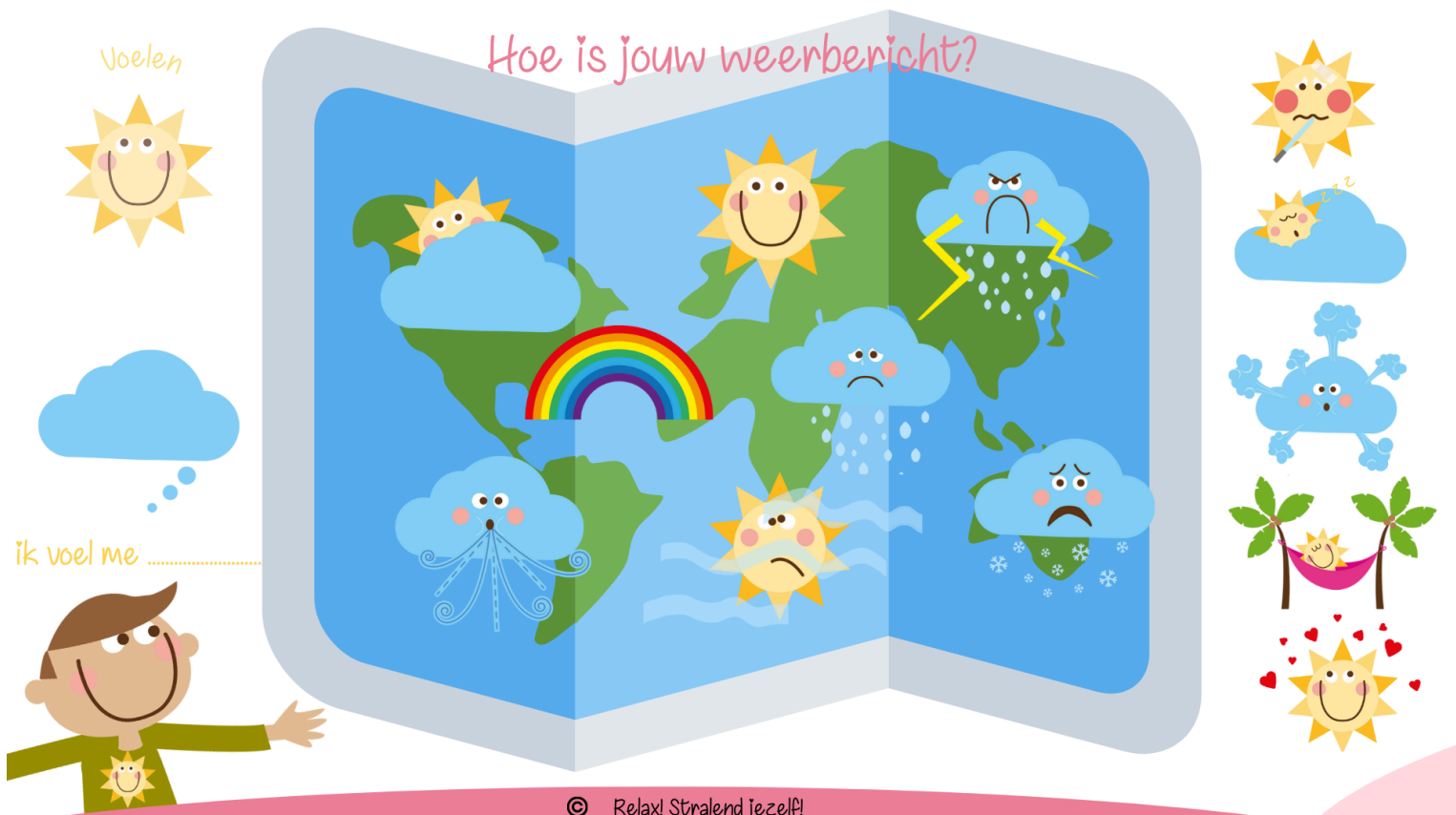


Voelen



© Relax! Stralend jezelf!

Hoe is mijn weerbericht?

- Ga goed zitten op een stoel en zet je voeten op de grond.
- Sluit je ogen. Adem rustig in en rustig uit. Herhaal dit 3 x.
- Leg, als je dat fijn vindt één hand op je hart en één hand op je buik.
- Voel hoe jouw weerbericht op dit moment is.
- Beweeg dan je vingers, je tenen, rek je even uit en open je ogen.
- Hoe is jouw weerbericht? Wijs jouw weerbericht aan. Wat heb jij op dit moment nog extra nodig? Kies eventueel een andere ontspanoefening van de poster.
- Laat de kinderen hun weer tekenen op een wisbordje of met een vinger op tafel.

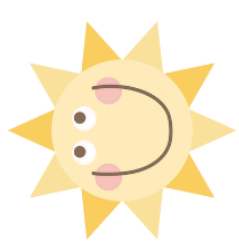
TIP:

- Print en lamineer de weerkaart voor ieder kind uit op A5 zodat ieder kind een eigen weerkaartje heeft. Laat een fiche, steentje of gum neerleggen op het weer van dat moment of laat het weer omcirkelen met een stift. Kijk na de oefening(en) of een lesmoment nog eens naar het weer. Hoe voel ik me nu?
- Print en lamineer voor de groep de weerkaart op A3. Laat ieder kind zijn eigen pegdoll personaliseren.
- M.b.v. de eigen pegdoll kan ieder kind aangeven op de weerkaart hoe hij/zij zich voelt en vertellen wat het nodig heeft.
- Gebruik de vragen van het werkblad 'Hoe is mijn weerbericht?' ter verdieping.

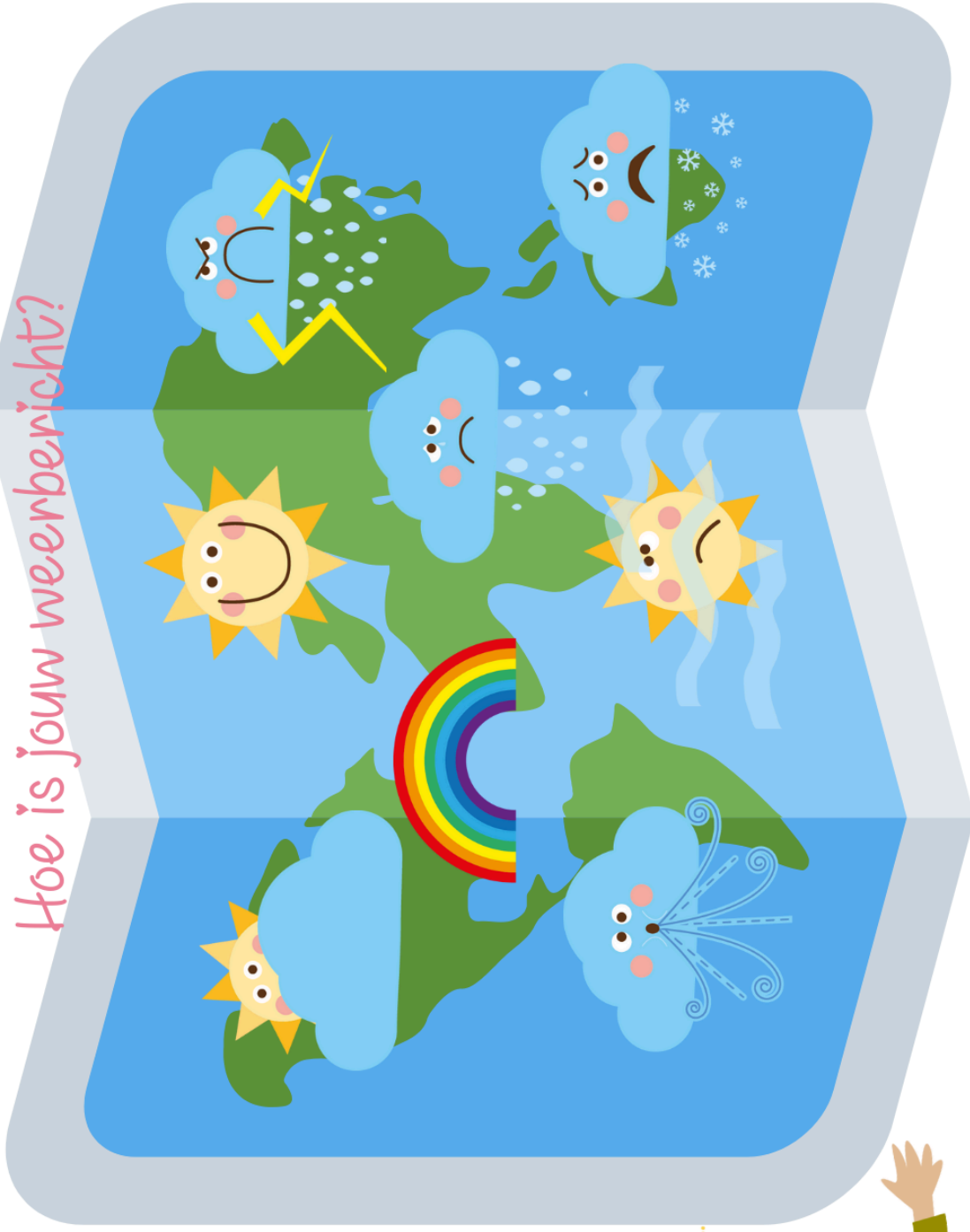
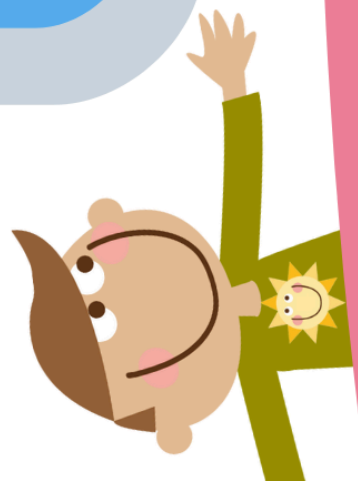




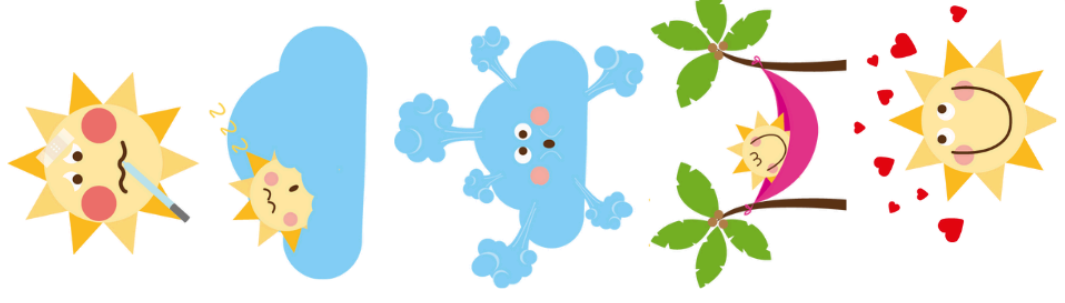
Voelen



ik voel me



Hoe is jouw weerbericht?

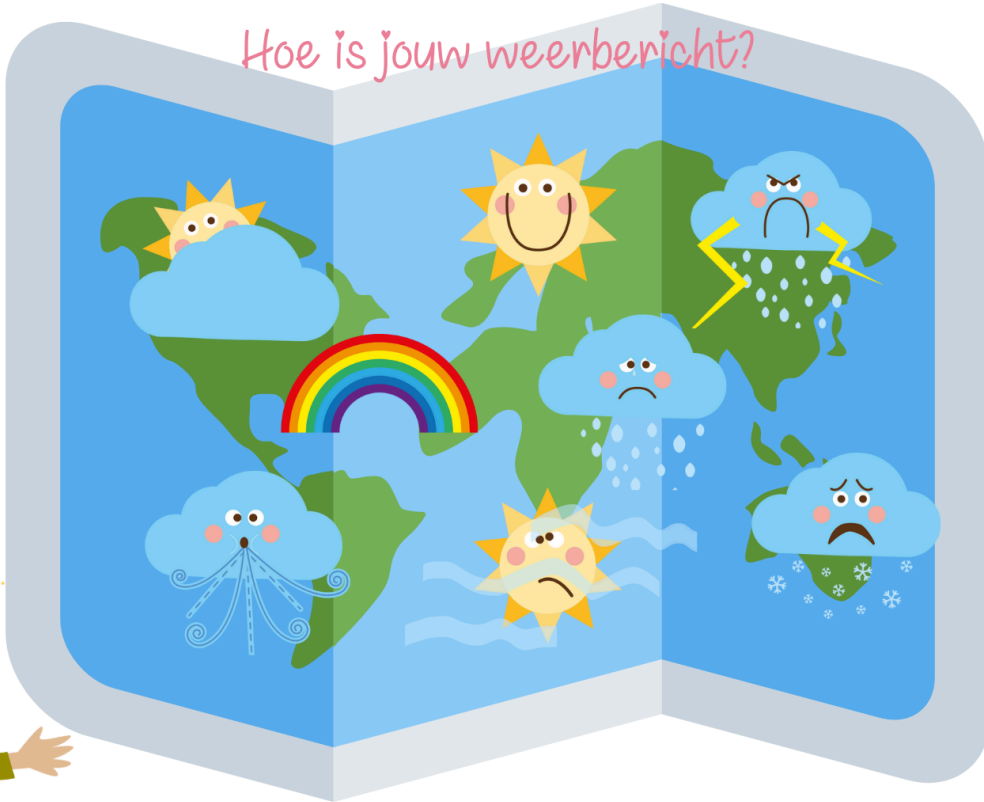


© Relax! Stralend jezelf!

Voelen



Hoe is jouw weerbericht?



ik voel me

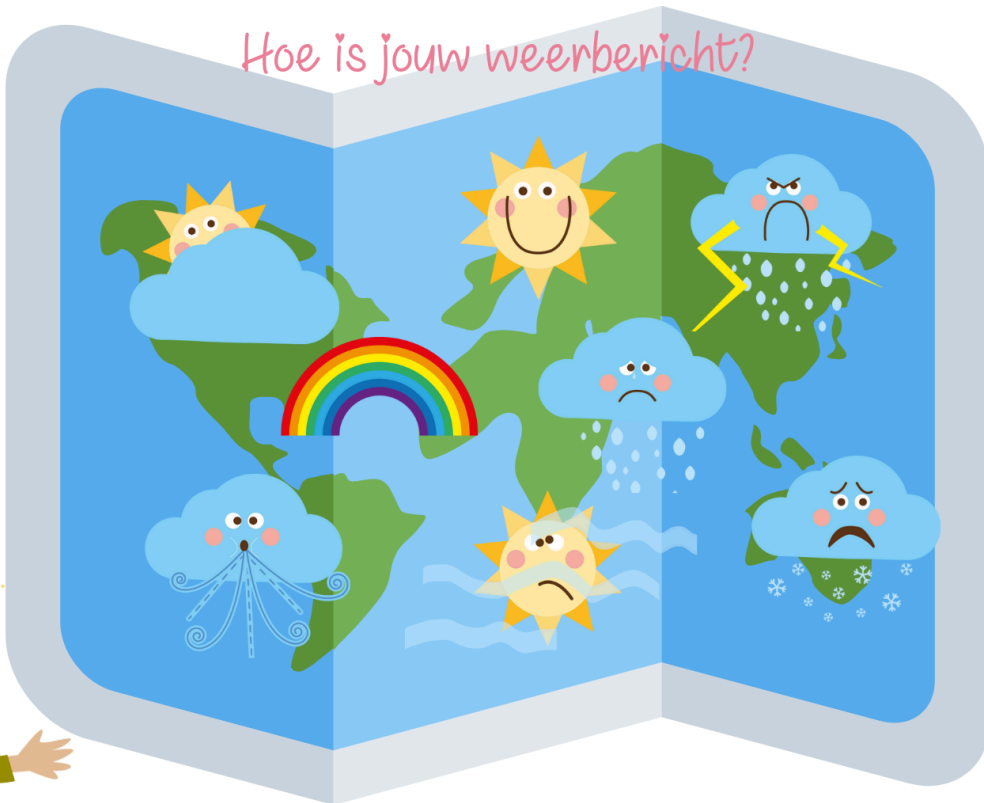


© Relax! Stralend jezelf!

Voelen



Hoe is jouw weerbericht?



ik voel me



© Relax! Stralend jezelf!

