WP3-ACTIVITEITEN VAN DE POWERPACK TOOLKIT

Emotioneel welzijn:
Mijn Rustplan

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Algemene informatie

Dimensie van welzijn: Emotioneel welzijn
Doelgroep: 9–11 jaar (middenbouw basisschool)
Werkvorm: Individuele en kleine groepsactiviteiten
Duur: 40–45 minuten
Groepsgrootte: 10–20 leerlingen – individueel werk
Transversale aanpak: Lichaamsbewustzijn, mentale gezondheid, sociaal-emotioneel leren

2. Leerdoelen

- Leerlingen herkennen signalen van stress of spanning in hun lichaam en emoties.
- Leerlingen oefenen met eenvoudige technieken om met stress om te gaan.
- Leerlingen bedenken strategieën die bij henzelf passen om tot rust te komen wanneer dat nodig is.

3. Benodigde materialen

- Een vel papier voor elke leerling
- Kleurpotloden of stiften
- Optioneel: rustige muziek voor op de achtergrond

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Stappen van de activiteit

Stap 1: Introductie: Wat is stress?
De leerkracht begint met een korte uitleg over wat stress is, met voorbeelden die passen bij de leeftijd (bijvoorbeeld zenuwachtig zijn voor een toets). De leerkracht legt uit dat stress een normale emotie is die iedereen soms ervaart.

Stap 2: Luisteren naar ons lichaam
Leerlingen denken na over hoe stress in hun lichaam kan voelen (bijvoorbeeld gespannen schouders, veel gedachten in je hoofd, een snel kloppend hart). Enkele leerlingen mogen hun ervaringen delen.

Stap 3: Rustgevende strategieën ontdekken
De leerkracht begeleidt de leerlingen bij het oefenen van 2–3 eenvoudige manieren om tot rust te komen, zoals:

- langzaam en diep ademhalen
- lichte rekoefeningen
- een korte oefening om bewust stil te staan bij wat je voelt in je lichaam.

Stap 4: Het plan maken
Leerlingen maken hun eigen plan door strategieën te tekenen of op te schrijven die hen kunnen helpen om rustig te worden of te ontspannen.

Stap 5: Reflectie en delen
Leerlingen mogen vrijwillig een paar van hun gekozen strategieën delen met de groep. De leerkracht benadrukt dat het goed en gezond is om manieren te hebben om rustig te worden.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Aandachtspunten en tips voor leerkrachten

- Houd de oefeningen kort en vrijwillig, voor het geval iemand zich niet prettig voelt.
- Zorg voor een rustige en veilige sfeer.
- Leg uit dat er geen “goede” of “foute” manier is om tot rust te komen, iedereen is anders.
- Moedig leerlingen aan om hun plan te gebruiken wanneer ze zich overweldigd of gestrest voelen.

6. Reflectievragen voor leerlingen

- Hoe verandert je lichaam wanneer je je rustig voelt?
- Welke van jouw ruststrategieën denk je het meest te gaan gebruiken?
- Kun je een moment bedenken op school waarop je jouw plan kunt gebruiken?

7. Tips voor aanpassingen voor leerlingen met extra ondersteuningsbehoeften:

Makkelijkere versie (onderbouw / extra ondersteuning)

- Focus op één ruststrategie en oefen die samen met de leerlingen.
- Gebruik visuele kaarten of doe de oefening voor in plaats van alleen uitleg te geven.

Middelmatige versie (middenbouw / meer zelfstandigheid)

- Laat leerlingen uitleggen waarom ze een bepaalde strategie kiezen.
- Moedig leerlingen aan om hun gedachten eventueel op te schrijven.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Aanpassingen voor leerlingen die meer ondersteuning nodig hebben:

- Zorg voor een rustige plek waar leerlingen zich even kunnen terugtrekken.
- Forceer leerlingen niet om deel te nemen aan groepsoefeningen.
- Houd rekening met de individuele sensorische behoeften van leerlingen en pas sommige strategieën hierop aan.

8. Referenties (methodologische aanpak)

Deze activiteit richt zich niet alleen op sociaal-emotioneel leren, maar ook op mindfulnessvaardigheden. Leerlingen leren hun eigen behoeften herkennen en ontdekken strategieën die bij hen passen.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

SOCIAL MEDIA CHANNELS

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

CONSORTIUM

INqubator COORDINATOR

PARTNERS

ESPLAI SOCIAL

BeTrained Academy

JÓZSEF ATTILA ÁLTALÁNOS ISKOLA CSÍKSZEREDA

SCHOOL'S COOL FRIESLAND

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Manieren om rustig te worden:

Rustig ademhalen

Neem 5 diepe ademhalingen in en uit. Richt je aandacht op je ademhaling.

Schouder- en nekstretch

Rol langzaam met je schouders. Rek je nek voorzichtig.

Zintuigenoefening

Positieve gedachten

Zeg tegen jezelf: "Ik kan dit. Het komt goed."

Tekenen of kleuren

Teken of kleur iets waar jij rustig van wordt.

Rustige plek / stiltehoek

Ga even naar een rustige plek en zit daar een minuut om te ontspannen.

Rustige beweging

Loop rustig rond, schud je handen los of rek je lichaam uit.

Tel-oefening

Tel rustig van 1 tot 10 en denk bij elk getal even na.

1 2 3
4 5 6
7 8 9

Muziek luisteren

Luister naar rustige muziek of natuurgeluiden.

Aandachtig kijken

Kijk goed naar één voorwerp en let op de kleuren, vormen en details.