

Vorbereidingsformulier

Naam student		Vakgebied/onderwerp	Mediteren, energizers
Stageschool		Aantal leerlingen	
Stagegroep	8	Datum	
Mentor		Duur	30 min
Studiebegeleider	Brigitte Witmus	Locatie	In de klas

Vorbereiding

Kennis: Wat weten de leerlingen al?	De leerlingen weten wat een energizer is.
Vaardigheden: Wat kunnen de leerlingen al?	De leerlingen kunnen goed om de beurt praten. En hun ideeën delen met hun mede leerlingen.

Productdoel: Wat moet het opleveren?	De kinderen weten waarom er gemediteerd wordt. De kinderen ervaren hoe het is om te mediteren. De kinderen verzinnen zelf energizers (en zetten deze ideeën op de website breinboek-nl.webnode.nl)
Procesdoel: Hoe ga je het bereiken?	We voeren een gesprek over mediteren en energizers. En de leerlingen gaan zelf ervaren hoe het is om te mediteren.

Opbouw leersituatie

(10 Min) Introductiefase	We gaan vandaag met zijn alle mediteren. Wie weet er waarom er gemediteerd wordt? <i>(Bekent uit het boeddhisme en Hindoeïsme. Mediteren betekend letterlijk nadenken/overdenken. Door te mediteren wordt je minder snel afgeleid door impulsen van buitenaf. Dit wordt het 'eenpuntig' maken van de aandacht genoemd.)</i>
(10 Min) Leerfase	<u>Het mediteren:</u> Ik zet de muziek op: watermark – Enya De kinderen sluiten hun ogen en luisteren naar mijn stem. <i>'Haal diep adem, adem in en adem uit... adem in en adem uit. Maak je hoofd leeg, laat een gedachte opkomen en zeg tegen die gedachten ik heb nu geen tijd voor je en laat de gedachten gaan. Doe dit met al je gedachtes. En als het goed is wordt de tijd tussen</i>

	de gedachtes die komen steeds langer (geef hier de kinderen even de tijd voor). Span nu je rechter hand aan, maak er een vuist van. Knijp zo hard als je kan.... En laat weer los. Nu gaan we onze linker hand aanspannen... maak maar een vuist... knijp heel hard..... en laat maar weer los. Nu gaan we onze beide armen aanspannen... span heel je armen aan, je handen zijn een vuisten. Je spieren in je onder en boven armen zijn gespannen... trek nog even aan die spieren..... en laat maar los. We gaan nu je rechter been aanspannen. Trek al je spieren aan. En laat maar weer los. En nu je linker been. Maak al je spieren hard. Trek ze helemaal aan..... en laat maar weer los. We gaan nu de spieren in het gezicht aanspannen. Knijp je ogen heel strak dicht. En probeer al je spiertjes in je gezicht aan te spannen. Houdt nog even vast.... En laat maar los. Om goed te ontspannen gaan we nu alle spieren je in lichaam aanspannen. Span maar aan die spieren, je handen, armen, benen, buik en gezicht. Laat de laatste spanning ontsnappen. En laat maar los.... Je bent nu helemaal ontspannen..... adem diep in door je neus... en adem uit via je mond. Adem weer diep in.... En weer uit... Je komt nu weer terug naar de klas, je doet je ogen langzaam open... We bespreken met de leerlingen wat ze ervaren hebben. Energizers Daarna gaan we verder met de energizers. Energizer zijn bedoeld om even te ontspannen en even te bewegen. Wie weet er een voorbeeld van een energizer. (laat een leerling meeschrijven zodat deze ideeën ook op de website gezet kunnen worden).
(15 Min) Afsluitingsfase	Ik vertel de kinderen dat erop de website een pagina geopend is die 'Energizers' heet. De ideeën die al vertelt zijn tijdens de les kunnen er zoiezo opgezet worden. Maar als je zelf ook nog leuke ideeën hebt kun je deze ook op de site zetten. Want de ideeën kunnen dan weer toegepast worden in de klas.

Bijzonderheden	
Benodigde materialen	- Muziek om te mediteren: Watermark - Enya - Digibord om de website te laten zien - Pen en papier voor de leerling die meeschrijft.
Organisatie	Het zou prettig zijn als het lokaal tijdens het mediteren wat verduisterd kan worden.