



# Positief Onderwijs Online

OEFENINGEN OM JE WELBEVINDEN TE VERGROTEN

TAKE A STEP

# Introductie

Beste mentoren & coaches,

Voor jullie ligt het derde deel van Positief Onderwijs Online. Met weer een set oefeningen om ontspanning te vinden en veerkrachtig te blijven, zowel voor jezelf als voor je leerlingen. Deze keer zijn het oefeningen om je hoofd leeg te maken, te ontdekken waar je goed in bent en je goed te voelen door iets voor een ander te betekenen. En je vindt ook nog handige tips om lekker te slapen.

## **Hoe werkt het?**

We raden je aan om de oefeningen eerst zelf te doen zodat je er ervaring mee opdoet. Vervolgens kun je de oefeningen aan je hele mentorklas sturen en na een paar dagen hun ervaringen terugvragen. Je kunt ze ook gericht sturen aan leerlingen en ze tijdens individuele mentorgesprekken bespreken.

Iedere twee weken maken we nieuwe oefeningen. Je vindt de oefeningen in de bijlage en op onze website [www.bouwenaanpositiefonderwijs.nl](http://www.bouwenaanpositiefonderwijs.nl)

Succes met het openen van de scholen en veel plezier bij het weerzien met jullie leerlingen!

Ontwikkeling & ontwerp:  
Annechien van Buurt &  
Belle de Graauw.

Take a Step, Kessels & Smit  
& Garrison Institute

# Ontspanning

Merk je dat je door het leren thuis veel meer in je hoofd zit? Maak je je misschien zorgen of is het druk en chaotisch in je hoofd?

Dan helpt het om deze oefening te doen, waarbij je probeert je hoofd leeg te maken. Hierna voel je je rustiger en beter.



## Hoe dan?

Tijdens deze oefening stel je jezelf voor als een zandloper. Op dit moment is je hoofd misschien vol met gedachten, net zoals het zand in de bovenkant van de zandloper. We gaan proberen om het zand naar beneden te krijgen om zo een leger hoofd te krijgen.

Stel je maar eens voor dat het zand bovenin de zandloper langzaam naar beneden stroomt. Er zit zo steeds minder in de bovenkant en het blijft zachtjes naar beneden stromen.

Voel maar eens rustig:

*... hoe het zand geleidelijk naar beneden stroomt richting je voeten. Korrel voor korrel.*

*... hoe het zand langzaam door je hals naar beneden begint te stromen.*

*... hoe het steeds verder naar beneden kan stromen, via je buik en rug, je bovenbenen, je kuiten, helemaal tot aan je voeten.*

*... hoe je voeten steeds zwaarder worden nu ze gevuld zijn met zand. Voel de zwaarte van je voeten nu al het zand naar beneden is gestroomd.*



Misschien vind je het fijn dit meerdere keren te doen, en de oefening te doen met je ogen dicht. Tot slot beweeg je je voeten om al je gedachten, 'het zand' van je af te schudden.

Bron: 'De Zandloper', [slaapslim.nl](http://slaapslim.nl)

# Kwaliteiten

## Wie ben jij?

Elk mens heeft vele kwaliteiten, en jij dus ook. Kwaliteiten zijn eigenschappen waar je van nature goed in bent en waar je blij van wordt. Bijvoorbeeld zorgzaam zijn, positief blijven, actief of eerlijk zijn. Of nieuwsgierig, creatief of grappig zijn. Weet jij waar je goed in bent?

Veel mensen zijn zich niet zo bewust van hun kwaliteiten. Zonde, want dit is heel belangrijk. Mensen die hun kwaliteiten kennen en gebruiken, hebben meer zelfvertrouwen en motivatie. Ze bereiken hun doelen en zitten beter in hun vel.

Met deze oefening leer jij jouw kwaliteiten goed kennen.

### Stap 1. Wat weet je al over jezelf?

Denk eens na over de volgende vragen:

- *Waar krijg je energie van?*
- *Wat maakt jou blij?*
- *Wanneer vergeet je de tijd?*
- *Waar ben je goed in? Waar vragen anderen jouw hulp bij?*
- *Wat vind je leuk aan jezelf? Wanneer ben je trots op jezelf?*

Van welke kwaliteiten maak jij nou gebruik in al deze situaties?

.....  
.....

### Stap 2. Vraag anderen naar jouw kwaliteiten

Vraag aan drie belangrijke mensen om je heen (familie, vrienden, iemand van school):

- *Wanneer zie je mij plezier hebben?*
- *Wat doe je graag met mij samen?*
- *Wat vind je mijn positieve eigenschappen?*

.....  
.....

Denk bij kwaliteiten aan:  
sportief, spontaan,  
geduldig,  
vrolijk, dapper, eerlijk,  
enthousiast, handig,  
betrouwbaar,  
zelfstandig

# Kwaliteiten

## Stap 3. Vul hier de digitale test 'Happy Code' in

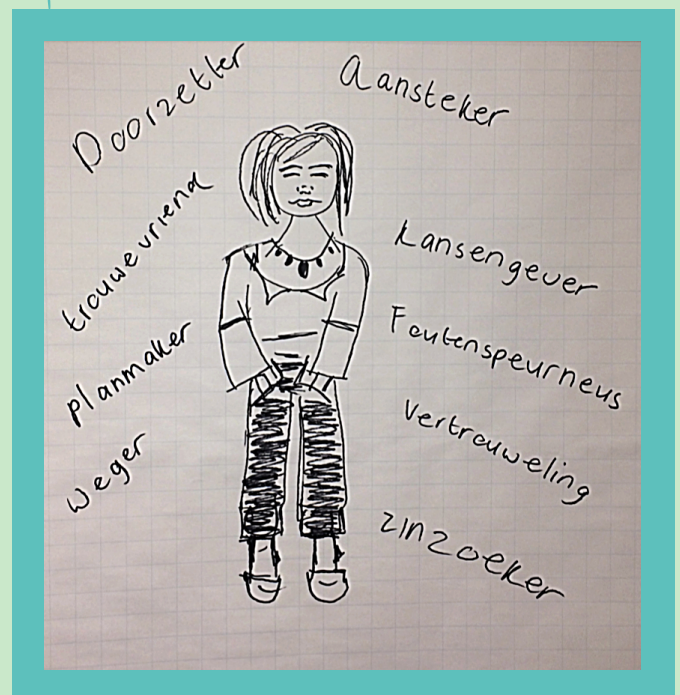
Komen de kwaliteiten uit de test overeen met wat je van mensen om je heen hebt gehoord? Of heb je nog een nieuwe kwaliteit ontdekt?

Op <https://test.njr.nl/code> vind je alle kwaliteiten uit de test op een rij met een korte beschrijving.

Doe waar  
je goed in  
bent

## Stap 4. Maak een talentenposter

Tot slot verzamel je alle kwaliteiten van jezelf op een poster. Kies een vorm die bij jou past: teken, schilder, zoek er foto's of grappige plaatjes bij, zet je naam erop en hang 'm op.



# Slaap

Slaap is heel erg belangrijk voor je gezondheid. Tijdens je slaap herstelt je lichaam, waardoor je overdag actief kunt zijn. Slaap je goed, dan kun je je beter concentreren, goed leren, raak je minder snel geïrriteerd en word je minder snel ziek. In deze tijd kan het dus extra helpen om goed te slapen! Daarom hierbij 8 tips voor een goede nachtrust.

- 1 Zorg dat je **'s ochtends veel licht ontvangt**. Je lichaam stopt dan met het aanmaken van het slaaphormoon (melatonine) waardoor het snapt dat je wakker bent. Ga dus lekker ontbijten in het licht!



- 2 Gebruik een **blauwlichtfilter**: minder blauw licht van je scherm zorgt ervoor dat je makkelijker in slaap valt. Kijk voordat je gaat slapen zo min mogelijk op je telefoon, tablet, computer en televisie. Probeer in plaats daarvan bijvoorbeeld **rustige muziek te luisteren, wat te lezen of een ontspannings-oefening** te doen.



- 3 Probeer ook **voldoende uren te slapen**. Misschien verwacht je het niet, maar de meeste jongeren tussen de 12 en 14 jaar hebben minimaal 9 tot 9.5 uur slaap nodig om uit te rusten.



- 4 Probeer een **slaaproutine** aan te houden: ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op. Zo houd je een ritme. Slaap niet overdag.



- 5 Bespreek geen stressvolle of angstige situaties vlak voor je gaat slapen. Probeer deze zoveel mogelijk **overdag te bespreken**. 's Avonds lijkt alles spannender en kun je vaak geen goede oplossing verzinnen. Heb je nog veel gedachten of zorgen als je gaat slapen? **Schrijf** ze op en laat ze los.



- 6 Zorg dat je een **fijne slaapomgeving** hebt. Maak van je bed een fijne en knusse plek om te slapen. Zorg ervoor dat je slaapkamer donker en koel is en zo stil mogelijk.



- 7 Drink **geen energiedrankjes** of andere drankjes met veel suiker of cafeïne, dat houdt je wakker. Het is ook beter om geen maaltijden laat op de avond te eten.



- 8 Probeer **overdag** zoveel mogelijk te **bewegen**. Maar niet vlak voor je gaat slapen, aangezien je dan te actief bent om daarna snel in slaap te vallen.

Slaap lekker!



Bronnen: <https://chargeyourbrainzz.nl/>  
en <https://www.slaapoeefentherapie.nl/>

# Goed voelen

## Pay it forward

Je hebt dat vast al wel eens ervaren: het geeft een goed gevoel om iets aardigs voor iemand anders te doen. En het leuke is dat diegene dat dan ook weer sneller voor iemand anders doet. Zo ervaar je met elkaar de kracht van vriendelijkheid.

1. Neem iemand in gedachten die een lief gebaar verdient.

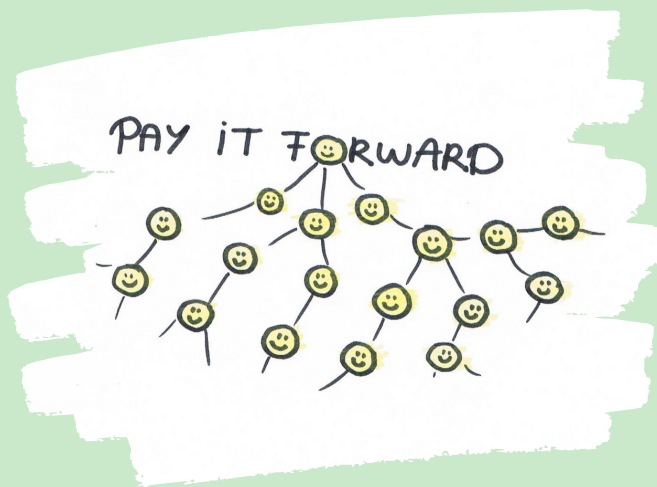
Bedenk iets waar diegene blij mee zal zijn en doe dat deze week voor die persoon. Bellen naar je oma, ontbijt maken voor je ouders of je broertje helpen met huiswerk, het kan van alles zijn.

2. Er is nog iets anders wat je kunt doen. Bekijk eerst dit filmpje over dankbaarheid: [www.waarderend-leren.nl/experiment](http://www.waarderend-leren.nl/experiment)

Bedenk dan:

- Wie ben jij dankbaar?
- Wat heeft deze persoon voor jou betekend?
- Waarom is dat voor jou belangrijk geweest?
- Welke positieve invloed heeft hij/zij op jouw leven gehad?

Het is natuurlijk leuk om diegene dit te laten weten, bijvoorbeeld door te bellen of een kaartje of berichtje te sturen.



bekijk ook de videoclip, ['kindness boomerang'](#)