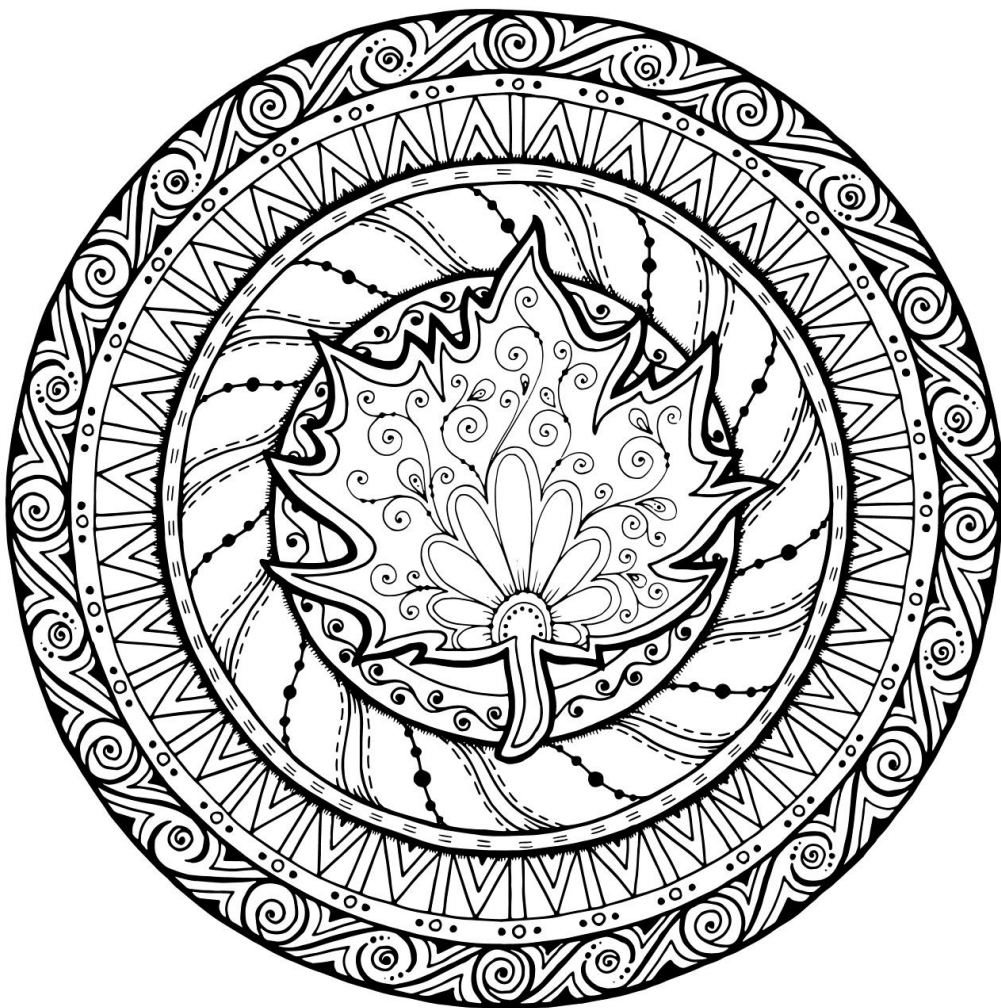


Rustboekje Herfst

Naam: _____

Groep _____



Kleuren



Kleuren



Kleuren



Aandachtig luisteren

De hele dag zijn er geluiden en stemmen om je heen, misschien meer dan je denkt. Luister aandachtig naar de geluiden en schrijf op wat je hoort. Je kunt deze oefening drie keer doen.

1. Luister eerst aandachtig naar de geluiden in de ruimte waar je bent, bijvoorbeeld in de klas of in je kamer. Schrijf op wat je hoort.

2. Luister met volle aandacht naar de geluiden die je buiten hoort. Schrijf op wat je hoort.

3. De laatste oefening is misschien een beetje moeilijker, maar erg leuk om te doen. Leg je pen even neer en leg je handen op de tafel of op je knieën en wees stil. Probeer te ontdekken wat je in je lichaam voelt. Dat kan bijvoorbeeld een tinteling zijn in je vinger. Pak je pen en schrijf op wat je voelde. Leg je pen neer en luister opnieuw naar je lichaam.

Kleuren



Zitten

Wist je dat gewoon zitten en letten op je ademhaling heel ontspannen kan zijn? Je kunt dit het beste doen op een plek waar je niet gestoord zult worden. In de klas is dat misschien niet altijd mogelijk. Laat dan de kinderen om je heen weten dat je niet gestoord wilt worden, bijvoorbeeld door een niet-storen-bordje.

1. Ga ontspannen zitten, maar rechtop. Als je op een stoel zit, vrij van de leuning. Zet je voeten plat op de grond.
2. Leg je handen op je knieën.
3. Je ogen zijn open, gesloten of half gesloten, wat je zelf maar prettig vindt.
4. Let nu op je ademhaling, eerst op je inademing en daarna op je uitademing. Als je het inademen en het uitademen een tijdje volgt, word je dan rustiger of juist niet? Probeer het maar eens.



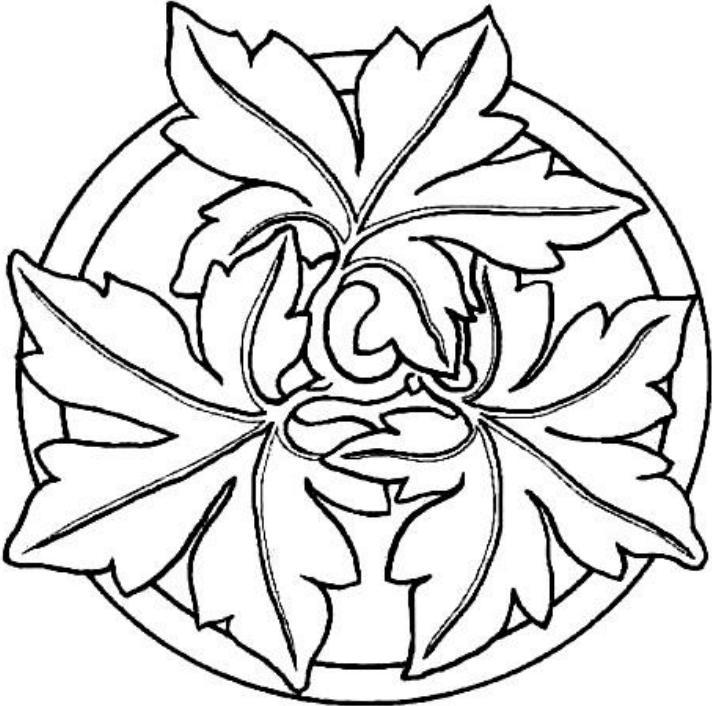
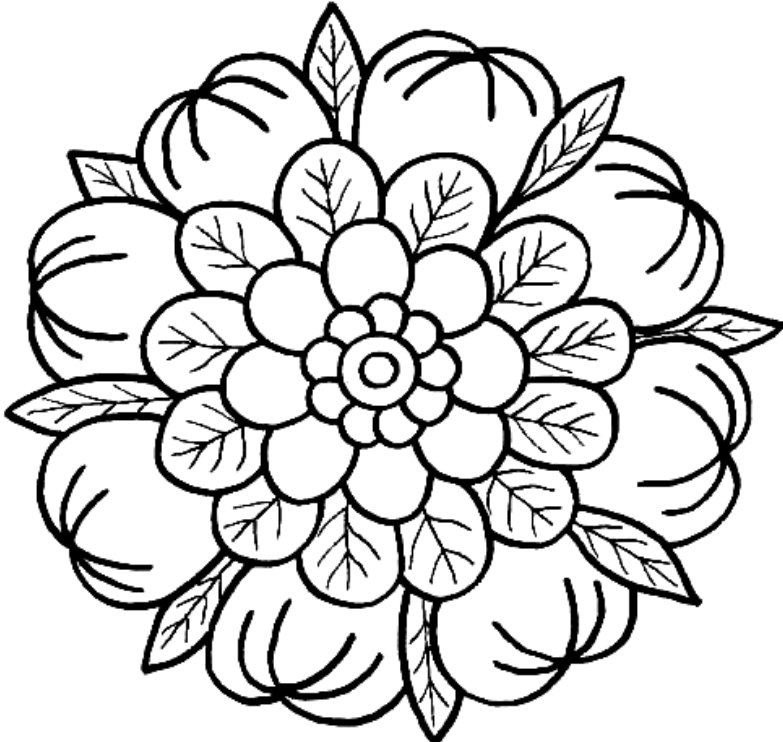
Kleuren



Tekenen



Mandala (1)



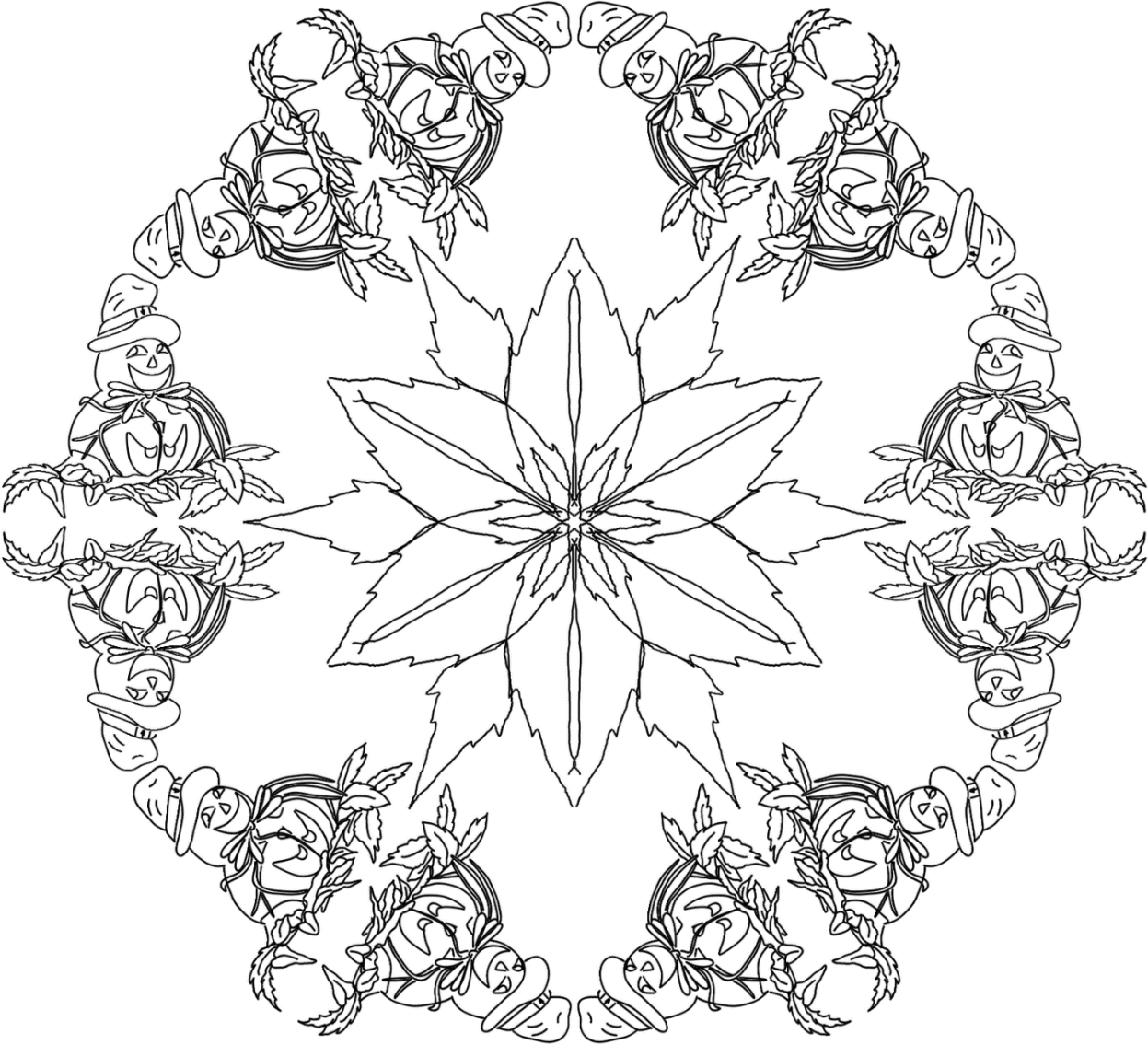
Mandala (2)



Mandala (3)



Mandala (4)



Samen een herfstmandala maken



Deze herfstmandala kun je samen met de klas of door een groepje op het schoolplein laten maken. Verzamel eerst samen de materialen die je kunt gebruiken, zoals kastanjes, eikels, beukenootjes, riet, bladeren, steentjes, bessen, enzovoort.

Voor de leerkracht of begeleider

Dit Rustboekje is geschikt voor alle leeftijden en is een initiatief van Sipke Kloosterman. De tekeningen met de vermelding 'gerdahiemstra.nl' zijn gemaakt door Gerda Hiemstra.

De foto van de herfstmandala werd gemaakt door Jingoba en is afkomstig van Pixabay, de website met heel veel rechtevrije afbeeldingen. www.pixabay.com

De oefeningen in dit boekje kunnen ook met een groep uitgevoerd worden en desgewenst weg worden gelaten indien de tekst voor de kinderen nog te moeilijk is. Natuurlijk kun je de kleurplaten ook los gebruiken.

Op <https://rustboekjes.yurls.net> vind je nog meer Rustboekjes, maar ook rustgevende muziek die je tijdens het inkleuren zou kunnen afspelen.

Sipke Kloosterman
www.sipkekloosterman.nl

Voor het laatst aangepast op 22-9-2023