Intraverte
Academie

EIGENBOEKJE

NAAM:

.....

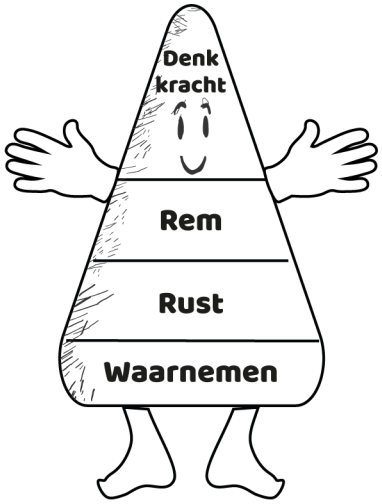
INTRODUCTIE

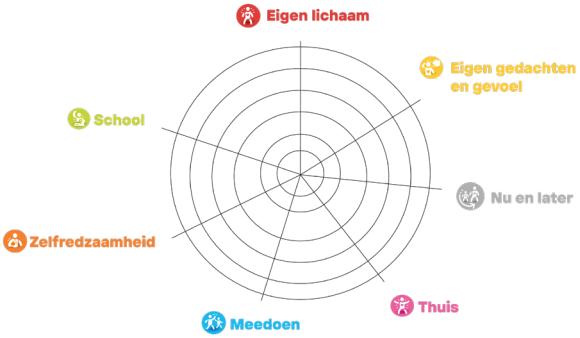
Het EigenWijs lesprogramma heeft als uitgangspunt dat je zelf invloed kunt hebben op je welbevinden. Als je lekker in je vel zit lukken veel dingen en los je obstakels gemakkelijker op. Wanneer je niet lekker in je vel zit is het lastig om optimaal te functioneren. Dit heeft dan vaak ook een effect op je schoolprestaties.

Welbevinden is te beïnvloeden door bijvoorbeeld:
- Het lichaam (eten, drinken, bewegen, nachtrust).
- De emotie (frustratie, motivatie, irritatie, angst, blijdschap).
- De gedachten (helpend of niet helpend, piekeren, vol hoofd, oplossingen kunnen bedenken).
- Het kennen en kunnen inzetten van je kwaliteit (eigenwaarde en voldoening, iets kunnen bijdragen).

Om goed te functioneren op het gebied van je schoolprestaties moeten je hersenen in de “aan-stand” staan. Hiervoor zijn 3 dingen van belang:
1. Rust (ontspannen en bewegen en zelf voelen wat je nodig hebt)
2. Alert (kunnen waarnemen: niet over-, of onderprikkeld) zijn
3. Sturing over emotie (herkennen, ontladen, opladen, reguleren)

Rondom deze drie onderwerpen zijn 15 lessen gemaakt waarin je leert om jouw welbevinden in je eigen hand te nemen door jezelf beter te leren kennen.





Doel:
- Het inzicht vergroten in welbevinden en omgaan met (eigen) spanning en emotie.
- Eigen aandachtspunten en eigen gebruiksaanwijzing ontdekken om meer eigen regie en verantwoordelijkheid te kunnen nemen in het omgaan met spanning en emotie.
- Gerichter hulp kunnen vragen waar nodig.
- De voorwaarden voor het optimaal functioneren en groeien van de denkkracht verder stimuleren.

Inhoudsopgave van de lesthema’s:

1. Intro en stevig staan
2. Identiteit
3. Schakelen in snelheid
4. Bewegen en rust
5. Rust en ontspanning
6. De thermometer
7. Emotieregulatie
8. Denkkracht en helpende gedachten
9. Het G-schema (Gedachten, Gevoel en Gedrag)
10. Samenwerken
11. Grenzen herkennen en respecteren
12. Grenzen en grensoverschrijding
13. Eigen thema presenteren
14. Leefstijl en gezond leven
15. Hier sta ik nu

EXTRA WERKBLAD: WORKOUT BOOST

1. Jumping Jack
Ga met je benen wijd staan met je handen tegen de zijkant van je bovenbenen. Maak daarna een sprongetje, waarbij je landt met je benen gesloten en tegelijkertijd klapt met gestrekte armen boven je hoofd. Doe dit 10 keer in een lekker springritme.

2. Wall sit
Ga rechtop staan tegen een muur. Duw je schouders, onderrug en billen stevig tegen de muur. Houd dit enkele tellen vast en schuif dan langzaam met je rug richting de grond totdat je knieën 90 graden gebogen zijn. Houd dit 30 seconden vol. Kom dan weer langzaam omhoog en los van de muur.

3. Push up
Zet je handen op de grond, recht onder je schouders. Steun op je tenen of knieën en zorg dat je hoofd, je rug en je benen in 1 rechte lijn staan, als een plank. Buig langzaam je ellebogen totdat je neus de grond raakt en strek dan de ellebogen weer. Blijf in de rechte lijn en blijf rustig doorademen. Doe dit 7 keer.

4. Step on chair
Ga met zijn tweeën bij een stoel staan. Houd de stoel bij de leuning stevig vast. De ander zet zijn linkervoet op de stoelzitting en gaat op de stoel staan en sluit rechtervoet aan op de stoel. Stap met rechts weer van de stoel af en sluit links aan. Stap nu met rechts op de stoel en links sluit aan. In totaal 10 keer op de stoel stappen.

5. Squat
Ga rechtop staan en zet de voeten in een spreidstand op schouderbreedte. Buig in de heupen en knieën en beweeg rustig naar achter alsof je op de stoel gaat zitten. Tegelijkertijd bewegen de armen naar voren. Doe dit 10 keer.

6. Triceps dip
Ga voor de stoel staan. Zet je beide handen achter je op de stoelzitting en buig daarbij je knieën. Buig langzaam de ellebogen en beweeg met je billen richting de grond zo ver als je kunt om ook weer rustig omhoog te komen. Doe dit 10 keer. Blijf rustig doorademen.

7. Frogs
Ga rechtop staan. Zet je vingers naast je op de grond en je komt in hurkzit. Spring omhoog en beweeg met je vingers richting het plafond en land weer in hurkzit. Doe dit 10 keer.

8. Plank
Steun met je onderarmen en tenen (evt. knieën) op de grond. Maak een rechte lijn van je kruin tot je tenen en kijk richting de grond. Houd dit 25 seconden vol.

9. Sideplank
Draai vanuit de plank een kwartslag naar rechts en strek je rechterarm de lucht in. Draai rustig terug en door naar links en strek je linkerarm de lucht in. Herhaal dit 5 keer.

10. Lunge
Ga rechtop staan. Breng het gewicht op je linkerbeen en maak een grote stap naar achteren en zet je rechtervoet op je tenen neer. Buig met je knie tot bijna aan de grond. De linkerknie blijft boven de linkervoet. Stap weer terug met je rechtervoet naast je linkervoet en stap nu uit met je linkervoet. In totaal 10 keer uitstappen.

11. High knees
Ga rechtop staan. Til afwisselend je linker- en rechterknie zo hoog mogelijk op. Dit mag op een hoog tempo. Houd dit 20 tellen vol.

12. Cross crunch
Ga liggen op je rug. Buig de knieën in 90 graden en plaats ze recht boven je heupen. Je onderbenen zijn horizontaal. Beweeg met je linker elleboog naar je rechter knie en strek tegelijkertijd je linkerbeen uit tot net boven de grond. Beweeg dan de rechterelleboog naar de linkerknie en strek je rechter been tot net boven de grond. Herhaal dit 30 keer.

13. Mountain climber
Ga liggen op de rug met de knieën en heupen in 90 graden en zet je voeten stevig op de grond. Doe alsof er een touw vanaf het plafond hangt en pak dit afwisselend met je rechter-, en linkerhand vast en trek je zelf steeds en stukje aan het touw omhoog. Je komt dan met je bovenlichaam omhoog tot zit. Daarna klim je weer rustig terug langs het denkbeeldige touw. Doe dit 3 keer.

14. Stretch and breath
Ga rechtop staan strek je helemaal en adem in. Adem diep uit en buig naar voren in een diepe buiging. Op de inademing weer omhoog en helemaal uitstrekken. Doe dit 3 keer.

LES 1: INTRO EN STEVIG STAAN

Het doel van de lessen is om meer te leren over jezelf en hoe je kunt zorgen dat je lekker in vel zit en blijft zitten. We gebruiken hiervoor de term ‘welbevinden’ uit de positieve psychologie.

Uit onderzoek blijkt dat het welbevinden aan de basis ligt om goed te functioneren en ook dat er tools zijn om zelf je welbevinden te vergroten.

De executieve functies die je nodig hebt om bijvoorbeeld te plannen, te analyseren en emotie te reguleren ontwikkelen zich al vanaf je geboorte. Aan het begin van je leven is je zenuwstelsel al bezig om reflexen om te zetten naar bewust en gestuurd bewegen en handelen. De rem op je gedachten en je emoties zijn van belang om taken goed uit te voeren. Als dit niet goed lukt dan komt dit in 50% van de situaties doordat deze rem nog niet goed ontwikkeld is, de dosering van kracht en inspanning om nauwkeurig te werken nog niet goed ontwikkeld zijn, het waarnemen nog niet voldoende lukt en er nog onvoldoende rust is om dit alles uit te voeren.

Zodra deze 3 (rust, rem en waarneming) optimaal zijn komt je uitvoerende denkkracht goed uit de verf en zul je optimaal functioneren.

We kijken met een positieve blik naar elkaar en stimuleren elkaar bij het behalen van de challenges om lekker in ons vel te zitten en blijven zitten.

Om lekker in je vel te zitten focussen we vandaag op de lichamelijke kant. Een stevige en ontspannen houding (core stability) straalt zelfvertrouwen, rust en kracht uit en werkt ook andersom. Als je lekker in je vel zit past deze stevige en ontspannen houding hier als vanzelf daarbij. Vanuit een stevige en ontspannen houding kun je rustiger nadenken en ben je beter geconcentreerd.

Fit zijn
Om lekker in je vel te zitten is het fijn als je je lichamelijk sterk voelt en je kracht en conditie op peil zijn. Dit geeft zelfvertrouwen en zorgt dat je weerstand hebt als het even wat zwaarder voor je is.
Een workout doen (of een deel ervan) is voor het moment zelf een boost aan je circulatie en je stofwisseling. Je vetverbranding wordt op gang gezet en je bloed gaat beter stromen zodat afvalstoffen je lichaam uit kunnen. En voor de langere tijd zal je kracht, conditie, weerstand en stemming verbeteren. Door de inspanning maakt je lichaam endomorfines aan waardoor je je prettig voelt.

Benodigdheden: ruim 1,5 meter om je heen.

DOEN MET ELKAAR:

Chinees boksen
Twee leerlingen gaan tegenover elkaar staan en drukken met hun handen tegen elkaar aan. Je moet proberen de ander van zijn/haar plek te krijgen.

Wedstrijdje van maken? Maak dan twee rijen en ga de strijd aan met elkaar. Degene die op zijn plek blijft staan, gaat de strijd aan met de volgende in de rij.

Oefening stevig staan

HOE ZIT JE ERBIJ VANDAAG?

FYSIEK

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MOE/PIJN/BLESSURES — ENERGIEK/FIT/GEZOND

EMOTIONEEL

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VLAK/UIT BALANS/WIEBELIG — STABIEL/POSITIEF GESTEMD

MENTAAL

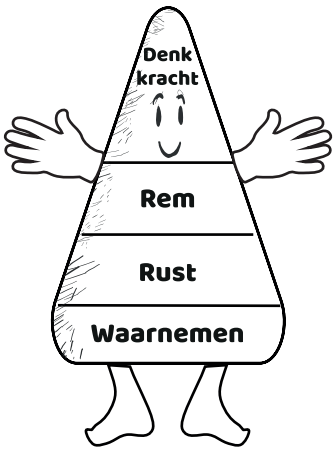
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WARRIG/LEEG/AFGELEID — HELDER/GEFOCUST

MIJN CHALLENGE:

Maak een keuze op maat voor jou van deze challenges:

- 6x opdrukken
- 12x burpees
- 15 sec buikligplank en 15 sec zijligplank (links en rechts)
- 6x sit-ups met uitblazen bij opkomen
- Stevig staan tijdens het tandenpoetsen



STEL JE VOOR:

Je bent een beroepsbokser. Je krijgt flink wat stoten te incaseren.

- Wat doe je om overeind te blijven?
- Wat deed je als je flink geraakt werd om wel/niet weer door te gaan?
- Wat doe jij om te voorkomen dat je geraakt wordt door je tegenstander?
- Wat is jouw manier om je door het gevecht heen te slaan?

WERKBLADEN: STEVIG STAAN & WORKOUT

DE VOLGENDE KEER: IDENTITEIT

WAAR GA IK AAN WERKEN?

- Wat heb ik deze les over mezelf geleerd?
- Wat ging goed?
- Wat kan beter?
- Wat is mijn actiepunt n.a.v. deze les voor deze week?

NOTITIE 1

NOTITIE 2

WERKBLAD: STEVIG STAAN

1. Hoofd rechtop met een glimlach.

2. Schouders ontspannen.
Schoudertoppen naar opzij.
Bovenrug gestrekt.

3. Adem met je buik.

4. Knieën los (heel iets gebogen).

5. Steun op 2 voeten.
Voeten iets uit elkaar.

LES 2: IDENTITEIT

Als je beter weet wie je bent, wat je kunt, wat je wilt en wat je wilt leren, voel je je lekkerder in je vel zitten en weet je waar je hulp in kunt vragen en hoe jij jouw sterke kanten kunt inzetten. Als je de ander beter kent, lukt het je beter om de kwaliteiten van de ander te zien en de ander ook de ruimte te geven om die kwaliteiten te gebruiken.

Hoe kijk ik naar de ander? Is dit met een positieve of een negatieve blik? Je kunt door een lichte en donkere bril kijken. En die keuze kun je altijd opnieuw weer maken.

- Wat een vervelende jongen; hij is zo druk en praat zo veel of die jongen beweegt veel en is duidelijk aanwezig; wat zal hij veel energie hebben
- Wat een zeur is dat meisje; ze blijft maar vertellen wat ze allemaal vervelend vindt of ze is vast heel gevoelig en merkt scherp op wat er niet klopt.

Dit geldt natuurlijk ook voor jezelf:

- Ik ben dom: iedereen kan dit, maar ik niet.
  Of: ik weet niet of ik dit kan. Ik ga het proberen en kijk wie mij kan helpen!
- Ik ben lelijk. Als ik in de spiegel kijk irriteer ik me altijd aan mijn warrige haren.
  Of: Vandaag zit mijn haar nog niet naar mijn zin, maar verder ben ik okay!

Opdracht

- Hoe zie ik mezelf?
- Neem een leeg vel in je EigenBoekje of een los vel.
- Teken hierop jezelf
- Laat je tekening aan een ander zien.
- De ander beschrijft wat ie ziet zonder een beoordeling te geven (goed, mooi, slordig, lelijk).
- Doe dit enkele malen met verschillende personen.

Wat maakt mij uniek?

- Neem het vel met de 120 kwaliteiten
- Kies er een aantal uit en schrijf deze bij je tekening.
- Vraag aan minimaal 2 mensen of ze nog aanvullingen weten.

DOEN MET ELKAAR:

Wie, wat, waar?

- Drie leerlingen bedenken een scenario met drie onderdelen: A) Wie ben ik? B) Wat doe ik? C) Waar ben ik?
- Ze beelden alle drie een stukje uit van het scenario en de klas mag raden.
- Variatie in viertallen: 1 leerling bedenkt het scenario en beeld de 3 onderdelen uit aan 1 leerling.
- Deze leerling beeld het uit aan de volgende leerling (die even op de gang stond) en daarna wordt
- het aan de volgende leerling uitgebeeld. Kan deze raden wat het scenario is?