkomst in de grote groep iets wil vertellen: iets verrassends, een mooie anekdote. Spreek ook al af wie dat straks in de grote groep zal vertellen.

> *Afronding*

Aan het eind van de bijeenkomst komen we terug **in grote groep**.

- *Heeft elk groepje een mooi verhaal te vertellen?*
- *Rond af met de wens dat iedereen vannacht lang en diep moge slapen, met heerlijke dromen. En natuurlijk vrolijk weer terug naar de groep volgende week.*