



ff Stilstaan

K9

ff Mindful

Kleine aandachtspauzes in een volle dag

Werkboek · 6-8 jaar



Kijken. Luisteren. Voelen. Opnieuw beginnen.

Digitale PDF · zelf printen of digitaal schrijven · v1.4



ff Stilstaan

SAMEN ONTDEKKEN

Zo gebruik je het

Eén klein moment

Kies één blad. Laat de opdracht stap voor stap voorlezen. Probeer kort, bijvoorbeeld een halve minuut. Vertel of schrijf daarna wat je merkte.

Jouw keuze

Je mag hulp vragen, aanpassen of stoppen. Vertellen, aanwijzen of tekenen mag ook. Houd je ogen open als je wilt. Je adem hoeft niet dieper of langzamer.

Papier of scherm

Op papier kun je tekenen en schrijven. De invulbare PDF heeft tekstvelden voor korte antwoorden, ook bij de terugblik. Teken en vraagt papier of een eigen annotatiefunctie. Bij een tekening kun je ook schrijven wat je bedoelt. Werkt een link naar een losse PDF niet? Open het genoemde bestand uit je uitgepakte map.



ff Stilstaan

OEFENING 01 · PROBEER KORT

Hier ben ik

Dit ontdek je

Drie dingen om je heen zien.

Zo kan het gaan

Noor kijkt in de klas. Zij kiest: tas, klok en plant. Die zet ze elk in een vak.

Nu jij

Kijk rond. Noem drie dingen. Schrijf of teken elk ding in een vak.

Ding 1

Ding 2

Ding 3

Even terugkijken

Wat zag je nu pas?

Wist je dat

Rood vertelt de kleur. Rond vertelt de vorm.

Samen helpen

Wijs eerst zelf iets aan. Laat het kind eigen dingen kiezen.



ff Stilstaan

OEFFENING 05 · PROBEER KORT

Geluidenkaart

Dit ontdek je

Horen waar een geluid vandaan komt.

Zo kan het gaan

Noor hoort de klok links van zich. Ze schrijft klok in het linkervak van haar kaart.

Nu jij

Luister naar één geluid. Zet het op de kaart: voor, achter, links of rechts van jou.



Voor

Rechts

Links

ik

Achter

Even terugkijken

Aan welke kant hoorde je iets?

Wist je dat

Draai jij om? Dan verandert wat links van jou is.

Samen helpen

Gebruik zichtbare beweging of trillingen als horen niet passend is.



ff Stilstaan

OEFENING 22 · PROBEER KORT

Mijn binnenweer

Dit ontdek je

Een plaatje kiezen voor je gevoel nu.

Zo kan het gaan

Aya baalt. Ze tekent een wolk en schrijft erbij: sip. Nu wil ik: samen zitten.

Nu jij

Kies een weerplaatje voor je gevoel, zoals wolk of zon. Teken of beschrijf het. Vul in wat je nu wilt.



Grote tekenbladen
Blad 2 · PDF-pagina 3.

Mijn weer en gevoel

Nu wil ik



Even terugkijken

Past jouw plaatje bij nu?

Wist je dat

Een weerplaatje laat zien hoe jij je nu voelt.



Samen helpen

Neem het gekozen gevoel serieus; maak geen zonnetje verplicht.



ff Stilstaan

OEFFENING 36 · PROBEER KORT

Mijn eigen aandachtspauze

Dit ontdek je

Je eigen korte pauze bedenken.

Zo kan het gaan

Sem kiest een plant, één kort moment en de zin terug naar het blad. Hij vult die drie keuzes in.

Nu jij

Kies wat je wilt opmerken. Kies hoe lang: één moment of even wat langer. Kies een zin voor terugkomen. Vul alles in.



Mijn ding of geluid

Hoe lang

Mijn terugkomzin



Even terugkijken

Wat wil je nog eens proberen?

Wist je dat

Je kunt een plan na proberen kleiner of anders maken.



Samen helpen

Laat het kind eigenaar van de keuze; een korte ervaring is genoeg.



ff Stilstaan

EXTRA WERKRUIMTE BIJ OEFENING 3 · P.9

Groot tekenblad 1 · Kleine details

Bekijk één klein detail. Teken het groter in het vergrootglas hieronder, of beschrijf het in het schrijfveld eronder.



Mijn detail in woorden, of woorden bij mijn tekening



Even terugkijken

Wat zag je van dichtbij?



Wist je dat

Een ding heeft een vorm. Het heeft ook kleine stukjes om te bekijken.



Samen helpen

Bied een groot voorwerp aan als kleine details lastig te zien zijn.



ff Stilstaan

EXTRA WERKRUIJTE BIJ OEFENING 22 · P.28

Groot tekenblad 2 · Mijn binnenweer

Teken je weerbeeld in de wolk, of beschrijf het eronder. Zet er een gevoelswoord bij. Schrijf rechts wat je nu wilt.



Mijn weer en gevoel in woorden

Nu wil ik



Even terugkijken

Past jouw plaatje bij nu?



Wist je dat

Een weerplaatje laat zien hoe jij je nu voelt.



Samen helpen

Neem het gekozen gevoel serieus; maak geen zonnetje verplicht.



ff Stilstaan

K9

ff Mindful

Kleine aandachtspauzes in een volle dag

Werkboek · 9-12 jaar



Kijken. Luisteren. Voelen. Opnieuw beginnen.

Digitale PDF · zelf printen of digitaal schrijven · v1.4



ff Stilstaan

SAMEN ONTDEKKEN

Zo gebruik je het

Eén klein moment

Kies één blad en begin met ongeveer een halve minuut tot twee minuten. Lees het voorbeeld, probeer de handeling en kijk kort terug. Je hoeft geen hele reeks af te maken.

Jouw keuze

Je mag hulp vragen, aanpassen of stoppen. Vertellen, aanwijzen of tekenen mag ook. Houd je ogen open als je wilt. Je adem hoeft niet dieper of langzamer.

Papier of scherm

Op papier kun je tekenen en schrijven. De invulbare PDF heeft tekstvelden voor korte antwoorden, ook bij de terugblik. Teken en vraagt papier of een eigen annotatiefunctie. Bij een tekening kun je ook schrijven wat je bedoelt. Werkt een link naar een losse PDF niet? Open het genoemde bestand uit je uitgepakte map.



ff Stilstaan

OEFENING 01 · PROBEER KORT

Hier ben ik



Dit ontdek je

Details in je omgeving opmerken.



Zo kan het gaan

Sem ziet op school een tas: rood, een klok: rond en een plant: puntig.



Nu jij

Kies drie dingen in de ruimte. Schrijf per ding één zichtbaar detail. Blijf bij kleur of vorm.

Ding + detail 1

Ding + detail 2

Ding + detail 3



Even terugkijken

Welk detail miste je eerst?



Wist je dat

Kleur en vorm kun je beschrijven zonder te zeggen of je iets mooi vindt.



Samen helpen

Wijs eerst zelf iets aan. Laat het kind eigen dingen kiezen.



ff Stilstaan

OEFFENING 05 · PROBEER KORT

Geluidenkaart



Dit ontdek je

Twee geluiden op een richtingenkaart plaatsen.



Zo kan het gaan

Milan hoort de klok links en stemmen voor zich. Hij vult links klok en voor stemmen in.



Nu jij

Luister naar twee geluiden. Zet elk geluid op de kaart bij de richting waar jij het hoort.

Voor

Rechts

Links

ik

Achter



Even terugkijken

Welk geluid was verder weg?



Wist je dat

Links en rechts hangen af van de richting waarin jij kijkt.



Samen helpen

Gebruik zichtbare beweging of trillingen als horen niet passend is.



ff Stilstaan

OEFFENING 22 · PROBEER KORT

Mijn binnenweer



Dit ontdek je

Een stemming verbeelden en een wens benoemen.



Zo kan het gaan

Sem voelt onrust. Zijn weer is wind met onrustig erbij. Zijn wens: even naast iemand zitten.



Grote tekenbladen
Blad 2 · PDF-pagina 3.

Nu jij

Kies een weerbeeld voor je stemming. Teken of beschrijf het met een gevoelswoord. Noteer daarna je wens voor nu.



Mijn weer en gevoel

Nu wil ik



Even terugkijken

Welk detail maakt jouw beeld passend?



Wist je dat

Een weerbeeld is een vergelijking voor je gevoel, geen meting van je stemming.



Samen helpen

Neem het gekozen gevoel serieus; maak geen zonnetje verplicht.



ff Stilstaan

OEFFENING 36 · PROBEER KORT

Mijn eigen aandachtspauze



Dit ontdek je

Een eigen korte aandachtspauze ontwerpen.



Zo kan het gaan

Noor kiest licht op tafel, ongeveer een halve minuut en terug naar het licht. Ze probeert haar plan.



Nu jij

Ontwerp een pauze: kies één aandachtspunt, een haalbare korte duur en een terugkeerzin. Probeer je plan.

Mijn aandachtspunt

Mijn korte duur

Mijn terugkeerzin



Even terugkijken

Wat zou je na proberen aanpassen?



Wist je dat

Een plan kun je na proberen kleiner, korter of anders maken.



Samen helpen

Laat het kind eigenaar van de keuze; een korte ervaring is genoeg.



ff Stilstaan

EXTRA WERKRUIMTE BIJ OEFENING 3 · P.9

Groot tekenblad 1 · Kleine details

Bekijk één klein detail. Teken het groter in het vergrootglas hieronder, of beschrijf het in het schrijfveld eronder.



Mijn detail in woorden, of woorden bij mijn tekening



Even terugkijken

Wat zag je anders dan eerst?



Wist je dat

Een voorwerp heeft een hele vorm én kleine details.



Samen helpen

Bied een groot voorwerp aan als kleine details lastig te zien zijn.



ff Stilstaan

EXTRA WERKRUIJTE BIJ OEFENING 22 · P.28

Groot tekenblad 2 · Mijn binnenweer

Teken je weerbeeld in de wolk, of beschrijf het eronder. Zet er een gevoelswoord bij. Schrijf rechts wat je nu wilt.



Mijn weer en gevoel in woorden

Nu wil ik



Even terugkijken

Welk detail maakt jouw beeld passend?



Wist je dat

Een weerbeeld is een vergelijking voor je gevoel, geen meting van je stemming.



Samen helpen

Neem het gekozen gevoel serieus; maak geen zonnetje verplicht.