# WP3 - ACTIVITEITEN VAN DE POWERPACK TOOLKIT

## Digitaal welZijn:
## Rustgevende geesten

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

# 1. Algemene informatie

Welzijnsdimensie: Digitaal welzijn
Doelgroep: 6-10 jaar (groep 1 t/m 10 jaar basisschool)
Activiteitsvorm: Begeleide meditatie of voorleessessie
Duur: 30-40 minuten
Groepsgrootte: 10-25 leerlingen
Transversale aanpak: Sociaal-emotioneel leren, mindfulness, gezondheidseducatie, geletterdheid

# 2. Leerdoelen

- Het doel is om het bewustzijn van gezonde slaapgewoonten en -routines te vergroten.
- Oefen ontspanningstechnieken die het in slaap vallen bevorderen.
- Om de aandacht, emotionele regulatie en reflectie te verbeteren door middel van geleide meditatie of rustgevende verhalen.

# 3. Benodigde materialen

- Comfortabele matten of kussens om op te zitten of te liggen.
- Zachte verlichting of gedimd licht
- Optioneel: ontspannende achtergrondmuziek of natuurgeluiden
- Een boek dat geschikt is voor de leeftijd om voor te lezen voor het slapengaan OF een script/audio voor een begeleide meditatie.
- Een dekentje of klein kussentje voor extra comfort (optioneel)

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

# 4. Activiteitsstappen

**Stap 1: Inleiding en discussie (5-10 minuten)**

- De leerkracht legt kort uit waarom slaap belangrijk is voor groei, leren en stemming.
- Leerlingen delen hun eigen bedtijdroutines of de problemen die ze ondervinden bij het in slaap vallen.

**Stap 2: De omgeving instellen (5 minuten)**

- Dim de lichten en verminder het geluid.
- Leg matten of kussens neer op een comfortabele plek.
- Moedig leerlingen aan om hun schoenen uit te doen of zich even licht uit te rekken.

**Stap 3: Geleide meditatie of boeklezen (15-20 minuten)**

Optie A: Begeleide meditatie

- De docent of audiogids begeleidt de leerlingen door een kalmerende visualisatie (bijvoorbeeld het voorstellen van een vredige tuin, rustig ademhalen of zweven op wolken).
- Stimuleer langzame ademhaling, ontspanning van elk lichaamsdeel en stille reflectie.

Optie B: Boeken lezen

- De leerkracht leest een rustig, leeftijdsgeschikt verhaal voor dat zich richt op thema's als rust, ontspanning of avondrituelen.
- Gebruik een langzame, rustgevende toon en last pauzes in, zodat de leerlingen het verhaal voor zich kunnen zien.

**Stap 4: Reflectie en delen (5-10 minuten)**

- Vraag de leerlingen hoe ze zich voelden tijdens de meditatie of het verhaal.
- Bespreek welke technieken of routines ze thuis kunnen uitproberen om hun slaap te verbeteren.

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

## 5. Docentennotities en tips

- Zorg voor een kalme, rustige omgeving om ontspanning te bevorderen.
- Moedig leerlingen aan om de technieken thuis toe te passen; geef ze een eenvoudig informatieblad of een lijst met tips.
- Houd rekening met studenten die moeite hebben met ontspannen; bied deelname optioneel aan.
- Vermijd stimulerende verhalen of discussies voorafgaand aan de meditatie.

## 6. Reflectieopdracht voor studenten

- Hoe voelden je lichaam en geest zich tijdens de meditatie of het verhaal?
- Welk onderdeel van de meditatie of het verhaal heeft je het meest geholpen om je te ontspannen?
- Welke nieuwe bedtijdroutine of -techniek zou je thuis willen uitproberen?

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

# 7. Tips voor aanpassing voor kinderen met speciale behoeften

Vereenvoudigde versie (vroege primaire versie / extra ondersteuning):

- Houd de meditatie of het voorlezen kort (5-10 minuten) en gebruik eenvoudige taal.
- Gebruik duidelijke verbale aanwijzingen en herhaal de instructies langzaam.
- Gebruik visuele hulpmiddelen of rekwisieten (bijvoorbeeld afbeeldingen van rustgevende scènes, knuffels).
- Sta leerlingen toe om zittend deel te nemen als liggen moeilijk voor hen is.

Middelgrote versie (Middelgrote basisschool / meer zelfstandigheid):

- Moedig kinderen aan om hun ogen te sluiten en zich langere, begeleide scenario's voor te stellen.
- Nodig leerlingen uit om elementen aan het verhaal of de meditatie toe te voegen (favoriete plekken, dieren, kleuren).
- Introduceer eenvoudige lichaamsscan- of ademhalingstechnieken, zodat leerlingen deze zelfstandig kunnen oefenen.
- Stimuleer na afloop een gesprek over persoonlijke slaapgewoonten en -routines.

Aanpassingen voor leerlingen met speciale behoeften:

- Gebruik afbeeldingen of visuele hulpmiddelen om de ademhaling en ontspanning te begeleiden.
- Bied flexibele houdingen aan (zitten, liggen of het gebruik van verzwaarde kussens voor extra comfort).
- Gebruik opgenomen geleide meditaties of voorleesaudio voor een consistent tempo en toon.
- Neem extra tijd voor overgangen en controleer regelmatig of alles begrepen is.
- Bied individuele begeleiding aan kinderen die moeite hebben met hun aandacht of die gevoelig zijn voor prikkels, indien nodig.

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

# 8. Referenties (methodologische aanpak)

De activiteit combineert actief leren, mindfulness en reflectieve oefening:
Studenten leren door deel te nemen aan begeleide meditaties of te luisteren naar rustgevende verhalen, en ervaren zo zelf ontspanning.
Het bevordert zelfregulatie, emotioneel bewustzijn en aandacht door kinderen te betrekken bij gerichte, mindfulness-oefeningen.
Deelname aan groepsactiviteiten versterkt sociaal-emotionele vaardigheden, omdat leerlingen positieve routines van leeftgenoten en leerkrachten observeren en nabootsen.
Door de activiteit te presenteren als een rustgevende meditatie of voorleesmoment, worden de motivatie, betrokkenheid en het gevoel van veiligheid en comfort vergroot.
Door de activiteit te koppelen aan de dagelijkse routine, wordt reflectie op persoonlijke gewoonten, een gezonde slaaphygiëne en welzijn op de lange termijn gestimuleerd.

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

# SOCIALE MEDIAKANALEN

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

# CONSORTIUM

INqubator COÖRDINATOR

PARTNERS

ESPLAI SOCIAL

BeTrained Academy

JÓZSEF ATTILA ÁLTALÁNOS ISKOLA CSÍKSZEREDA

SCHOOL'S COOL FRIESLAND

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor aansprakelijk worden gesteld. Projectnummer: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923