



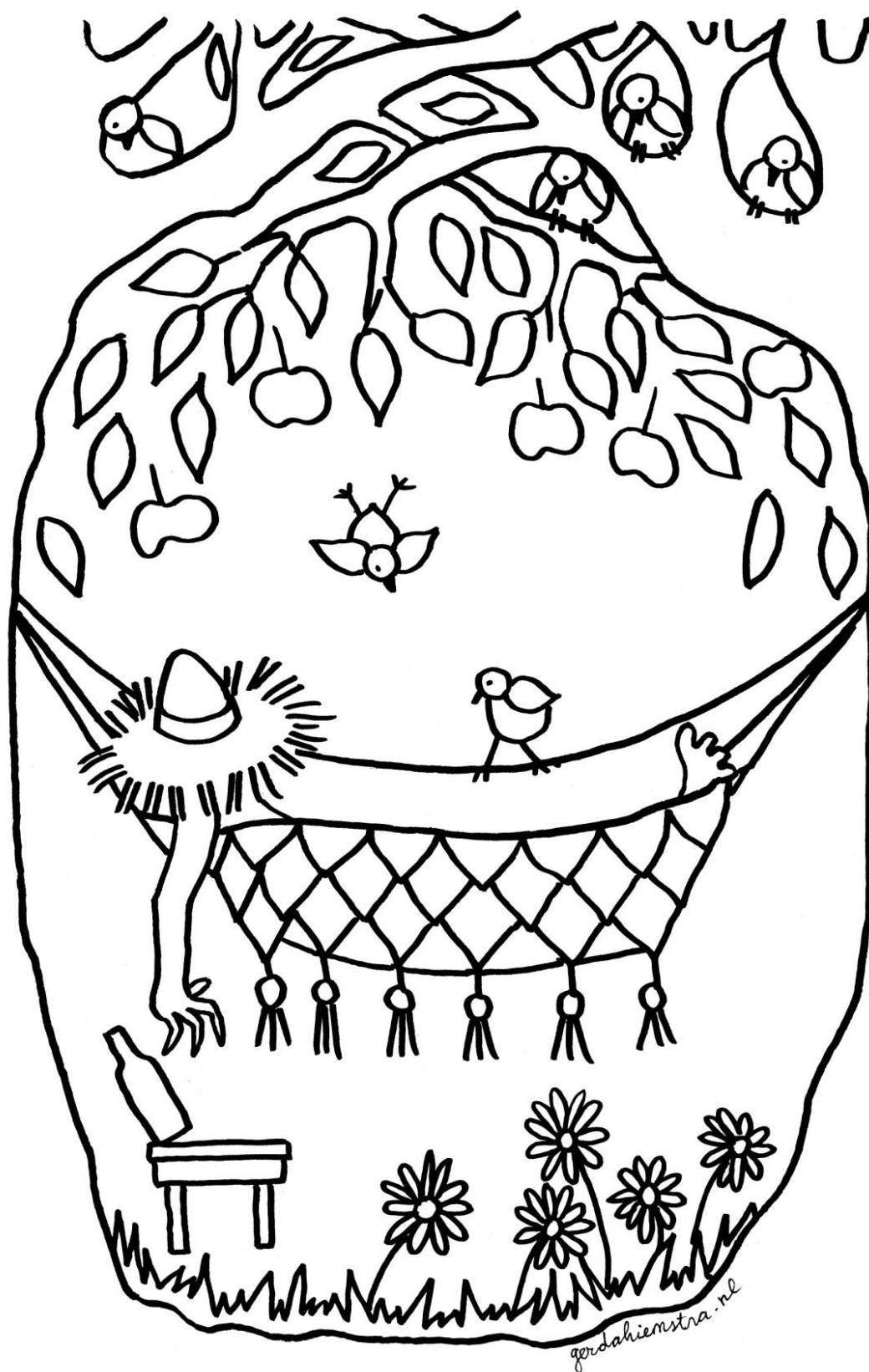
Rustboekje Zomer

Naam: _____

Groep _____

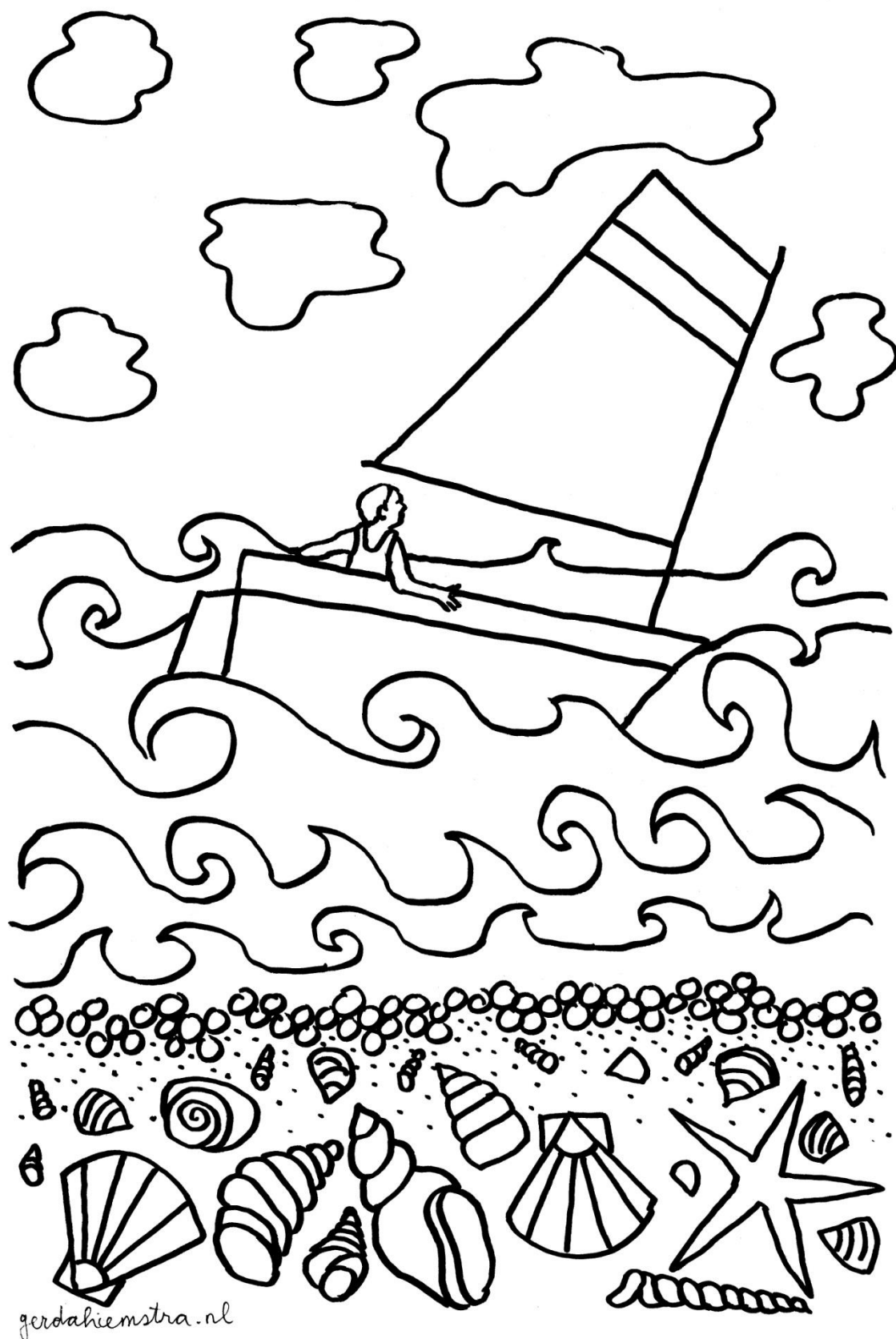


Kleuren

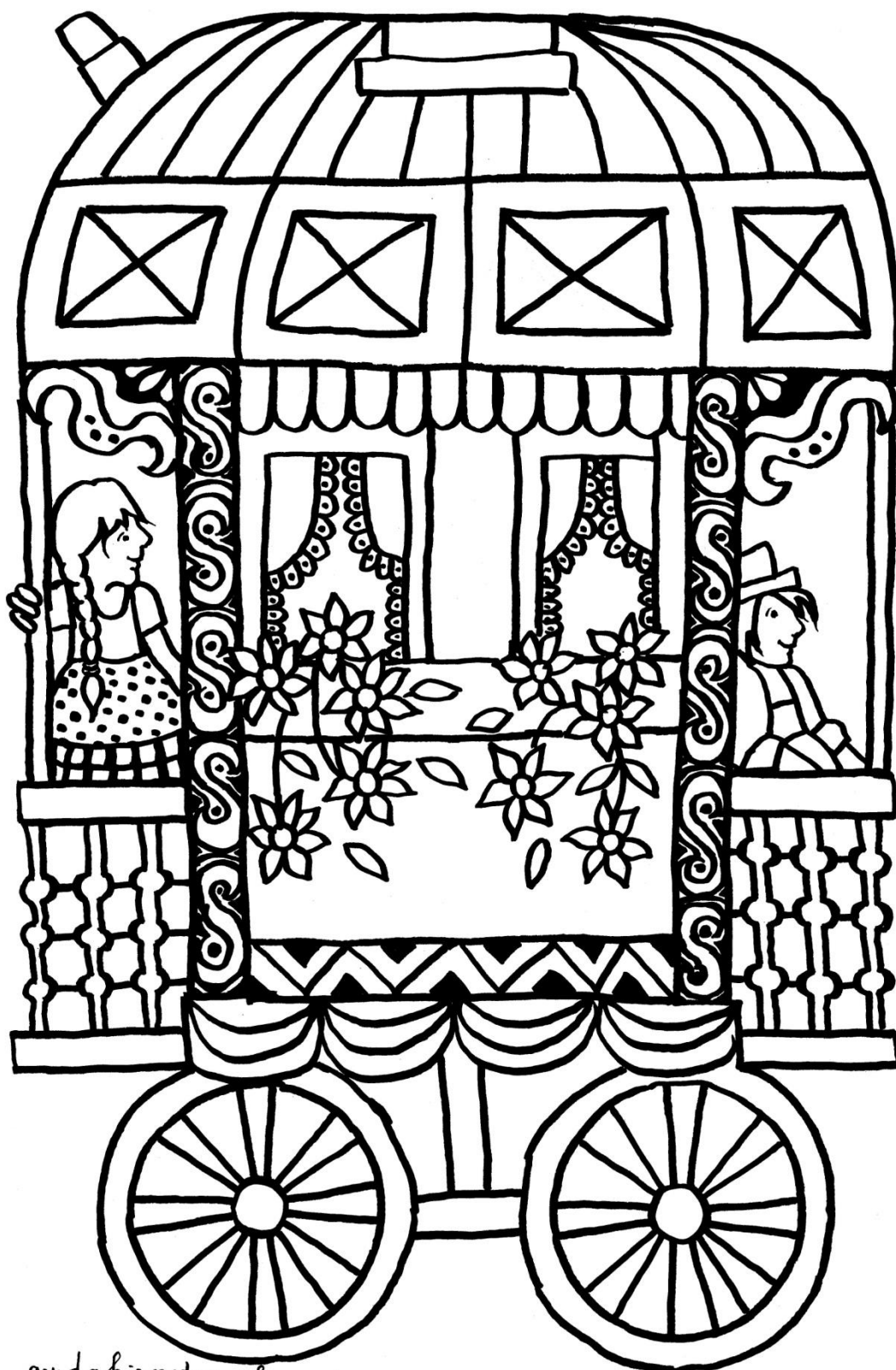


Dit Rustboekje maakt deel uit van <http://rustboekjes.yurls.net> en mag worden gekopieerd voor gebruik op school, bso of thuis. Deze kleurplaat is in opdracht gemaakt door Gerda Hiemstra. Publicatie zonder toestemming is niet toegestaan.

Kleuren



Kleuren



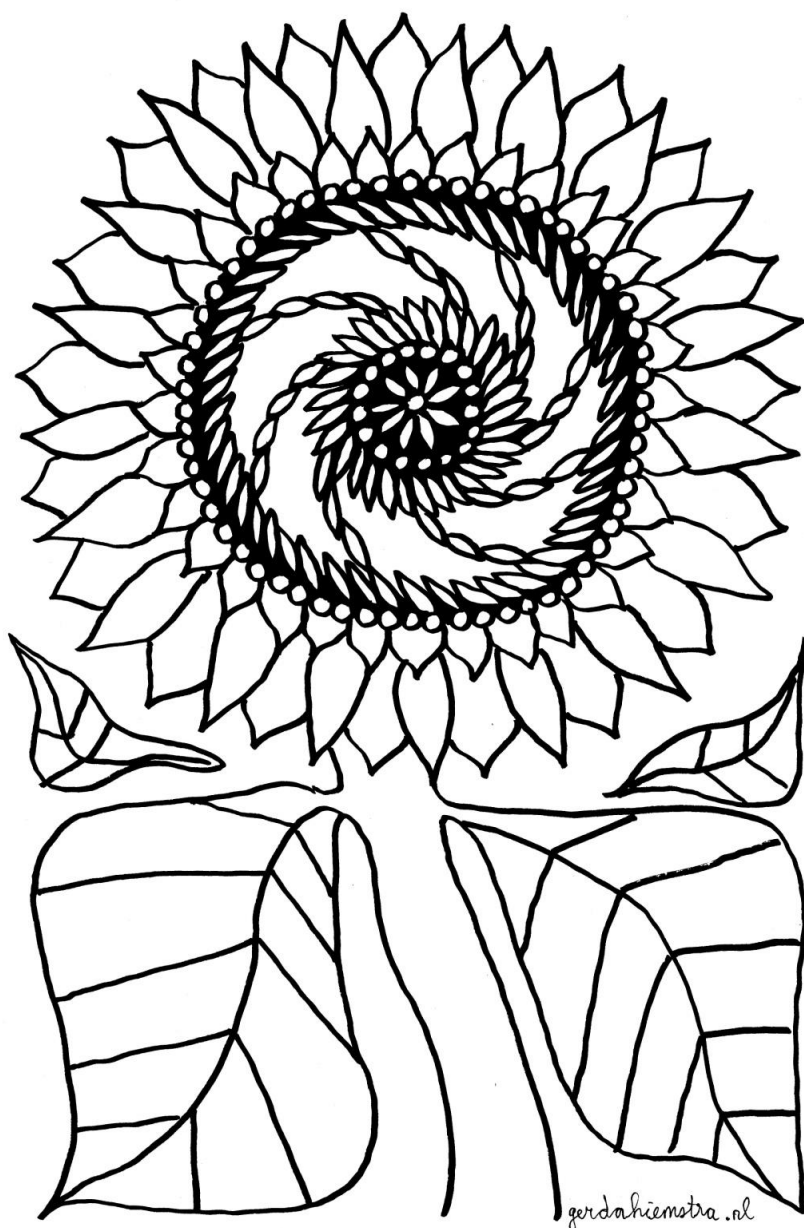
gerdahiemstra.nl

Ademen

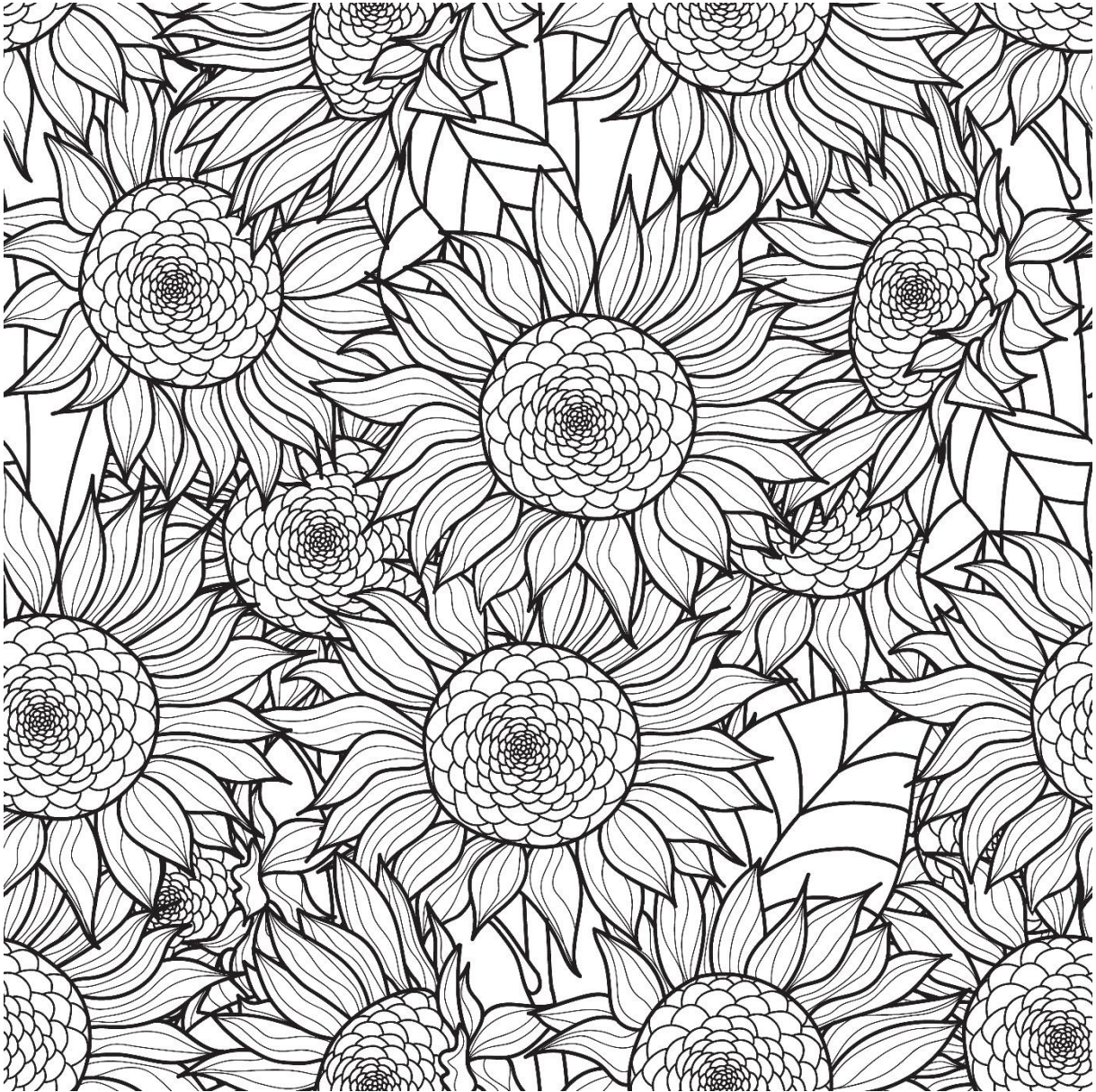
Stel je voor dat je een ballon bent. Dat klinkt een beetje gek misschien, maar adem maar wat dieper door je neus in alsof je een ballon bent die wordt opgeblazen. Niet te overdreven inademen. Houd de adem even vast.

Adem rustig door je mond uit alsof je een ballon bent die langzaam leeg loopt. Doe de oefening drie keer. Probeer je adem te volgen bij het in- en uitademen. Voel de ontspanning en rust.

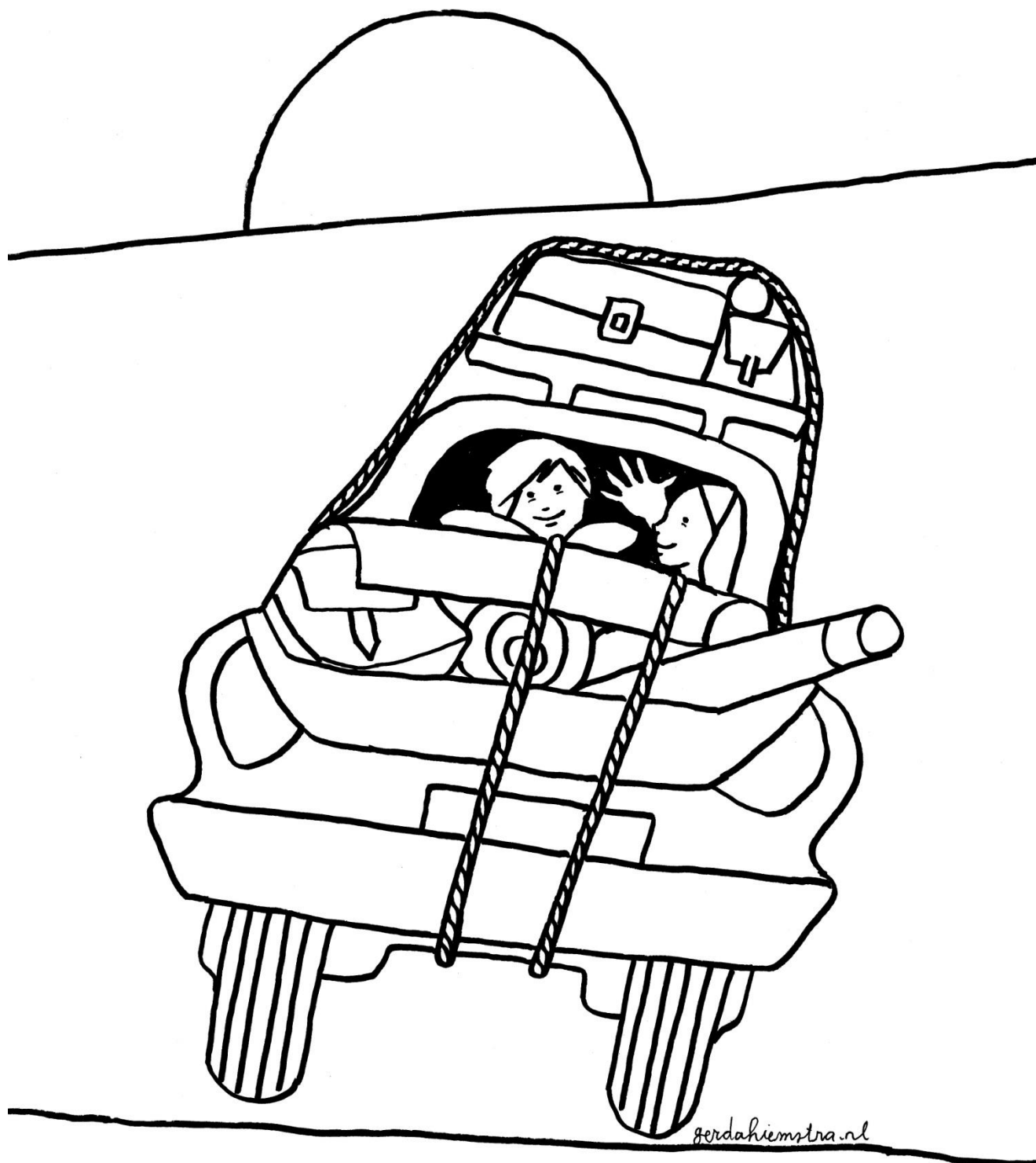
Je kunt deze oefening natuurlijk altijd doen, maar probeer het zeker eens op momenten dat je een beetje zenuwachtig of onrustig bent of boosheid voelt opkomen. Het kan helpen om kalm te worden.



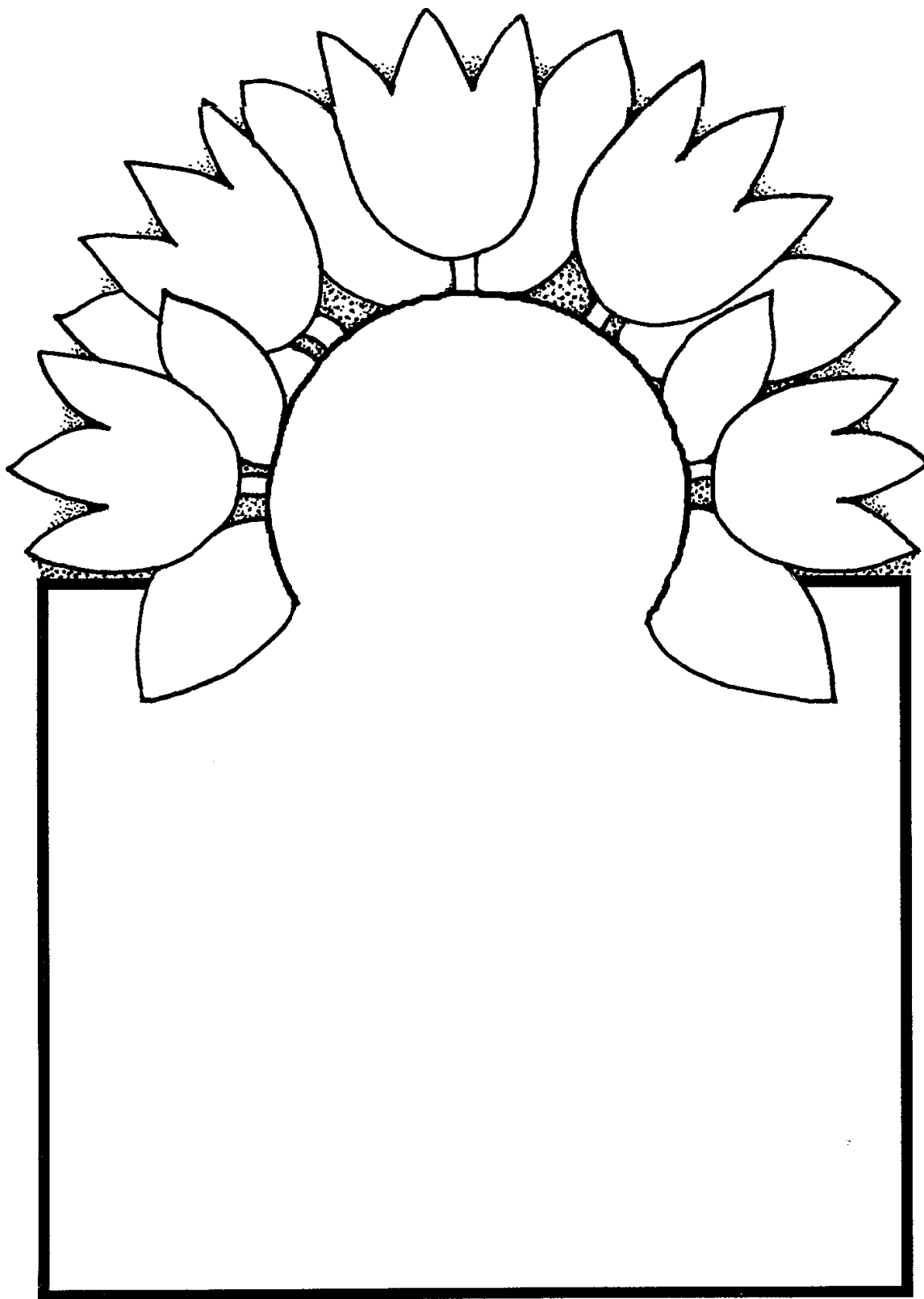
Kleuren



Kleuren



Tekenen



Voor de leerkracht of begeleider

Dit Rustboekje is geschikt voor alle leeftijden en is een initiatief van Sipke Kloosterman. De meeste tekeningen zijn gemaakt door Gerda Hiemstra. De oefening in dit boekje kan ook met een groep uitgevoerd worden.

Op <http://rustboekjes.yurls.net> vind je ook rustgevende muziek die je tijdens het kleuren kunt afspelen.

Wil je linken naar het rustboekje, dan graag naar http://www.internetwijzer-bao.nl/document/rustboekje_zomer.

Sipke Kloosterman
www.sipkekloosterman.nl

Voor het laatst aangepast op 2-7-2019