



## Thema Ik en gezondheid

### Ontspanning

Schooljaar 2013 – 2014





## Ontspanning



Ontspanning is nodig, als je fit en gezond wilt blijven. Jij kunt je misschien goed ontspannen door TV te kijken. Iemand anders vindt het ontspannend om een eind te lopen of een boek te lezen. Zo zijn er veel meer manieren te noemen waarop iemand zich kan ontspannen.

Deze lesbrief bestaat uit 3 activiteiten. Samen met de docent kies je een of meer activiteiten om te doen.

In de eerste activiteit ga je uitzoeken welke manieren van ontspannen er zijn. Je verwerkt die manieren in een moodboard. In de tweede activiteit teken je een mandala. In de laatste activiteit leer je hoe je een hand- en onderarmmassage geeft.

Je werkt in de activiteiten individueel, in tweetallen en viertallen, en klassikaal.

### Wat kun je en wat weet je na deze lesbrief?

- je weet waarom ontspannen zijn belangrijk is;
- je weet dat mensen op verschillende manieren kunnen ontspannen;
- je kunt verschillende manieren noemen om te ontspannen;
- je kunt vertellen waarom ontspanning goed is voor je gezondheid;
- je kunt een moodboard maken;
- je weet wat een mandala is;
- je weet wat een mandala kan betekenen voor het ontspannen;
- je kunt een mandala tekenen;
- je kunt een tentoonstelling met mandala's organiseren;
- je weet wat masseren is en welke massagetechnieken er zijn;
- je kunt een instructie lezen voor een massage;
- je kunt een hand- en onderarmmassage geven.



## Uit welke onderdelen bestaat de lesbrief?

Activiteit	Moodboard ontspanning
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over hoe je kunt ontspannen. Zoek uit hoe je zintuigen helpen om te ontspannen. Brainstorm over je moodboard.
Stap 2 Voorbereiden	Ontwerp je moodboard. Verzamel plaatjes voor je moodboard.
Stap 3 Uitvoeren	Maken van een moodboard.
Stap 4 Reflecteren	Presenteer je moodboard.

Activiteit	De mandala
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over mandala's.
Stap 2 Voorbereiden	Oefen met het tekenen van een mandala. Ontwerp je mandala.
Stap 3 Uitvoeren	Teken de mandala. Kleur de mandala.
Stap 4 Reflecteren	Organiseer een mandala-tentoonstelling.

Activiteit	De hand- en onderarmmassage
Stap 1 Oriënteren	Oriënteer je op massagetechnieken.
Stap 2 Voorbereiden	Oefen massagetechnieken. Maak de werktafel klaar voor de massage.
Stap 3 Uitvoeren	Geef een hand- en onderarmmassage.
Stap 4 Reflecteren	Vertel aan elkaar hoe je het vond om een massage te krijgen.

## Wat ga je doen?

Welke activiteiten ga je doen?

Schrijf in je eigen woorden op wat je in deze lesbrief gaat doen.

---

---

---

## Evaluëren

Helemaal aan het eind van de lesbrief kijk je terug naar wat je van de lesbrief hebt geleerd.  
Wat vind je zelf? En wat vindt je docent?

