

tumult

# Energizers

voor een energieke start met jouw mentorklas!



Yes



tumult  
maak je  
samen





Hallo mentor,

De start van het schooljaar is een belangrijke tijd. Die eerste weken, ook wel de Gouden Weken genoemd, zijn hét moment voor jou en je leerlingen om elkaar te leren kennen, een hechte groep te vormen én een veilige sfeer te creëren in de klas. Als je deze tijd goed benut, pluk je daar de rest van het jaar de vruchten van.

Deze hand-out vol energizers is jouw hulpmiddel om die stevige basis te leggen. De energizers zijn verdeeld over 3 thema's:

1. kennismaken
2. samenwerken & communiceren
3. creativiteit bevorderen & ontspannen

Kies de werkvormen die jij leuk vindt en die passen bij jouw groep. Zo zet je de eerste stap naar een fijne groepsdynamiek. Het voordeel van deze energizers? Ze zijn het hele jaar inzetbaar, niet alleen in de Gouden Weken. Een veilige en gezellige klas vraagt het hele jaar onderhoud, en bovenal heel veel plezier maken met elkaar. Dat komt helemaal goed met deze energizers!

Team Tumult

Meer inspiratie voor je mentorles en mentoraat? Op Tumult.nl vind je lesmateriaal, blogs, e-learning's en nog veel meer!

# Kennismaken

**Een nieuwe klas! Je leerlingen kijken nog de kat uit de boom. Ze zijn afhankelijk van de groepsleider (jij als mentor!). En ze vergelijken zichzelf met de groep: hoe kleed, gedraag en praat ik ten opzichte van de rest? Jij kunt hier als mentor uitstralen: wij zorgen ervoor dat we een leuke groep worden! En dat begint bij een fijne, gezellige kennismaking.**

## Wat was de vraag?

**Nodig:** (digi)bord

**Tijd:** 10 minuten

Zet een aantal antwoorden op vragen die over jou gaan op het (digi)bord. De leerlingen raden welke vraag bij welk antwoord hoort. Zodra je leerlingen de vraag hebben gevonden die bij het antwoord hoort, kan je daar wat meer over vertellen.

### Voorbeelden:

- Diepzeeduiken → Wat is mijn hobby?
- 31 → Hoe oud ben ik?
- Frikandel speciaal → Waar kun je mij 's nachts voor wakker maken?
- 39 → Wat is mijn schoenmaat?
- Toby → Hoe heet mijn hond?



Tip! Benadruk dat de eerste indruk van iemand heel anders kan zijn. Door geïnteresseerd te zijn in de ander en vragen te stellen leer je elkaar echt kennen.



## Interview

**Nodig:** (digi)bord

**Tijd:** 15 minuten

Laat de leerlingen tweetallen maken of verdeel de klas zelf in tweetallen. Iedere leerling krijgt vier minuten de tijd om zoveel mogelijk over de ander te weten te komen. Denk aan hobby's, leeftijd, favoriete eten, etc. Als de tijd voorbij is, mag er niet meer met elkaar worden gepraat.

Stel een aantal vragen aan de klas. De leerlingen schrijven het antwoord op een blaadje over elkaar op. Laat ze vervolgens wisselen van blaadje en de antwoorden controleren. Wie had alle antwoorden over de ander goed?

### Voorbeeldvragen:

- Hoe oud is je klasgenoot?
- Hoe komt je klasgenoot naar school?
- Wat is het favoriete eten van je klasgenoot?
- Wie hoort er bij het gezin van je klasgenoot?
- Wat doet je klasgenoot het liefst in zijn/haar vrije tijd?

### Ik ben de enige die ...

**Nodig:** -

**Tijd:** 10 minuten

Laat alle leerlingen iets unieks over zichzelf bedenken. Ga in een kring zitten en laat leerlingen om de beurt de zin afmaken 'ik ben de enige die ...'. Heeft een andere leerling dit toevallig ook gedaan? Of is het herkenbaar voor de leerling? Dan mogen die leerlingen ook gaan staan. De uitdaging voor de leerling is om iets te bedenken wat zo uniek is, dat iedereen blijft zitten. Geef als mentor ter introductie een eigen voorbeeld.

**Voorbeelden:**

- Ik ben de enige die ... spuitjes lust.
- Ik ben de enige die ... iedere dag om 6 uur opstaat.
- Ik ben de enige die ... op vakantie is geweest naar Zuid-Afrika.
- Ik ben de enige die ... altijd op tijd komt.

### Rara, wie ben ik?

**Nodig:** pen en papier, bak/mand

**Tijd:** 30 minuten

Deze energizer is leuk als de leerlingen elkaar al een beetje kennen.

Elke leerling schrijft 3 persoonlijke kenmerken op een blaadje. De kenmerken mogen zo gek zijn als ze maar willen, zolang ze maar waar zijn. De briefjes worden verzameld in een bak. Eén voor één grabbelen en lezen leerlingen een briefje met 3 punten voor. De leerling die het briefje voorleest, raadt vervolgens bij wie het briefje hoort. Is dit niet juist? Dan mogen leerlingen uit de klas een poging wagen. Is het antwoord juist? Dan mag de geraden leerling een briefje grabbelen.

Tip! Spreid deze energizer uit over een aantal mentorlessen. Laat leerlingen de briefjes invullen. En pak elke (mentor) les een aantal briefjes uit de bak, totdat iedereen is geweest.

### Twee leugens, één waarheid

**Nodig:** -

**Tijd:** 15 minuten

Deze energizer kan klassikaal of in kleinere groepjes worden gespeeld.

Leerlingen vertellen om de beurt drie interessante dingen over zichzelf. Bijvoorbeeld: ik kan trompet spelen, ik heb met dolfijnen gezwommen, en ik heb in een helikopter gevlogen. Twee dingen zijn leugens en één is de waarheid. Laat de andere leerlingen raden wat de waarheid is. Je kunt er ook een competitie van maken. Laat dan de leerlingen stemmen welke van de drie volgens hen de waarheid is. De leerling die de meeste onjuiste stemmen heeft gekregen, wint.

Tip! Als alternatief kun je het ook omdraaien: één leugen, twee waarheden.

### Vind iemand die ... bingo

**Nodig:** bingoblad, pen

**Tijd:** 20 minuten

Deze energizer stimuleert leerlingen kennis te maken met klasgenoten die ze minder goed kennen.

Maak ter voorbereiding een bingokaart met 16 of 25 vakjes. Zet in elk vakje een feit. Geef elke leerling een kopie van deze bingokaart en laat ze door de klas lopen om iemand te vinden die past bij één van de feitjes. Dan mogen in dat vakje de naam van de klasgenoot schrijven. Je kunt ook bonuspunten geven als ze zo veel mogelijk verschillende namen op hun blad hebben staan. Zo stimuleer je de leerlingen ook kennis te maken met klasgenoten die ze nog niet zo goed kennen. Bespreek de bingo dan klassikaal door. Welke namen zijn er bij welk vakje opgeschreven? Welke vakjes zijn leeg gebleven?

**Voorbeelden:**

- Speelt tennis
- Is op vakantie geweest in Spanje
- Heeft een PlayStation
- Is een ochtendmens
- Heeft 3 of meer zussen/zusjes
- Kan de handstand
- Speelt gitaar
- Heeft wel eens iets gebroken
- Is vegetarisch
- Heeft een hond als huisdier



## Speeddaten

**Nodig:** stoelen

**Tijd:** 25 minuten

Zet de helft van de stoelen in de klas in een cirkel, zoals bij stoelendans. Zet de andere helft van de stoelen tegenover een stoel in de cirkel. Laat alle leerlingen plaatsnemen op een stoel. Zo zitten er telkens twee leerlingen tegenover elkaar. Stel steeds één vraag. Geef leerlingen twee minuten de tijd om het in hun tweetal te hebben over de vraag. Laat daarna de leerlingen in de binnenste cirkel een plaats naar rechts opschuiven. Elke leerling zit nu tegenover iemand anders. Stel een nieuwe vraag en ga zo door totdat de cirkel rond is gegaan.

### Voorbeeldvragen:

- Welke sport wil je eens uitproberen?
- Welk vak zou echt op school moeten worden gegeven?
- Als je nu vakantie zo hebben, wat zou je dan doen?
- Geef of ontvang je liever cadeautjes?
- Wat is je favoriete film?
- Wat is het spannendste wat jij ooit hebt gedaan?
- Waarover heb je voor het laatst keihard gelachen?
- Waarvoor kunnen we jou 's nachts wakker maken?



### Meer inspiratie voor kennismaken met je mentorklas? Kijk dan hier:

- In de lessen uit het hoofdstuk Kennismaken in onze werkboeken voor Sociaal-emotionele vaardigheden
- In de actuele lessen voor de Gouden Weken in Tumult Member

# Samenwerken & communiceren

**Je leerlingen komen wat meer uit hun schulp en zoeken hun eigen plekje in de groep. Dit kan zorgen voor spanningen en conflicten. Dat is niet erg. Het hoort erbij. Jij laat zien dat je conflicten op een goede manier kan oplossen. Daarnaast laat je leerlingen ervaren dat je elkaar nodig hebt en dat iedereen verantwoordelijk is voor een goed eindresultaat. Hierbij is het belangrijk om goed met elkaar te communiceren en naar elkaar te luisteren. Zo voelt iedereen zich gezien en gehoord.**

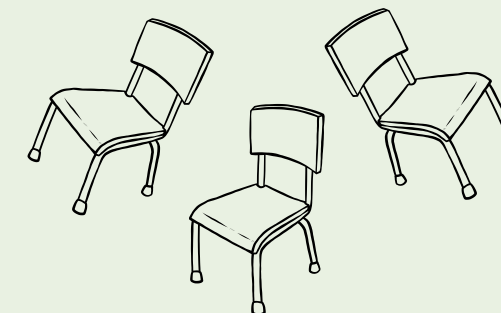
## Stoelendans

**Nodig:** stoelen, opdrachtkaartjes

**Tijd:** 20 minuten

Maak kaartjes waarop één van de volgende opdrachten staat:

1. Zet alle stoelen bij de deur
2. Zet alle stoelen bij het raam
3. Zet alle stoelen in een kring



Zorg ervoor dat er van iedere opdracht ongeveer evenveel kaartjes zijn. Deel de kaartjes uit aan de leerlingen. Ze mogen hun opdracht pas bekijken als iedereen een kaartje heeft. Leg de spelregels uit. En geef dan het startteken.

Waarschijnlijk ontstaat er chaos, waarin iedere leerling alleen met zijn of haar eigen opdracht bezig is en zo elkaar tegenwerkt. Laat dit een paar minuten doorgaan. Bespreek daarna klassikaal de opdracht. Wat gebeurde er? Wat was jullie plan? Wat hielp wel en wat juist niet? Hoe kunnen we deze situatie oplossen? Stuur aan op samenwerking.

### Spelregels:

- Je doet de opdracht in stilte
- Je houdt de opdracht voor jezelf
- Je raakt elkaar niet aan

## Tellen tot 20

**Nodig:** -

**Tijd:** 10 minuten

Tel met de klas tot 20. Dit klinkt makkelijk, maar er zijn spelregels die het spel een stuk moeilijker maken. De klas is af als één (of meer) van deze regels wordt verbroken. Probeer het opnieuw totdat het lukt.

**Variaties:** geen priemgetallen, de tafel van 6, tellen tot 50 ...

### Spelregels

- Iedereen moet zijn/haar ogen sluiten
- Overleggen of seinen mag niet
- 1 leerling mag niet 2 cijfers achter elkaar zeggen
- Het verkeerde cijfer zeggen mag niet
- 2 of meer leerlingen mogen niet tegelijkertijd het volgende cijfer zeggen

## Blindemannetje

**Nodig:** -

**Tijd:** 10 minuten

Maak tweetallen. Per tweetal is één leerling de blindeman en de ander de begeleider. De blindemannen doen hun ogen dicht. Ze mogen hun ogen niet opendoen. De begeleiders begeleiden hun blindeman door het klaslokaal door verbaal aanwijzingen te geven. Zonder dat de blindeman tegen iets of iemand aan botst. De begeleiders moeten het vertrouwen van de blindemannen zien te winnen door duidelijk uit te leggen wat er in de buurt is en hoe ze daar niet tegenaan lopen.

## Twister

**Nodig:** -

**Tijd:** 10 minuten

Verdeel de klas in groepjes van ongeveer 4 leerlingen. Laat elk groepje op een lege plek in het lokaal staan. Je geeft de leerlingen een opdracht mee waarin je aangeeft hoeveel lichaamsdelen de grond mogen raken. Op jouw startsein moeten ze dit zo snel mogelijk voor elkaar krijgen met hun groepje. Welk groepje lukt het als eerst?

**Voorbeelden:**

- 5 voeten, 3 knieën, 1 duim, 4 ellebogen en 2 oren
- 4 handpalmen, 2 voorhoofden, 6 scheenbenen en 1 rug



## Woordenspin

**Nodig:** touw, stift & papier, tape

**Tijd:** 15 minuten

Verdeel de klas in groepjes van vier leerlingen. Maak per groepje vier touwtjes vast aan een stift. Versterk de knopen eventueel met wat tape. Iedereen pakt een touwtje vast. Zo gaan de leerlingen samen met hun groepje een woord schrijven. Zoals: team, samen, goed. Het groepje dat als eerste het woord (leesbaar) heeft opgeschreven wint.

**Spelregels**

- Je mag de stift niet aanraken
- Je mag het papier niet schuiven met je hand

**Meer inspiratie voor samenwerken en communiceren met je mentorklas? Kijk dan hier:**

- In de lessen uit het hoofdstuk Samenwerken in onze werkboeken voor Studievaardigheden
- In de lessen uit het hoofdstuk Communiceren in onze werkboeken voor Sociaal-emotionele vaardigheden

# Creativiteit bevorderen & ontspannen

**Creativiteit en ontspanning zijn cruciaal in de klas. Want ze helpen je leerlingen stress te verminderen, hun probleemoplossend vermogen te vergroten én een positieve groepsfeer te creëren. Leerlingen leren elkaar waarderen en kunnen hun energie kwijt op een leuke manier. Dat zorgt voor een hechte band. Kan je gek doen met elkaar? Dan kan je écht jezelf zijn!**

## Cluedo

**Nodig:** -

**Tijd:** 15 minuten

Kies vier leerlingen uit de klas. Leerling 1 blijft voorin de klas staan. Leerling 2, 3 en 4 gaan naar de gang. Bedenk samen met de klas een cluedo-scenario:

- Wie is de moordenaar?
- Wat is het moordwapen?
- Waar is de moordplaats?

Hoe gekker, hoe beter. Laat dan leerling 2 de klas in komen. Zonder te praten probeert leerling 1 het cluedo-scenario duidelijk te maken aan leerling 2. Leerling 2 doet dit naar leerling 3 en leerling 3 vervolgens naar leerling 4. Laat dan leerling 4 de vragen beantwoorden: wie is de moordenaar? Wat is het moordwapen? En wat is de moordplaats? Is het antwoord fout? Vraag het dan aan leerling 3 en 2.

**Voorbeeld:**

- Moordenaar → sinterklaas
- Moordwapen → wc-borstel
- Moordplaats → pashokje

*Tip! Om meer leerlingen actief te laten deelnemen, kan je de leerlingen ook in duo's de moordenaar, het moordwapen en de moordplaats laten uitbeelden. Een andere variatie is dat de vier leerlingen op de gang een cluedo-scenario bedenken en dat samen uitbeelden. De klas raadt dan met elkaar het scenario.*

## Dansvloer

**Nodig:** speaker of laptop/bord met geluids aansluiting

**Tijd:** 10 minuten

Zet een populair of heel fout muzikje aan. Laat leerlingen zich helemaal uitleven op dit nummer door te dansen en te playbacken. Is dit nog te spannend voor jouw klas? Zet dan een video van Just Dance aan op YouTube en laat je leerlingen de pasjes uitvoeren.



*Tip! Zet daarna een rustig (klassiek) nummer op om de leerlingen weer rustig te krijgen.*

## Ik heet, ik woon, ik verkoop ...

**Nodig:** -

**Tijd:** 20 minuten

Verdeel de klas in twee teams. Laat per team 1 leerling naar voren komen. Zij spelen tegen elkaar. Geef een letter uit het alfabet, bijvoorbeeld de letter B. De twee leerlingen vullen tegelijkertijd en zo snel mogelijk de volgende zinnen:

- Ik heet ...
- Ik woon ...
- Ik verkoop ...

Dit doen zij met woorden die beginnen met de gegeven letter. Ze mogen starten als jij het startsein hebt gegeven en mogen zelf de zinnen afmaken. De leerling die het snelst is, verdient 1 punt voor zijn/haar team. Ga door totdat iedereen minimaal één keer aan de beurt is geweest. Geef steeds een andere letter. Het team met de meeste punten heeft gewonnen.

**Voorbeeld:**

- Ik heet Bram
- Ik woon in Bulgarije
- Ik verkoop Bananen



Tip! Laat de teams zich opstellen in een rij. Zo wissel je snel tussen leerlingen.

## Persconferentie

**Nodig:** -

**Tijd:** 20 minuten

Kies 1 leerling uit. Deze leerling wacht op de gang. De leerlingen in de klas zijn interviewers. Bedenk met elkaar een scenario:

- Wie is de persoon die de persconferentie gaat geven?
- En waarom geeft diegene een persconferentie?

Laat de leerling op de gang weer terug de klas in komen en voorin de klas staan. De leerling opent de persconferentie: "Welkom allemaal. We weten allemaal waarom ik hier ben. Daarom wil ik graag meteen naar de vragen toe gaan." De leerlingen in de klas stellen sturende vragen. De leerling die de persconferentie geeft, moet de vragen beantwoorden en erachter komen wie je bent en wat je hebt gedaan.

**Voorbeeld:**

- Scenario: de paashaas geeft de persconferentie, omdat de paashaas dit jaar geen eieren heeft verstoppt.
- Vragen:
  - o Was je dit jaar vergeten wanneer het Pasen was?
  - o Had je dit jaar niet genoeg kippen meer?
  - o Had je met je grote oren niet gehoord dat de kleine kinderen er juist zoveel zin in hadden?

## Met deze paperclip kan je ...

**Nodig:** -

**Tijd:** 10 minuten

Deze werkvorm kan individueel of in groepjes. Stel je leerlingen de volgende vraag: wat kan ik allemaal doen met een paperclip? Geef ze vervolgens twee minuten de tijd om zoveel mogelijk dingen te bedenken. Hoe gekker, hoe beter. Wie kan de meeste dingen bedenken? En wie verzint het raarste idee?

Je kan deze energizer herhalen door andere voorwerpen te verzinnen. Bijvoorbeeld een nagelvijl, autoband of schoenveter.

## En nog veel meer!

Dit zijn maar een aantal energizers van de vele honderden die je kan doen met je klas. Bekijk eens de blog-serie 'oppeppers en ontspanners' voor meer inspiratie. Of pak het groter aan met de feestdagenspecials, zomerspecials en Week Tegen Pesten escaperoom die je kan vinden in Tumult Member.

### Andere, bekende energizers zijn:

- Galgje / lingo
- Pictionary
- 30 seconds
- Hoelang duurt één minuut?
- Ik ga op reis en neem mee ...
- Moordenaartje (knipoogspel)
- Commando pinkelen
- Doventolk interview
- Woordenslang
- Spaghetti- en marshmallowtoren bouwen
- Liften
- Ik zie, ik zie wat jij niet ziet

### Meer inspiratie voor creativiteit bevorderen en ontspannen met je mentorklas? Kijk dan hier:

- In de lessen uit onze ckv-werkboeken
- In de actuele lessen in Tumult Member



### Colofon

Dit is een uitgave van Tumult  
020 - 421 51 29  
Info@tumult.nl  
www.tumult.nl

### Social media

