



tumult
maak je
samen

Even ontspannen!

Ben jij helemaal ontspannen als je denkt aan school? Met deze lesbrief probeer je een paar ontspanningsoefeningen uit. Welke oefeningen passen bij jou? Die probeer je de komende tijd uit, want als je ontspannen bent, kun jij elke uitdaging aan!



Lees het informatieblok 'Wat is mindfulness?'.



Wat is mindfulness?

Weet jij hoeveel gedachten je hebt op één dag? Nou, hou je vast. Wel 50.000 tot 70.000! Dat is niet erg, als je maar weet hoe je ermee moet omgaan. Anders kan het voor onrust en stress zorgen.

In deze lesbrief staan **mindfulnessoefeningen**. Dat zijn oefeningen die je ontspannen doordat ze je even 'pauze' geven van alle drukte in je hoofd. Na zo'n oefening kun je je aandacht weer helemaal bij je werk houden.

Mindfulness betekent één en al aandacht hebben voor wat er nu is en hoe je je nu voelt, of dat nu positief of negatief is. Dus niet piekeren over gisteren of stressen voor de toets van morgen, maar kijken hoe het nú met je gaat en je concentreren op wat je nú doet.

➡ **Test hoeveel jij denkt.** Schrijf één minuut lang alles op wat er in je hoofd opkomt. Doe dat in steekwoorden op de achterkant van de lesbrief. Hoeveel gedachten had jij?

➡ **Doe de **mindfulnessoefeningen** zo:**

- Start klassikaal met oefening 1.
- De leraar houdt de tijd bij en zegt 'start' en 'stop' bij elke ronde.
- Klaar met een oefening? Beantwoord voor jezelf de vragen bij de oefening en schrijf op of je de oefening fijn vond en waarom.
- Ga zo verder tot alle oefeningen geweest zijn.

➡ **Vul jouw eigen ontspanningsplan in op de laatste pagina.** Zo weet je zeker dat je dit jaar mindful begint!



Oefening 1

Tijdens deze oefening van acht minuten ga je met je aandacht naar je hele lijf.

- Ga ergens zitten of liggen waar jij je prettig voelt.
- Sluit je ogen en luister naar de tekst die de leraar laat horen (<https://bit.ly/2ErCg3S>).
- Doe wat de tekst zegt. Dus probeer met je aandacht naar je tenen te gaan, daarna naar je voeten, enz.

Dit had ik aan deze oefening:

Ik kon me...	0 goed concentreren	0 slecht concentreren
Ik had...	0 veel gedachten	0 weinig gedachten
Ik had...	0 veel emoties	0 weinig emoties
Ik heb nu...	0 veel energie	0 weinig energie
Ik voel me nu...	0 rustig	0 onrustig
Mijn aandacht is...	0 bij dit moment	0 niet bij dit moment
Ik vond dit...	0 een fijne oefening	0 geen fijne oefening

Ik vond dit wel / geen fijne oefening omdat _____

Oefening 2

Tijdens deze oefening van vijf minuten doe je even helemaal niets.

- Leg je hoofd op je armen op tafel.
- Sluit je ogen.
- Eventueel kan de leraar een verhaal vertellen (bijvoorbeeld over een tropisch eiland en hoe het er daar uitziet).

Dit had ik aan deze oefening:

Ik kon me...	0 goed concentreren	0 slecht concentreren
Ik had...	0 veel gedachten	0 weinig gedachten
Ik had...	0 veel emoties	0 weinig emoties
Ik heb nu...	0 veel energie	0 weinig energie
Ik voel me nu...	0 rustig	0 onrustig
Mijn aandacht is...	0 bij dit moment	0 niet bij dit moment
Ik vond dit...	0 een fijne oefening	0 geen fijne oefening

Ik vond dit wel / geen fijne oefening omdat _____



Oefening 3

Tijdens deze oefening van drie minuten probeer je op één been te balanceren.

- Ga ergens in het lokaal staan.
- Neem een punt voor je op de muur en blijf daarnaar kijken.
- Zet ondertussen één voet tegen de kuit van je andere been.

Dit had ik aan deze oefening:

Ik kon me...	0 goed concentreren	0 slecht concentreren
Ik had...	0 veel gedachten	0 weinig gedachten
Ik had...	0 veel emoties	0 weinig emoties
Ik heb nu...	0 veel energie	0 weinig energie
Ik voel me nu...	0 rustig	0 onrustig
Mijn aandacht is...	0 bij dit moment	0 niet bij dit moment
Ik vond dit...	0 een fijne oefening	0 geen fijne oefening

Ik vond dit wel / geen fijne oefening omdat _____

Oefening 4

Tijdens deze oefening van drie minuten concentreer je je op alles wat je ziet, hoort en voelt.

- Ga zitten op je stoel of op de grond.
- De leraar geeft steeds aan wanneer er één minuut om is. Per minuut doe je een oefening:
 - Minuut 1: kijk om je heen en bedenk zo veel mogelijk dingen die je om je heen ziet.
 - Minuut 2: luister goed naar wat je hoort en probeer zo veel mogelijk verschillende geluiden te onderscheiden. Bijvoorbeeld de regen tegen het raam, de vogels buiten, een krakende stoel, etc.
 - Minuut 3: let goed op je lichaam en probeer zo veel mogelijk dingen te voelen. Bijvoorbeeld je horloge dat knelt, de stoel onder je, je haar dat in je gezicht hangt, hoe je kleding zit, etc.

Dit had ik aan deze oefening:

Ik kon me...	0 goed concentreren	0 slecht concentreren
Ik had...	0 veel gedachten	0 weinig gedachten
Ik had...	0 veel emoties	0 weinig emoties
Ik heb nu...	0 veel energie	0 weinig energie
Ik voel me nu...	0 rustig	0 onrustig
Mijn aandacht is...	0 bij dit moment	0 niet bij dit moment
Ik vond dit...	0 een fijne oefening	0 geen fijne oefening

Ik vond dit wel / geen fijne oefening omdat _____



Mijn ontspanningsplan

Dit vind ik belangrijk aan een oefening ...

Bij elke oefening heb je dingen aangekruist. Maar wat vind jij het belangrijkste na een oefening? Emotie voelen? Rustig zijn? Je goed kunnen concentreren? Maak een top drie.

1. _____
2. _____
3. _____

Mijn favoriete oefening ...

Kijk hierboven wat jij het belangrijkste vindt aan een oefening. Kijk nu in welke oefening je het meeste uit jouw top drie hebt aangekruist. Dit is jouw favoriete oefening! Schrijf deze hieronder op.

Dan heb ik ontspanning nodig ...

Pak je agenda of weekplanning erbij. Heb je binnenkort een toets die je spannend vindt? Of een optreden met je dansgroep waar je nu al de zenuwen van krijgt? Doe de hele week hiervoor, elke dag, jouw favoriete oefening. Schrijf de oefening als huiswerk bij al die dagen in je agenda of weekplanning.

TIP:

Een beetje ontspanning tussendoor kan geen kwaad. Zet daarom je oefening op willekeurige momenten in je agenda of weekplanning. Als een soort herinnering.