



TAKE A STEP



# Positief Onderwijs Online

OEFENINGEN OM JE WELBEVINDEN TE VERGROTEN

# Introductie

Beste mentoren & coaches,

Het is een rare, onwerkelijke tijd. De uitbraak van het corona-virus geeft veel mensen onrust en zorgen. Zorgen over dierbaren met een kwetsbare gezondheid, onzekerheid over de toekomst, het ongemak van het thuis moeten blijven. Jullie leerlingen zullen het niet gemakkelijk hebben, en voor jullie is het een periode die veel van jullie vraagt.

In deze tijden is goed voor jezelf zorgen belangrijker dan ooit. We hebben dan ook een set oefeningen gemaakt die helpen om rust, ontspanning en focus te vinden. De oefeningen dragen bij aan je mentale veerkracht en je welbevinden.

## Hoe werkt het?

De oefeningen zijn net zo goed bedoeld voor jullie leerlingen als voor jullie zelf. We raden je aan om de oefeningen eerst een keertje zelf te doen, zodat je er ervaring mee opdoet. Vervolgens kun je met je leerlingen alle kanten op. Je kunt 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. Als vervolgstap kun je vragen of leerlingen aanvullende ideeën en tips hebben om mentaal gezond te blijven en die weer met de hele groep delen.

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

## Lichtpuntjes

Het is gelukkig ook een tijd waarin mensen elkaar helpen, met creatieve ideeën komen en er het beste van proberen te maken. Blijf die lichtpuntjes en positiviteit zien, want daar oog voor houden en aan mee doen, laat je ook goed voelen.

We wensen jullie veel succes en wijsheid toe!

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

Take a Step, Kessels & Smit  
& Garrison Institute

# 7 tips die echt (thuis)werken

1

## HOUD JE RITME

Zet je wekker op dezelfde tijd als dat je op een normale schooldag deed. Uitslapen kun je lekker in het weekend!



2

## KLEED JE AAN

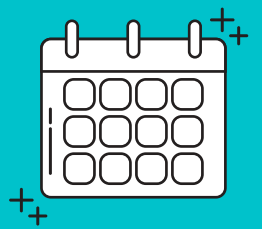
Pyjama en joggingbroek uit! Door jezelf aan te kleden haal je jezelf uit de chillstand en kom je in de actieve stand.



3

## WERK VOLGENS JE ROOSTER

Houd je zoveel mogelijk aan je rooster. Zo besteed je genoeg aandacht aan school én hou je ook genoeg tijd voor pauzes.



4

## CREËER EEN FIJNE WERKPLEK

Je bent vast niet de enige thuis, dus een rustig plekje voor jezelf is dan wel fijn. Zorg voor voldoende daglicht, maak het gezellig en zet af en toe het raam open voor wat frisse lucht.



5

## GA NAAR BUITEN & BEWEEG

Vergeet niet om af en toe lekker een frisse neus te halen buiten. Zo doe je nieuwe energie op! Houd je wel aan de richtlijnen van het RIVM.



6

## MAAK AFSPRAKEN

Bespreek met je familie en vrienden wanneer je bezig bent met school en niet gestoord wilt worden. En maak natuurlijk ook afspraken wanneer je wel tijd hebt voor contact!



7

## HOUD CONTACT MET JE KLASGENOTEN

De hele dag thuiszitten kan ervoor zorgen dat je je minder fijn voelt. Blijf daarom in contact met je klasgenoten. Bel, skype of app om te kletsen en verhalen uit te wisselen. En je kunt natuurlijk ook bij je mentor of coach terecht!



# Focus

In deze tijd maak je je misschien zorgen en zit je hoofd vol. Deze oefening helpt je focussen op de dingen waar je invloed op hebt.

- Schrijf in de cirkel de dingen op waar je *wel* controle over hebt.
- Schrijf in het vlak buiten de cirkel de dingen waar je *geen* controle over hebt.

Hoe lang dit gaat duren

Hoe ik anderen kan helpen

Mijn humeur

Welke leuke dingen ik bedenk om thuis te doen

Laat de dingen los die je buiten de cirkel hebt opgeschreven. Hier kun je niets aan veranderen.

Richt je aandacht op de dingen die je in de cirkel hebt opgeschreven. Hier heb je wel invloed op!

Of iedereen voldoende afstand houdt

# JE GOED VOELEN



**Het is niet makkelijk om de hele dag thuis te zijn. Wat kun je doen om je goed te blijven voelen?**

## ○ **PRAAT OVER HOE JE JE VOELT**

Misschien voel je je het ene moment angstig of gespannen. Het andere moment juist boos of verveeld. En een uur later weer blij. Dat je zoveel verschillende gevoelens hebt, is heel normaal. Dat hebben veel mensen nu. Belangrijk is om je gevoelens niet weg te stoppen. Deel je gevoelens met je familie of met een vriend of vriendin. Dan voel je je daarna beter.

## ○ **DOE LEUKE DINGEN**

Wat zijn jouw favoriete dingen om te doen? Probeer elke dag een paar van deze dingen te doen. Bijvoorbeeld:

- Muziek luisteren
- Een work-out doen
- Even nergens aan denken
- Grappige dingen bekijken
- Contact met je vrienden
- Gamen met je broertje
- In de zon zitten op je balkon



## ○ **TROTS ZIJN OP JEZELF**

Bedenk aan het einde van de dag voordat je gaat slapen waar je trots op bent. Wat is goed gegaan vandaag? Wat is je gelukt, ook al was het moeilijk? Is het gelukt geen ruzie te maken met je broer of zus? Of heb je iemand geholpen met iets vandaag? Verzin het maar, het kan van alles zijn. Je mag er trots op zijn!

# Ontspanning

## BOOGJES TEKENEN

Het doel van deze oefening is om een diepe en rustige ademhaling te krijgen. Je gaat heel bewust op je ademhaling letten. Bij iedere inademing teken je een boogje omhoog en bij iedere uitademing teken je een boogje omlaag. Dit doe je drie minuten lang (dit kun je bijhouden met een stopwatch op je mobiel). Heb je eerst veel boogjes en daarna minder? Dan is je ademhaling tot rust gekomen.

Je zult merken dat hoe vaker je dit doet, hoe beter het gaat. Kijk eens of het je na een paar keer lukt om 18 boogjes in drie minuten te krijgen: dat zijn 6 ademhalingen per minuut.



Door deze oefening krijg je een rustige ademhaling. Hierdoor kun je **helder nadenken, je beter concentreren en ervaar je meer rust.** Je kunt er weer even tegenaan!



TAKE A STEP



# Positief Onderwijs Online

OEFENINGEN OM JE WELBEVINDEN TE VERGROTEN



# Introductie

Beste mentoren & coaches,

Inmiddels zijn we een paar weken op weg met op afstand onderwijs geven, social distancing en heel veel thuis zijn... Al zijn we gewend geraakt aan de situatie, voor veel mensen blijft het een periode van zorg en onzekerheid. Jullie leerlingen zullen toe zijn aan verandering en van jullie wordt er nog steeds op allerlei vlakken veel gevraagd.

Het blijft belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. We hebben dan ook een nieuwe reeks oefeningen gemaakt om rust en ontspanning te vinden, voor jezelf en voor je leerlingen. De oefeningen dragen bij aan jullie mentale veerkracht en welbevinden.

## Hoe werkt het?

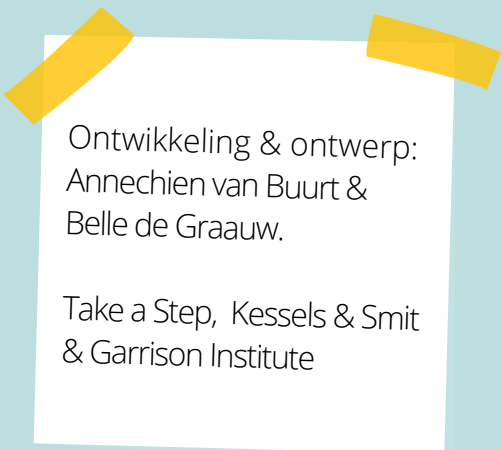
We raden je aan om de oefeningen eerst een keertje zelf te doen, zodat je er ervaring mee opdoet. Vervolgens kun je de oefeningen aan je hele mentorklas sturen en na een paar dagen hun ervaringen terugvragen. Je kunt ze ook gericht sturen aan leerlingen en ze tijdens individuele mentorgesprekken bespreken.

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)

## Inspiratie

Gelukkig blijven mensen veerkrachtig en creatief en zien we veel mooie initiatieven ontstaan. We willen er eentje uitlichten: het project [De vijf vragen](#). Op deze website vind je vele mooie antwoorden van leerlingen op vijf wezenlijke vragen waaronder: 'Wat heb ik in deze tijd van isolatie geleerd over wat mensen gelukkig maakt?' en 'Wat heb ik geleerd over wat goed onderwijs is?'. Misschien willen jouw leerlingen ook wel nadenken over deze vragen.

Take care!



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

Take a Step, Kessels & Smit  
& Garrison Institute

# Ontspanning



## Aandacht voor je ademhaling

Onze adem gaat vanzelf, net zoals onze hartslag. Je ademt gewoon door, meestal zonder dat je er erg in hebt.

Jouw ademhaling kan jou helpen in vervelende en moeilijke situaties. Bijvoorbeeld als je stress hebt of veel aan het piekeren bent. Als je aandacht geeft aan je ademhaling, ga je je rustiger voelen.

In deze oefening ga je vijf minuten bewust ademen. Gewoon ademen op jouw manier, je hoeft dat niet te veranderen. Het enige wat telt, is dat je je adem opmerkt en voelt.

## Hoe werkt het?

- Ga zitten op een stoel, je rug recht, los van de leuning en je schouders los en ontspannen.
- Focus je op je lichaam, voel het contact van je voeten met de grond en je billen op de stoel.
- Breng dan je aandacht naar je adem. Waar voel je je ademhaling, merk je dat je buik op en neer gaat?
- De adem gaat in en uit, helemaal vanzelf.
- Richt je aandacht op je adem. Je volgt je ademhaling zoals die nu stroomt door je lichaam.

Blijf dit vijf minuten doen, adem alleen maar.

- Als je afgeleid bent door gedachten of geluiden of iets anders, breng dan steeds opnieuw je aandacht vriendelijk terug naar je adem.

En, hoe voel je je na deze oefening?

## Tip

Het is na deze oefening makkelijker om je weer te concentreren op je schoolwerk. Je kunt de oefening dus ook doen als je merkt dat je snel afgeleid wordt.

Succes!

Bron: Ptries Dekkers

# Dankbaarheid

Dankbaar zijn betekent dat je waardeert wat je hebt en wat je meemaakt. Dit kan gaan om hele kleine dingen en om grotere dingen. Zonder iets te veranderen aan je leven of iets anders aan te pakken, kun je zo je gevoel van geluk vergroten. Als je je vaker dankbaar voelt, geniet je bewuster van positieve ervaringen. Het helpt om alledaagse 'gewone' dingen meer te waarderen. En dit kan je leren.

## Hoe dan?

Probeer voor iedere vinger van je beide handen iets op te noemen waarvoor je dankbaar bent. Probeer echt om tien dingen of ervaringen te tellen, ook al wordt het steeds moeilijker. Door jezelf te dwingen door te zoeken, kom je op dingen waar je normaal niet eens bij stilstaat. Zoals dat je een fijn bed hebt om in te slapen, dat je gezond bent of je een fijne vriend of vriendin hebt. Wie weet merk je dat je meer hebt om dankbaar voor te zijn dan je dacht!

Je kunt dit bijvoorbeeld 's avonds doen voor het slapen gaan of op een ander moment van de dag wanneer je dat fijn vindt. Het liefst doe je dit elke dag voor een wat langere periode. Je zult merken dat het steeds makkelijker gaat.

Dus...Waar ben jij dankbaar voor?



Voorbeelden:

- Ik ben dankbaar voor de lekkere lunch van vandaag
- Ik ben dankbaar voor het lekkere weer vandaag
- Ik ben dankbaar dat ik vandaag leuk contact had met een vriend
- Ik ben dankbaar dat ik vandaag lekker heb kunnen voetballen

# 10

Bron: <https://mindfulness-nieuws.eu/oefeningen-downloads-meditaties/>

# Lachen is gezond

## Werkvorm voor mentoren & coaches

Deze aanrader kregen we van een opgevrolijkte mentor.

Geef je leerlingen een speciale, grappige opdracht, want #lachenisgezond #ooknu. Vraag ze allemaal om jou hun beste grap of mop toe te sturen... getypt, een foto, een filmpje, een geluidsopname... wat zij willen... ze mogen zo creatief zijn als ze zelf willen. Ze mogen ook samen iets doen of bedenken, maar dan natuurlijk wel ieder vanuit zijn eigen huis en dus digitaal.

Je kunt er een wedstrijdje van maken: om wiens grap je het hardst en langst hebt gelachen, wint en ontvangt een kleine, digitale prijs. Het is natuurlijk ook leuk om jouw favoriete top-5 te delen met de hele klas.

*If life gives you lemons, make lemonade!*



Bron: Amadeus Lyceum, Utrecht



# Goed voelen

## **Mediteren...het valt te proberen!**

Herken je dit? Dat je heel lang gamet of op social media zit of alleen maar Netflix. Vergeet je daardoor om naar buiten te gaan, te sporten of heb je moeite met op tijd naar bed gaan? Waarschijnlijk is het lastig om een ritme in je dag te houden en om aan school te werken. Je zoekt afleiding omdat de dag saai is...maar vaak voel je je niet veel beter na uren achter een scherm te hebben gezeten.

Als dit ook voor jou geldt....probeer dan eens te mediteren!

Dat klinkt heel zweverig en lastig maar is zo makkelijk als een tijdje op een stoel zitten zonder afleiding. Daarna voel je je waarschijnlijk blijer en rustiger. Dan kun je weer beter bedenken wat je écht wilt doen en goede keuzes maken.

Het blijkt dat mensen die mediteren gelukkiger worden, minder stress ervaren, beter kunnen leren, gezonder zijn en socialer gevonden worden. Je kan dit heel snel doen in 2 minuten of uitgebreid in 20 minuten. Wie wilt dat nou niet?!

## **Hoe dan?**

Je zet een timer van 5, 10 of 15 minuten en gaat op een stoel zitten. Geen afleiding, dus telefoon weg, deur dicht, ogen sluiten. Dan stel je jezelf een paar vragen.

1. Eerst kijk je wat er in je hoofd gebeurt op dit moment.
  - Waar denk ik allemaal aan als ik hier zit?
  - Welke emotie voel ik op dit moment?
  - Wat zou ik nou willen doen en waarom?
2. Dan probeer je te voelen wat er in je lichaam gebeurt.
  - Zit ik lekker?
  - Heb ik ergens pijn?
  - Waar kan ik allemaal de kleren voelen die ik aanheb?
  - Waar raakt mijn lichaam de grond of de stoel? En hoe voelt dat?
3. Vervolgens kun je een paar keer diep ademhalen en proberen al die gedachten en gevoelens los te laten. Je probeert alleen maar aandacht te hebben voor je ademhaling.
  - Waar kan ik het in- en uitademen allemaal voelen in mijn lichaam?
4. Als afsluiting kijk je nog eens kort welke gedachten en emoties je op het einde hebt. Is dat anders dan aan het begin?

*Lees verder op de volgende pagina*

# Goed voelen

## Extra hulp

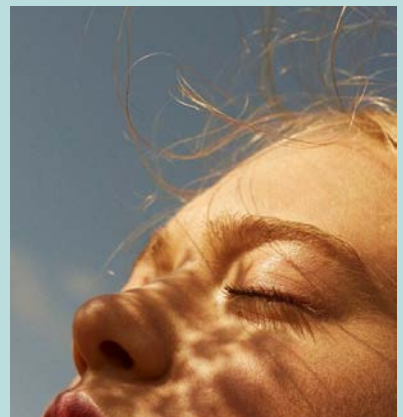
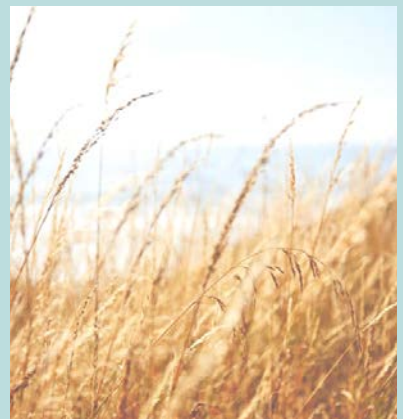
Meditatie kan saai, heftig of vervelend voelen omdat je gewend bent de hele dag afgeleid te worden. Om je te helpen, zijn er allerlei dingen online beschikbaar. Je kunt op een paar van onderstaande linkjes klikken en kijken of er iets tussen zit dat jou aanspreekt.

- Een hele korte meditatie:  
[www.waarderend-leren.nl/loslaten](http://www.waarderend-leren.nl/loslaten)
- Aandachtig luisteren naar geluiden:  
[www.waarderend-leren.nl/geluiden](http://www.waarderend-leren.nl/geluiden)
- Youtube: [Begeleide meditatie met beeld](#)
- Youtube: [Begeleide meditatie zonder beeld](#)
- Spotify: [Begeleide meditatie](#)
- App: Stop, breathe & think: meditate
- App: Smiling mind

En als je zelf googlet, is er nog veel meer te vinden. Probeer het eens, het helpt echt!

Veel succes

Meer uitleg over  
mediteren:



Bron: Jip Philips van X11 schreef deze mooie tekst aan zijn leerlingen, die we in iets aangepaste vorm graag met jullie delen.



TAKE A STEP



# Positief Onderwijs Online

OEFENINGEN OM JE WELBEVINDEN TE VERGROTEN

# Introductie

Beste mentoren & coaches,

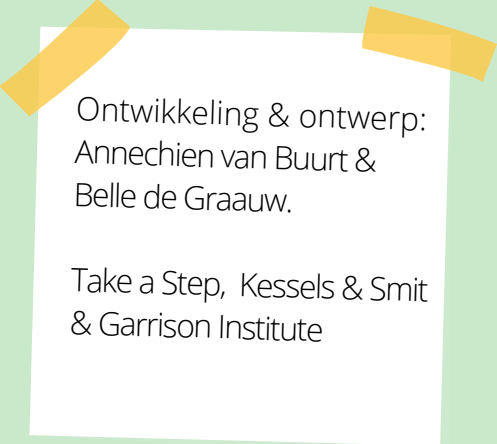
Voor jullie ligt het derde deel van Positief Onderwijs Online. Met weer een set oefeningen om ontspanning te vinden en veerkrachtig te blijven, zowel voor jezelf als voor je leerlingen. Deze keer zijn het oefeningen om je hoofd leeg te maken, te ontdekken waar je goed in bent en je goed te voelen door 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**

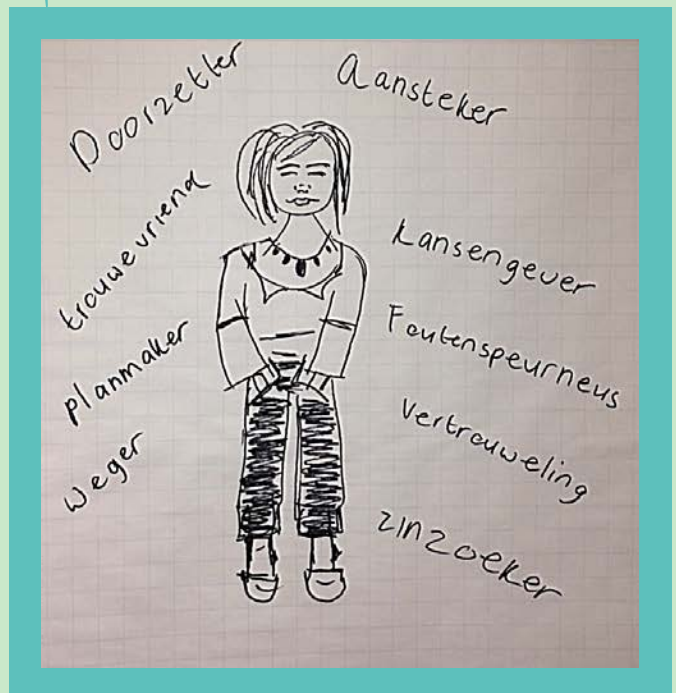
Komen de kwaliteiten uit de test overeen met wat je van mensen om je heen hebt gehoord? Of heb je nog een nieuwe kwaliteit ontdekt?

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.



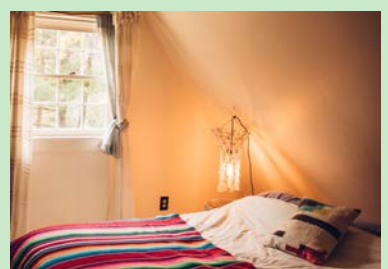
- 4 Probeer een **slaaproutine** aan te houden: ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op. Zo houd je een ritme. Slaap niet overdag.



- 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.

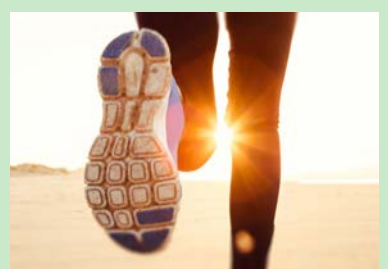


- 7 Drink **geen energiedrankjes** of andere drankjes met veel suiker of cafeïne, dat houdt je wakker. Het is ook beter om geen maaltijden laat op de avond te eten.



- 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://chargeyourbrainzzz.nl/> en <https://www.slaapoefentherapie.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. Zoervaar 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'