



Om te doen: zoveel zintuigen, zoveel prikkels

Stel je deze situatie voor: jullie zitten in het weekend met zijn allen aan tafel te ontbijten. Je vraagt om het pak melk en jouw kind geeft je dat aan. Lekker rustig en ontspannen, zo'n ontbijtje, denk je. Maar niets is minder waar, want al je zintuigen zijn gewoon keihard aan het werk. Schrijf in het kader achter elk zintuig welke prikkels binnenkomen in deze paar seconden. Welke geluiden hoor je? Wat voelt je? Welke bewegingen maak je? Kijk hoeveel prikkels je per zintuig kunt bedenken. Wij zijn alvast voor je begonnen.

Gehoor	• hagelslag wordt uit het pak geschud • •
Beweging en houding	• je grip op het pak melk is stevig genoeg, maar niet zo hard dat het pak indeukt • •
Zicht	• je ziet het zonlicht over de tafel glijden • •
Tast	• je voelt dat het pak melk koud en glad is • •
Evenwichtsorgaan	• je voelt dat je vooroverleunt • •
Smaak	• de koffie smaakt bitter • •
Geur	• je ruikt het brood dat iets te lang in het broodrooster heeft gezeten • •
Interoceptie	• je hebt trek, de hoeveelheid speeksel in je mond neemt toe • •