

30 Minuten

Een chaospel waarin je ontdekt wat opkomen voor je rechten betekent

1 UUR

1 LEGE RUIJTE, MET MATERIALENTAFEL OF -HOEK

Deze werkvorm maakt deel uit van de SONAR toolkit uit de JINT Sherpa reeks.

De SONAR toolkit omvat:

- een inleidend boekje over jeugdwerk en mensenrechten
- 12 kant-en-klare werkvormen
- een mensenrechtenposter
- 24 mensenrechtenkaarten

De complete toolkit is te vinden op jint.be/sonar



Thema's

MENSENRECHTEN ALGEMEEN

Groepsgrootte

Minimaal 10 deelnemers,
maximaal 25 deelnemers

Aantal begeleiders

2 begeleiders

Rechten die aan bod komen

MENSENRECHTEN
ALGEMEEN



Doelstellingen

**KENNISMAKEN MET
DE UNIVERSELE
VERKLARING VOOR
DE RECHTEN VAN DE
MENS**

**SAMENWERKING IN DE GROEP EN CREATIEF DENKEN
AANMOEDIGEN**

Begeleiderstips

- Kies 1 ruimte en bak deze af (bijvoorbeeld 1 lokaal). Alle deelnemers blijven in deze ruimte.
- Voorzie het materiaal voor de opdrachten (zie bijlagen 1 en 2) en leg dit gestructureerd, liefst op een aparte materialentafel, in de spelruimte. Je kan dit sorteren per speler: speler 1, speler 2, ... Op die manier vinden de deelnemers heel snel hun materiaal terug.
- Als begeleider kan je aan de hand van de bijlagen een overzicht bewaren van welke speler op welke minuut wat aan het doen is. Op die manier kan je het verhaal wat volgen. Sommige opdrachten zullen de deelnemers allemaal tegelijk op hetzelfde moment doen.
- Er zal heel wat chaos zijn, maar dat is oké. Probeer in geen geval zelf orde in de chaos te brengen of deelnemers aan te sturen. Komt er een deelnemer alsnog met een vraag, dan kan je uiteraard wel (snel) een aanzet geven, maar stimuleer vooral om zelf te reageren. Er zijn tenslotte (vaak) maar 60 seconden.

Locatie

1 lege ruimte, met een materialentafel of -hoek

Materiaal (checklist)

- Groot blad papier of een online antwoordtool zoals [Mentimeter](#)
- Lijst met thema's en opdrachten (bijlage 1).
- Spelersoverzicht voor de begeleider (bijlage 2) en de spelersfiches met alle opdrachten (bijlage 3).
- Materiaal dat vermeld wordt in het spelersoverzicht (bijlage 2).

Vorbereiding

- Bepaal het aantal deelnemers. Je houdt je best aan het aantal zoals op de eerste pagina weergegeven.
- Als je het aantal spelers toch wil aanpassen, dan kan het spelersoverzicht je helpen om te bepalen welke opdrachtenlijsten je kan laten vallen of toevoegen.
- Gaat het om slechts 1 à 2 deelnemers meer of minder, dan kan je ervoor kiezen om:
 - enkele deelnemers twee fiches te geven,
 - zelf de opdrachten van 1 fiche te doen, of toch deze die zeker nodig zijn om de opdrachten van andere deelnemers niet te blokkeren (zie gele fluo in bijlage 1).
 - enkele fiches te kopiëren en het spelerscijfer aan te passen (zorg dan ook dat je de opdracht in gele fluo correct aanpast waar nodig).

Omschrijving werkvorm

Fase 1: Speluitleg 10 MIN

Laat alle deelnemers samenkomen in de ruimte.

Laat hen eerst afzonderlijk nadenken over de vraag:

“Waarom denk jij bij het woord “mensenrechten”? Schrijf de vraag op een groot blad papier of laat hen het antwoord ingeven in een Mentimeter.

Ga hier nog niet dieper op in.

Geef de deelnemers daarna de volgende instructie:

“Je zal zo dadelijk elk individueel een opdrachtenlijst krijgen. Lees eerst de opdrachten door. De opdrachten spreken voor zich. Twijfel je? Voer dan de opdracht uit zoals jij denkt dat dit het beste is. De cijfers voor de opdracht staan voor 1 minuut. Straks, bij de start zal ik roepen: “Minuut 1”, vanaf dan heb je 60 seconden de tijd om de eerste opdracht op je blad uit te voeren. Je voert de opdracht pas uit van zodra ik ook effectief “Minuut 1” roep. Zo gaan we verder tot de hele lijst afgewerkt is.

Roep ik bijvoorbeeld “Minuut 10”, dan voer je de opdracht uit die naast het cijfer 10 staat. Heb je geen cijfer 10 op je blad, dan blijf je de vorige opdracht uitvoeren tot ik een minuut roep die wél op je blad staat.

Het is héél belangrijk om de opdracht uit te voeren die op je blad staat. Doe je dit niet, dan kan het vervolg wel eens in de soep draaien.”

Elke opdracht past in het kader:

- Overzicht en betekenis mensenrechten
- Opkomen voor wat mensenrechten betekent

Fase 2: spel 30 minuten 30 MIN

Geef het startschot door “Minuut 0” te roepen.

Alle deelnemers lezen nu nog eens grondig wat ze tijdens minuut 1 moeten doen en bereiden zich voor.

Roep: “Minuut 1”.

Alle deelnemers starten met wat er bij minuut 1 op hun blad geschreven staat.

Ga zo door tot minuut 30.

Nabespreking

- Hoe was het?
- Wat is er allemaal gebeurd? Wat heb je gezien?
- Je kan samen een tijdlijn maken of overlopen welke opdrachten zijn uitgevoerd. Zo krijgt iedereen een zicht op welke opdrachten er gedaan zijn.
- Elke opdracht stond in het teken van “opkomen voor mensenrechten” of “mensenrechten” in het algemeen. Welke stelling is bij jou blijven hangen?
- In welke van de stellingen herken je je absoluut (niet)?
- Wat zou je anders doen moest je nog eens spelen?
- Waar kunnen wij als groep op inzetten?

Achtergrond- informatie



Deze activiteit werkt ook aan groepsdynamiek, er moet veel samengewerkt en onderling afgestemd worden. Wellicht zijn bepaalde dingen niet volgens plan verlopen. Mensenrechten realiseren, dat betekent ook samenwerken.

Bron



Werkvorm ontwikkeld door Anne Peeters.

Lijst met thema's en opdrachten

BIJLAGE 1
1/3

Opkomen voor mensenrechten betekent...

- 1 ... een eigen identiteit hebben.
Deel de cijfers 1 tot en met 25 uit aan de respectievelijke spelers, speler 1 krijgt sticker 1, enzovoort. Speler x zal je hierbij helpen. Jullie hebben hier 2 minuten de tijd voor. Ben je eerder klaar, dan speel je mee tikkertje.
- 1 ... het vuur verspreiden.
Speel tikkertje. Jij start als tikker.
- 1 ... het vuur verder verspreiden.
Speel tikkertje, het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
- 2 ... doorzettingsvermogen hebben.
Hou een bal in de lucht gedurende 30 minuten, zonder hem langer dan 1 seconde vast te houden. Je mag hiervoor enkel de handen gebruiken. Jij start, maar je mag de bal wel doorgeven.
- 2 ... een extra handje helpen.
Jij wordt een extra tikker.
- 3... soms afhankelijk zijn van anderen.
Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
- 3 ... soms ongeduldig zijn tot je daadwerkelijk kan starten.
Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... dit alles ter plaatse.
- 4 ... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft.
Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
- 4 ... anderen overtuigen.
Overtuig diegenen op de stoelen om er weer af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
- 5 ... doorzettingsvermogen hebben.
De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht gedurende 55 seconden. Daarna mag je de bal aan iemand anders geven.
- 5 ... gehoord worden.
Maak een irritant geluid.
- 5 ... de juiste toon zetten.
Zet leuke polonaisemuziek op. Je hebt 1 minuut om dit te regelen. Zorg dat je op "Start" kan drukken zodra de spelbegeleider "Minuut 6" roept.
- 5 ... initiatief nemen.
Neem een flipchart en schrijf erop: "Ik kom op voor mensenrechten, want ...". Zet de flipchart met een aantal stiften in het midden van het lokaal. Je hebt hiervoor 2 minuten. Sluit daarna aan bij de polonaise.
- 5 ... anderen kritisch laten nadenken.
Ga naar 1 of meerdere spelers naar keuze en vraag: "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
- 5 ... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen.
Loop zeer gefrustreerd rond en roep: "Ik ben te laat ... ik ben te laat ..."
- 5 ... iets dat je waardeert.
Geef een ingebeeld cadeautje aan speler x.
- 5 ... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan.
Praat gedurende 1 minuut tegen een stoel.
Praat gedurende 1 minuut tegen een muur.
Praat gedurende 1 minuut tegen een tafel.
Praat gedurende 1 minuut tegen een raam.
Praat gedurende 1 minuut tegen de vloer.
- 5 ... af en toe de tijd nemen voor jezelf
Je mag gaan zitten en helemaal niets doen.
- 5 ... de talenten van anderen erkennen.
Ga naar speler x en zeg luidop wat deze aan het doen is. Bekrchtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
- 5 ... lobbyen voor je goede ideeën.
Verzamel zoveel mogelijk handtekeningen.
- 6... groepsgevoel.
Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
- 6 ... bruggen bouwen.
Bouw een brug voor de polonaise samen met speler x. De brug kan zich uiteraard verplaatsen.
- 7,9,10 ... nadenken over wat jou motiveert.
Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
- 8... er gewoon voor durven gaan, wat de ander ook denkt.
Boots een dolgedraaide bulldozer na.
- 10... recht op onderwijs.
Roep willekeurige nummers tussen 1 en 30. Wacht telkens enkele seconden vooraleer je een nieuw nummer roept.

- 10... recht op onderwijs.
Voorzie een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid: "Bingo!"
- 11... het beste van jezelf geven.
Vraag iedereen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Blijf dit vragen tot iedereen dit ook echt doet. Doe dit zelf ook.
- 11 ... helpen waar mogelijk.
Leg de 2 kledingstukken op een hoop, zoals gevraagd. Help daarna speler 6 de anderen te vragen om dit ook echt te doen.
- 11 ... doen wat afgesproken is.
Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit.
- 11 ... er een andere mening op nahouden.
Geef maar 1 kledingstuk in plaats van 2 wanneer hiernaar gevraagd wordt.
- 11 ... soms tegen de stroom ingaan.
Weiger om kleding te geven. Wat er ook gebeurt, geef niets.
- 12 ... de tijd nemen om alles op een rijtje te zetten.
Organiseer alle kleding in een winkel. Wanneer er klanten komen, probeer je hen je beste stukken te verkopen.
- 12 ... openstaan voor nieuwe ideeën
Benader de berg kledingstukken alsof het allemaal nieuwe onbekende zaken zijn. Bekijk, besnuffel of betast ze nieuwsgierig.
- 12... de dingen verstaanbaar uitleggen.
Beeld zoveel mogelijk rechten uit, geluiden zijn niet toegestaan. Anderen zullen raden.
- 12 ... de ander proberen te begrijpen.
Speler 11 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
- 13 ... anderen in nood helpen.
Ga naar de kledingwinkel en help bij de verkoop.
- 13 ... kritisch zijn.
Ga naar de kledingwinkel en zoek naar het meest geschikte kledingstuk. Wees kritisch.
- 14/15 ... je van je eigen rechten bewust zijn.
Vorm met de hele groep het woord 'RECHT' met jullie lichamen.
- 16... is niet altijd gemakkelijk.
Zit met de groep samen en bespreek waarom opkomen voor mensenrechten moeilijk kan zijn.
- 16 ... is niet altijd gemakkelijk.
Zit met de groep samen en bespreek waarom opkomen voor mensenrechten moeilijk kan zijn. Jij neemt notities.
- 18... ook voor jezelf zorgen.
Zorg ervoor dat je je kledingstukken weer bemachtigt en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
- 18... ook voor jezelf zorgen.
Zoek naar innerlijke rust.
- 19/24 ... netwerken.
Maak een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
- 19/24 ... netwerken.
Maak een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien. Jij haalt de bol touw en start.
- 19... de dingen verstaanbaar uitleggen.
Beeld zoveel mogelijk rechten uit, geluiden zijn niet toegestaan. Anderen zullen raden.
- 19 ... de ander proberen te begrijpen.
Speler 2 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
- 20... het belang van mensenrechten inzien.
Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
- 21... recht op onderwijs.
Roep willekeurig nummers tussen 1 en 30. Wacht telkens enkele seconden vooraleer je een nieuw nummer roept.
- 21... recht op onderwijs.
Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid: "Bingo!"
- 21... een soms onzichtbaar zaadje planten.
Plant de (onzichtbare) zaadjes zorgvuldig in de grond.
- 21... het harde werk van een ander mee ondersteunen.
Geef (onzichtbaar) water aan de zaadjes die geplant worden.
- 21 ... hard werk om trots op te zijn.
Loop trots tussen de (onzichtbare) zaadjes die geplant worden.
- 22 ... recht op onderwijs
Roep willekeurige letters. Andere spelers zullen zoveel mogelijk woorden roepen die met die letter beginnen. Lanceer om de 10 seconden een andere letter

- 22 ... recht op onderwijs
Speler 12 zal willekeurige letters roepen. Roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
- 23 ... geconfronteerd worden met tegenstanders.
tegen de mensenrechten.
- 23 ... geconfronteerd worden met tegenstanders.
Protesteer tegen de mensenrechten.
- 23 ... verbinden.
Probeer te bemiddelen tussen de 2 manifestaties of protesten.
- 26 ... het recht hebben om te zijn wie je bent.
Je bent een flamingo. Toon dit trots.
Je bent een krokodil. Toon dit trots.
Je bent een dinosaurus. Toon dit trots.
Je bent een olifant. Toon dit trots.
Je bent een vogel. Toon dit trots.
Je bent een leeuw. Toon dit trots.
Je bent een aap. Toon dit trots.
Je bent een kikker. Toon dit trots.
Je bent een vlinder. Toon dit trots.
Je bent een pinguïn. Toon dit trots.
- 26 ... recht op vrijheid.
Een hele vreemde boel hier. Vorm een kooi rond alle wezens, samen met spelers 12 en 20.
- 26 ... recht op vrijheid.
Drijf de vreemde wezens in de kooi die gevormd wordt.
- 27 ... orde op zaken stellen.
Wat een chaos! Stel wat orde op zaken in de materialen die rondslingeren.
- 28 ... doorzettingsvermogen hebben.

Zoek naar iemand die een bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht gedurende 55 seconden. Daarna mag je hem wegleggen.

29 ... verandering veroorzaken door iets kleins te doen met grote impact. Start een Mexican wave.

29 ... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican wave.

30 ... de ander appreciëren en omarmen.
Neem de tijd voor een groepsknuffel.

Spelersoverzicht per minuut

BIJLAGE 2
1/6

MINUUT	ACTIES	DOOR	MATERIAAL
1	Identiteitsstickers	1, 10	<input type="checkbox"/> Stickers met nummers 1-25
	Tikker	2, 13, 21	
	Tikkertje	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25 (1, 10)	
2	Bal in de lucht	3, 14	<input type="checkbox"/> 2 ballen
	Extra tikker	7, 19	
3	Op stoel	1, 2, 3, 4, 5, 11, 12, 13, 14, 15, 21, 22, 23	<input type="checkbox"/> Stoelen
	Springen ter plaatse	6, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 20, 24, 25	
4	Op stoel springen	1, 2, 3, 4, 5, 11, 12, 13, 14, 15, 21, 22, 23	
	Overtuigen van stoel komen	6, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 20, 24, 25	
5	Te laat	1, 14, 24, 25	
	Gesprek muur & tafel & raam	2, 5, 9	<input type="checkbox"/> tafel
	Irritant geluid	3, 17	
	Polonaise muziek opzetten	4	<input type="checkbox"/> Polonaise muziek & laptop
	Waarom	5, 10, 13, 16, 21	
	Bal overnemen	6, 15	
	Flipchart "opkomen voor MR"	7, 11, 18	<input type="checkbox"/> Flipchart & stiften
	Ingebeeld cadeautje	12, (13), 22, (23)	
	Niets doen	19	
	Handtekeningen verzamelen	20	<input type="checkbox"/> Papier & pen
	Talenten erkennen	23, (25)	
6	Polonaise	1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 24, 25 (7, 11, 18)	
	Brug polonaise	5, 6, 15, 16, 22, 23	

7	Wat motiveert	1, 3, 5, 8, 12, 17, 20, 24, 25	
	Bal overnemen	2, 16	
	Irritant geluid	4, 18	
	Te laat	6, 19	
	Gesprek muur & vloer	7, 13, 10	
	Niets doen	9, 14, 21	
	Waarom	11, 15	
	Talenten erkennen	22, (24)	
	Ingebeeld cadeautje	23, (22)	
8	Dolgedraaide bulldozer	Iedereen	
9	Waarom	1, 12, 14, 25	
	Wat motiveert	2, 4, 7, 9, 13, 15, 18, 19, 21	
	Te laat	3, 16	
	Irritant geluid	5, 22	
	Gesprek stoel & muur	6, 9	<input type="checkbox"/> Stoel
	Ingebeeld cadeautje	8, (2), 11, (12), 24, (25)	
	Bal overnemen	10, 17	
	Niets doen	23	
10	Nummer roeper	8	
	Bingospeler	1, 2, 4, 5, 9	<input type="checkbox"/> Bingoformulieren & Pen
	Gesprek tafel & stoel & vloer	3, 12, 17	<input type="checkbox"/> Tafel, stoel
	Wat motiveert	6, 10, 11, 14, 16, 22, 23	
	Bal overnemen	7, 19	
	Irritant geluid	13	
	Te laat	15	
	Ingebeeld cadeautje	18, (19), 25, (24)	
	Niets doen	20	
	Talenten erkennen	21, (23)	
	Waarom	24	

11	vragen 2 kledij op hoop	6	
	2 kledij op hoop & helpen vragen	7, 15, 23	
	2 kledij op hoop	1, 2, 5, 10, 12, 14, 16, 17, 20, 21	
	1 kledingstuk	3, 8, 13, 19, 22, 25	
	Geen kledij	4, 9, 17, 24	
12	Bal overnemen	1, 18	
	Waarom	2	
	Ingebeeld cadeautje	3, (4), 5, (6)	
	Nieuwe ideeën, kledij onderzoeken	4, 6, 12, 17, 21, 23, 24	
	Niets doen	7, 22	
	Kledij in winkel	8, 10, 19	
	Talenten erkennen	9, (1)	
	Rechten uitbeelden	11	
	Rechten raden	13, 14, 16, 20, 25	
	Gesprek raam	15	
13	Kledij kopen	1, 7, 9, 13, 18, 22, 23	
	Ingebeeld cadeautje	2, (3)	
	Helpen kledingwinkel	3, 11, 15, 24	
	Gesprek raam & tafel	4, 14, 21	☐ tafel
	Bal overnemen	5, 20	
	Irritant geluid	6, 16	
	Talenten erkennen	17, (19), 25, (22)	
	Niets doen	12	
14-15	Het woord 'recht' uitbeelden	iedereen	
16-17	Waarom opkomen voor MR moeilijk	iedereen	
	Notities	5	☐ Stift & flipchart
18	Kledij terug en innerlijke rust	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 25	
	Innerlijke rust	4, 9, 17, 19, 24	

19	Irritant geluid	1, 7	
	Rechten uitbeelden	2	
	Rechten raden	3, 5, 6, 12	
	Ingebeeld cadeautje	4, (5), 10, (1), 15, (11)	
	Bal overnemen	8	
	Te laat	9, 20, 21	
	Handtekeningen verzamelen	11	<input type="checkbox"/> pen & papier
	Niets doen	13, 16	
	Spinnenweb start	14	<input type="checkbox"/> Bol touw
	Spinnenweb	17, 19, 22, 23	
	Talenten erkennen	18, (20), 24, (21)	
	Gesprek stoel	25	<input type="checkbox"/> stoel
	20	MR belangrijk of niet	iedereen
21	Zaadje planten	1, 7, 11, 20	
	Water geven	2, 5, 9, 10, 15, 22	
	Trots tussen zaadjes	6, 8, 16, 25	
	Niets doen	3	
	Bal overnemen	4, 21	
	Nummer roeper	13	
	Bingospeler	12, 17, 18, 19, 23, 24	<input type="checkbox"/> Bingoformulier & Pen
	Irritant geluid	14	
22	Gesprek stoel & vloer	1, 24	<input type="checkbox"/> Stoel
	Niets doen	2, 8	
	Waarom	3, 23	
	Talenten erkennen	4, (6), 7, (9)	
	Te laat	5, 18	
	Ingebeeld cadeautje	6, (7)	
	Bal overnemen	9, 22	
	Irritant geluid	10	
	Letters roepen	12	
	Associëren op letters	11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 25	

23	Voor mensenrechten	Alle oneven spelers	
	Tegen mensenrechten	Alle even spelers	
	Bemiddelen	9, 13, 20	
24	Spinnenweb	1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 16, 18, 21, 25	
	Start spinnenweb	8	<input type="checkbox"/> Bol touw
	Niets doen	6, 15	
	Bal overnemen	11, 23	
	Irritant geluid	12, 24	
	Waarom	17	
	Ingebeeld cadeautje	13, (14), 19, (18)	
	Talenten erkennen	14, (11), 20, (17)	
	Handtekeningen verzamelen	22	<input type="checkbox"/> pen en papier
	25	Ingebeeld cadeautje	1, (2), 7, (8), 14, (15)
Te laat		2, 8, 17, 22	
Talenten erkennen		3, (5), 11, (13), 15, (12), 19, (16)	
Waarom		4, 6, 20	
Gesprek vloer		5	
Irritant geluid		9, 21, 25	
Niets doen		10, 18	
Bal overnemen		12, 24	
Handtekeningen verzamelen		13, 16, 25	<input type="checkbox"/> Pen en papier
26	Flamingo	1, 13	
	Krokodil	2, 14	
	Dinosauris	3, 15	
	Olifant	4, 16	
	Vogel	5, 17	
	Leeuw	6, 18	
	Aap	7, 19	
	Kooi vormen	8, 12, 20	
	Kikker	9, 21	
	Vlinder	10, 22	
	Pinguïn	11, 23	
	Dierenhoeder	24, 25	

27	Niets doen	1, 4, 17	
	Talenten erkennen	2, (4), 5, (7), 8, (10), 10, (2), 12, (14)	
	Orde	3, 6, 14, 15, 21, 24	
	Waarom	7, 19	
	Ingebeeld cadeautje	9, (10), 16, (17), 20, (21)	
	Irritant geluid	11, 23	
	Bal overnemen	13, 25	
	Handtekeningen verzamelen	18	<input type="checkbox"/> pen en papier
	Gesprek raam	22	
28	Talenten erkennen	1, (3), 6, (8), 13, (15), 16, (18)	
	Irritant geluid	2, 15, 20	
	Bal overnemen & wegleggen	3, 14	
	Te laat	4, 7, 10, 23	
	Niets doen	5, 11, 24, 25	
	Waarom	8, 9, 18, 22	
	Ingebeeld cadeautje	17, (16), 21, (20)	
	Handtekeningen verzamelen	12	<input type="checkbox"/> pen en papier
	Gesprek stoel	19	
29	Start mexican wave	7	
	Mexican Wave	iedereen	
30	Groepsknuffel	iedereen	

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... een eigen identiteit hebben! Deel de cijfers 1 tem 25 uit aan de respectievelijke spelers, speler 1 krijgt sticker 1, enzovoort. Speler 10 zal je hierbij helpen. Jullie hebben hier 2 minuten de tijd voor, ben je eerder klaar, dan speel je mee tikkertje.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
10	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!".
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit.
12	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
13	... kritisch zijn. Ga naar de kledingwinkel en zoek naar het meest geschikte kledingstuk. Wees kritisch.

14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... een soms onzichtbaar zaadje planten. Plant de (onzichtbare) zaadjes zorgvuldig in de grond.
22	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een stoel.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 2.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een flamingo. Toon dit trots.
27	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten gaan zitten en helemaal niets doen.
28	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 3 en benoemzeg luidop wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon endoor te zeggen dat die goed bezig is.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT **OPDRACHT**
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verspreiden. Speel tikkertje. Jij start als tikker.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een muur.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
10	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!".
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit
12	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
13	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 3.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.

16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... de dingen verstaanbaar uitleggen. Beeld zoveel mogelijk rechten uit, geen geluiden toegestaan. Anderen zullen raden..
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... het harde werk van een ander mee ondersteunen. Geef (onzichtbaar) water aan de zaadjes die geplant worden.
22	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een krokodil. Toen dit trots.
27	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 4 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
28	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
2	... doorzettingsvermogen hebben. Hou een bal in de lucht gedurende 30 minuten. Enkel de handen mogen hiervoor gebruikt worden. Jij start, maar mag hem wel doorgeven.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ...Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
10	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een tafel.
11	... er een lichtelijk andere mening op nahouden. Geef maar 1 kledingstuk in plaats van 2 wanneer hiernaar gevraagd wordt.
12	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 4.
13	... anderen in nood helpen. Ga naar de kledingwinkel en help bij de verkoop.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.

16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... de ander proberen begrijpen. Speler 2 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
22	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 5 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een dinosaurus. Toon dit trots.
27	... orde op zaken stellen. Wat een chaos! Stel wat orde op zaken in de materialen die rondslingeren.
28	... doorzettingsvermogen hebben. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 seconden. Daarna mag je hem wegleggen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... de juiste toon zetten. Zet leuke polonaise muziek op. Je hebt 1 minuut om dit te regelen. Zorg dat je op "start" kan duwen vanaf de spelbegeleider "minuut 6" roept.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
10	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!".
11	... soms tegen de stroom ingaan. Weiger om kledij te geven. Wat er ook gebeurt, geef ze niet..
12	... openstaan voor nieuwe ideeën. Benader de berg kledij alsof het allemaal nieuwe onbekende zaken zijn. Bekijk/besnuffel/betast ... ze nieuwsgierig.
13	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een raam.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.

16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Zoek naar innerlijke rust.
19	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 5.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
22	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 6 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een olifant. Toon dit trots.
27	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
28	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT **OPDRACHT**
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
6	... bruggen bouwen. Bouw een brug voor de polonaise samen met speler 6. De brug kan zich uiteraard verplaatsen.
7	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
10	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!".
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit.
12	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 6.
13	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.

14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn. Jij neemt notities
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... de ander proberen begrijpen. Speler 2 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... het harde werk van een ander mee ondersteunen. Geef (onzichtbaar) water aan de zaadjes die geplant worden.
22	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen de vloer.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een vogel. Toon dit trots.
27	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 7 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
28	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT **OPDRACHT**
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
6	... bruggen bouwen. Bouw een brug voor de polonaise samen met speler 5. De brug kan zich uiteraard verplaatsen.
7	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een stoel.
10	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
11	... het beste van jezelf geven. Vraag iedereen twee kledingstukken op een hoop te leggen. Blijf dit vragen tot ze dit effectief doen. Doe dit zelf ook.
12	... openstaan voor nieuwe ideeën. Benader de berg kledij alsof het allemaal nieuwe onbekende zaken zijn. Bekijk/besnuffel/betast ... ze nieuwsgierig.
13	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.

14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... de ander proberen begrijpen. Speler 2 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... hard werk om trots op te zijn. Loop trots tussen de (onzichtbare) zaadjes die geplant worden.
22	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 7.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
25	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een leeuw. Toon dit trots.
27	... orde op zaken stellen. Wat een chaos! Stel wat orde op zaken in de materialen die rondslingeren.
28	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 8 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT **OPDRACHT**
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
2	... een extra handje helpen. Jij wordt een extra tikker.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... initiatief nemen. Neem een flipchart en schrijf erop "Ik kom op voor mensenrechten, want ...", leg deze met een aantal stiften in het midden van het lokaal. Je hebt hiervoor 2 minuten. Sluit daarna aan bij de polonaise.
7	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een muur.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
10	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
11	... helpen waar mogelijk. Leg de 2 kledingstukken, zoals gevraagd, op een hoop. Help daarna speler 6 de anderen te vragen dit ook effectief te doen.
12	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
13	... kritisch zijn. Ga naar de kledingwinkel en zoek naar het meest geschikte kledingstuk. Wees kritisch.

14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... een soms onzichtbaar zaadje planten. Plant de (onzichtbare) zaadjes zorgvuldig in de grond..
22	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 9 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 8.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een aap. Toon dit trots.
27	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
28	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
29	... verandering veroorzaken door iets kleins te doen met grote impact. Start de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een tafel.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 2.
10	... recht op onderwijs. Roep random nummers tussen 1 en 30. Wacht telkens enkele seconden vooraleer je een nieuw nummer roept.
11	... er een lichtelijk andere mening op nahouden. Geef maar 1 kledingstuk in plaats van 2 wanneer hiernaar gevraagd wordt.
12	... de tijd nemen om alles op een rijtje te zetten. Organiseer alle kledij in een winkel. Wanneer er klanten komen, probeer je hen je beste kledij te verkopen.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.

16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... hard werk om trots op te zijn. Loop trots tussen de (onzichtbare) zaadjes die geplant worden.
22	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien. Jij haalt de bol touw en start.
25	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
26	... recht op vrijheid. Een hele vreemde boel hier. Vorm een kooi rond alle wezens, samen met spelers 12 en 20.
27	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 10 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
28	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
2	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
3	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
4	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een raam.
5	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
10	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!".
11	... soms tegen de stroom ingaan. Weiger om kledij te geven. Wat er ook gebeurt, geef ze niet..
12	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 1 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
13	... kritisch zijn. Ga naar de kledingwinkel en zoek naar het meest geschikte kledingstuk. Wees kritisch.

14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Zoek naar innerlijke rust.
19	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... het harde werk van een ander mee ondersteunen. Geef (onzichtbaar) water aan de zaadjes die geplant worden.
22	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
23	... verbinden. Probeer te bemiddelen tussen de twee protesten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een kikker. Toon dit trots.
27	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 10.
28	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT **OPDRACHT**
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... een eigen identiteit hebben! Deel de cijfers 1 tem 25 uit aan de respectievelijke spelers, speler 1 krijgt sticker 1, enzovoort. Speler 1 zal je hierbij helpen. Jullie hebben hier 2 minuten de tijd voor, ben je eerder klaar, dan speel je mee tikkertje.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen de vloer.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
10	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit.
12	... de tijd nemen om alles op een rijtje te zetten. Organiseer alle kledij in een winkel. Wanneer er klanten komen, probeer je hen je beste kledij te verkopen.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.

18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 1.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... het harde werk van een ander mee ondersteunen. Geef (onzichtbaar) water aan de zaadjes die geplant worden.
22	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een vlinder. Toon dit trots.
27	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 2 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
28	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT **OPDRACHT**
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... initiatief nemen. Neem een flipchart en schrijf erop "Ik kom op voor mensenrechten, want ...", leg deze met een aantal stiften in het midden van het lokaal. Je hebt hiervoor 2 minuten. Sluit daarna aan bij de polonaise.
7	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 12.
10	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit
12	... de dingen verstaanbaar uitleggen. Beeld zoveel mogelijk rechten uit, geen geluiden toegestaan. Anderen zullen raden.
13	... anderen in nood helpen. Ga naar de kledingwinkel en help bij de verkoop.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... lobbyen voor je goede ideeën. Verzamel zoveel mogelijk handtekeningen.

20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... een soms onzichtbaar zaadje planten. Plant de (onzichtbare) zaadjes zorgvuldig in de grond..
22	... recht op onderwijs. Speler 12 zal willekeurige letters roepen, roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
25	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 13 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een pinguïn. Toon dit trots.
27	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
28	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 13.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
10	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een stoel.
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit
12	... openstaan voor nieuwe ideeën. Benader de berg kledij alsof het allemaal nieuwe onbekende zaken zijn. Bekijk/besnuffel/betast ... ze nieuwsgierig.
13	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.

19	... de ander proberen begrijpen. Speler 2 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!".
22	... recht op onderwijs. Roep willekeurige letters, andere spelers zullen zoveel mogelijk woorden roepen die met die letter beginnen. Lanceer om de 10 seconden een andere letter.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
25	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
26	... recht op vrijheid. Een hele vreemde boel hier. Vorm een kooi rond alle wezens, samen met spelers 8 en 20.
27	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 14 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
28	... lobbyen voor je goede ideeën. Verzamel zoveel mogelijk handtekeningen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verspreiden. Speel tikkertje. Jij start als tikker.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een muur.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
10	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
11	... er een lichtelijk andere mening op nahouden. Geef maar 1 kledingstuk in plaats van 2 wanneer hiernaar gevraagd wordt.
12	... de ander proberen begrijpen. Speler 11 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
13	... kritisch zijn. Ga naar de kledingwinkel en zoek naar het meest geschikte kledingstuk. Wees kritisch.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.

20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... recht op onderwijs. Roep random nummers tussen 1 en 30. Wacht telkens enkele seconden vooraleer je een nieuw nummer roept.
22	... recht op onderwijs. Speler 12 zal willekeurige letters roepen, roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
23	... verbinden. Probeer te bemiddelen tussen de twee protesten.
24	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 14.
25	... lobbyen voor je goede ideeën. Verzamel zoveel mogelijk handtekeningen.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een flamingo. Toon dit trots.
27	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
28	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 15 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
2	... doorzettingsvermogen hebben. Hou een bal in de lucht gedurende 30 minuten. Enkel de handen mogen hiervoor gebruikt worden. Jij start, maar mag hem wel doorgeven.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
10	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit.
12	... de ander proberen begrijpen. Speler 11 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
13	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een tafel.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.

18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien. Jij haalt de bol touw en start.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
22	... recht op onderwijs. Speler 12 zal willekeurige letters roepen, roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 11 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
25	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 15.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een krokodil. Toen dit trots.
27	... orde op zaken stellen. Wat een chaos! Stel wat orde op zaken in de materialen die rondslingeren.
28	... doorzettingsvermogen hebben. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 seconden. Daarna mag je hem wegleggen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
6	... bruggen bouwen. Bouw een brug voor de polonaise samen met speler 16. De brug kan zich uiteraard verplaatsen.
7	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
10	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
11	... helpen waar mogelijk. Leg de 2 kledingstukken, zoals gevraagd, op een hoop. Help daarna speler 6 de anderen te vragen dit ook effectief te doen.
12	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een raam.
13	... anderen in nood helpen. Ga naar de kledingwinkel en help bij de verkoop.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.

18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 11.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... het harde werk van een ander mee ondersteunen. Geef (onzichtbaar) water aan de zaadjes die geplant worden.
22	... recht op onderwijs. Speler 12 zal willekeurige letters roepen, roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
25	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 12 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een dinosaur. Toon dit trots.
27	... orde op zaken stellen. Wat een chaos! Stel wat orde op zaken in de materialen die rondslingeren.
28	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
6	... bruggen bouwen. Bouw een brug voor de polonaise samen met speler 15. De brug kan zich uiteraard verplaatsen.
7	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
10	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit
12	... de ander proberen begrijpen. Speler 11 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
13	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.

18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... hard werk om trots op te zijn. Loop trots tussen de (onzichtbare) zaadjes die geplant worden.
22	... recht op onderwijs. Speler 12 zal willekeurige letters roepen, roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... lobbyen voor je goede ideeën. Verzamel zoveel mogelijk handtekeningen.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een olifant. Toon dit trots.
27	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 17.
28	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 18 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
10	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen de vloer.
11	... soms tegen de stroom ingaan. Weiger om kledij te geven. Wat er ook gebeurt, geef ze niet..
12	... openstaan voor nieuwe ideeën. Benader de berg kledij alsof het allemaal nieuwe onbekende zaken zijn. Bekijk/besnuffel/betast ... ze nieuwsgierig.
13	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 19 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrchtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Zoek naar innerlijke rust.
19	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.

20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!".
22	... recht op onderwijs. Speler 12 zal willekeurige letters roepen, roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
25	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een vogel. Toon dit trots.
27	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
28	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 16.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... initiatief nemen. Neem een flipchart en schrijf erop "Ik kom op voor mensenrechten, want ...", leg deze met een aantal stiften in het midden van het lokaal. Je hebt hiervoor 2 minuten. Sluit daarna aan bij de polonaise.
7	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
10	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 19.
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit.
12	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
13	... kritisch zijn. Ga naar de kledingwinkel en zoek naar het meest geschikte kledingstuk. Wees kritisch.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.

19	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 20 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!".
22	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een leeuw. Toon dit trots.
27	... lobbyen voor je goede ideeën. Verzamel zoveel mogelijk handtekeningen.
28	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
2	... een extra handje helpen. Jij wordt een extra tikker.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
10	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
11	... er een lichtelijk andere mening op nahouden. Geef maar 1 kledingstuk in plaats van 2 wanneer hiernaar gevraagd wordt.
12	... de tijd nemen om alles op een rijtje te zetten. Organiseer alle kledij in een winkel. Wanneer er klanten komen, probeer je hen je beste kledij te verkopen.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.

18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!".
22	... recht op onderwijs. Speler 12 zal willekeurige letters roepen, roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 18.
25	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 16 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een aap. Toon dit trots.
27	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
28	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een stoel.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... lobbyen voor je goede ideeën. Verzamel zoveel mogelijk handtekeningen.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een muur.
10	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit
12	... de ander proberen begrijpen. Speler 11 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
13	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.

19	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... een soms onzichtbaar zaadje planten. Plant de (onzichtbare) zaadjes zorgvuldig in de grond..
22	... recht op onderwijs. Speler 12 zal willekeurige letters roepen, roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
23	... verbinden. Probeer te bemiddelen tussen de twee protesten.
24	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 17 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
25	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
26	... recht op vrijheid. Een hele vreemde boel hier. Vorm een kooi rond alle wezens, samen met spelers 12 en 8.
27	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 21.
28	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verspreiden. Speel tikkertje. Jij start als tikker.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
10	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 23 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
11	... doen wat afgesproken is. Iemand zal je vragen om 2 kledingstukken op een hoop te leggen. Doe dit.
12	... openstaan voor nieuwe ideeën. Benader de berg kledij alsof het allemaal nieuwe onbekende zaken zijn. Bekijk/besnuffel/betast ... ze nieuwsgierig.
13	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een tafel.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.

19	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
22	... recht op onderwijs. Speler 12 zal willekeurige letters roepen, roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een kikker. Toon dit trots.
27	... orde op zaken stellen. Wat een chaos! Stel wat orde op zaken in de materialen die rondslingeren.
28	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 20.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 23.
6	... bruggen bouwen. Bouw een brug voor de polonaise samen met speler 23. De brug kan zich uiteraard verplaatsen.
7	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 24 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
10	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
11	... er een lichtelijk andere mening op nahouden. Geef maar 1 kledingstuk in plaats van 2 wanneer hiernaar gevraagd wordt.
12	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
13	... kritisch zijn. Ga naar de kledingwinkel en zoek naar het meest geschikte kledingstuk. Wees kritisch.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.
19	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.

20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... het harde werk van een ander mee ondersteunen. Geef (onzichtbaar) water aan de zaadjes die geplant worden.
22	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... lobbyen voor je goede ideeën. Verzamel zoveel mogelijk handtekeningen.
25	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een vlinder. Toon dit trots.
27	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een raam.
28	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT **OPDRACHT**
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms afhankelijk zijn van anderen. Ga op een stoel staan en wacht tot er iemand naar jou komt.
4	... soms ongeduldig wachten tot je actie effect heeft. Blijf op je stoel staan en spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen... terwijl je wacht op iemand die je komt helpen.
5	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 25 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
6	... bruggen bouwen. Bouw een brug voor de polonaise samen met speler 22. De brug kan zich uiteraard verplaatsen.
7	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 22.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
10	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
11	... helpen waar mogelijk. Leg de 2 kledingstukken, zoals gevraagd, op een hoop. Help daarna speler 6 de anderen te vragen dit ook effectief te doen.
12	... openstaan voor nieuwe ideeën. Benader de berg kledij alsof het allemaal nieuwe onbekende zaken zijn. Bekijk/besnuffel/betast ... ze nieuwsgierig.
13	... kritisch zijn. Ga naar de kledingwinkel en zoek naar het meest geschikte kledingstuk. Wees kritisch.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.

19	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!"
22	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
25	... lobbyen voor je goede ideeën. Verzamel zoveel mogelijk handtekeningen.
26	... het recht hebben om te zijn wie je bent. Je bent een pinguïn. Toon dit trots.
27	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
28	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT **OPDRACHT**
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 25.
10	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
11	... soms tegen de stroom ingaan. Weiger om kledij te geven. Wat er ook gebeurt, geef ze niet..
12	... openstaan voor nieuwe ideeën. Benader de berg kledij alsof het allemaal nieuwe onbekende zaken zijn. Bekijk/besnuffel/betast ... ze nieuwsgierig.
13	... anderen in nood helpen. Ga naar de kledingwinkel en help bij de verkoop.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Zoek naar innerlijke rust.

19	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 21 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... recht op onderwijs. Neem een bingoformulier en luister goed naar de afgeroepen nummers. Doorstreep het nummer dat je hoorde. 5 op een rij? Roep dan luid "Bingo!".
22	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen de vloer.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer tegen mensenrechten.
24	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
25	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
26	... recht op vrijheid. Drijf de vreemde wezen in de kooi die gevormd wordt.
27	... orde op zaken stellen. Wat een chaos! Stel wat orde op zaken in de materialen die rondslingeren.
28	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

MINUUT OPDRACHT
(OPKOMEN VOOR) MENSENRECHTEN, BETEKENT ...

1	... het vuur verder spreiden. Speel tikkertje. Het wordt vanzelf wel duidelijk wie de tikker is.
3	... soms ongeduldig zijn tot je effectief kan starten. Spring op en neer, wieg heen en weer, wrijf ongeduldig in je handen ... dit alles ter plaatse.
4	... anderen overtuigen. Overtuig diegenen op de stoelen om er terug af te komen. Je mag hen hiervoor niet aanraken. Je kan dit maar speler per speler doen.
5	... jammer genoeg wel eens te laat in actie komen. Loop zeer gefrustreerd rond en roep "ik ben te laat ... ik ben te laat ...".
6	... groepsgevoel. Wandel samen met enkele andere spelers door de ruimte in polonaise.
7	... nadenken over wat jou motiveert. Vul de flipchart met "Ik kom op voor mensenrechten, want..." verder aan met alles wat er in je opkomt.
8	... er gewoon voor durven gaan. Wat de ander ook denkt ... Boots een dolgedraaide bulldozer na.
9	... anderen kritisch laten nadenken. Ga naar één of meerdere spelers naar keuze en vraag "Waarom doe jij dit?" Blijf op elk antwoord opnieuw "Waarom?" vragen.
10	... iets dat je waardeert. Geef een ingebeeld cadeautje aan speler 24.
11	... er een lichtelijk andere mening op nahouden. Geef maar 1 kledingstuk in plaats van 2 wanneer hiernaar gevraagd wordt.
12	... de ander proberen begrijpen. Speler 11 zal verschillende rechten uitbeelden. Probeer er zoveel mogelijk te raden.
13	... de ander erkennen in z'n talenten. Ga naar speler 22 en benoem wat deze aan het doen is. Bekrachtig deze persoon en zeg dat die goed bezig is.
14	... je van je eigen rechten bewust zijn. Vorm met de hele groep het woord "RECHT" met jullie lichamen.
16	... is niet altijd gemakkelijk. Zit met de groep samen en bespreek waarom 'opkomen voor mensenrechten' moeilijk kan zijn.
18	... ook voor jezelf zorgen. Neem je kledij terug en ga dan op zoek naar innerlijke rust.

19	... een moeilijk gesprek niet uit de weg gaan. Praat gedurende 1 minuut tegen een stoel.
20	... het belang van mensenrechten inzien. Toon hoe belangrijk je 'mensenrechten' vindt door jezelf heel klein of net heel groot te maken. Neus tegen de grond = belachelijk. Het plafond aanraken = heel belangrijk.
21	... hard werk om trots op te zijn. Loop trots tussen de (onzichtbare) zaadjes die geplant worden.
22	... recht op onderwijs. Speler 12 zal willekeurige letters roepen, roep zoveel mogelijk woorden die starten met die letter.
23	... geconfronteerd worden met tegenstanders. Protesteer voor de mensenrechten.
24	... netwerken. Creëer een spinnenweb door een bol touw naar elkaar te gooien.
25	... gehoord worden. Maak een irritant geluid.
26	... recht op vrijheid. Drijf de vreemde wezen in de kooi die gevormd wordt.
27	... doorzettingsvermogen hebben. De bal(len) blijven 30 minuten in de lucht. Zoek naar iemand die de bal in de lucht houdt. Neem hem over en hou hem zelf in de lucht voor 55 sec. Daarna mag je hem aan iemand anders geven.
28	... af en toe tijd nemen voor jezelf. Je mag je even neerzetten en helemaal niets doen.
29	... deel uitmaken van een kleine actie met grote impact. Neem deel aan de Mexican Wave.
30	... de ander appreciëren en omarmen. Neem de tijd voor een groepsknuffel.

