

## Activiteit: Moodboard ontspanning

### Stap 1 Oriënteren



### Verzamel informatie

Veel mensen weten niet altijd hoe ze gemakkelijk en goed kunnen ontspannen. Daar ga jij ze een handje bij helpen door allerlei manieren te verzamelen waarop je kunt ontspannen. Je zintuigen (horen, ruiken, zien, voelen, proeven) kunnen je daarbij goed helpen. In een moodboard laat je zien wat jij interessante en goede manieren vindt. Denk daarbij aan binnenactiviteiten en buitenactiviteiten.

In deze activiteit ga je individueel een moodboard maken met manieren van ontspannen.

**Let op:** voor het zoeken heb je 20 minuten. Je werkt individueel.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
zintuigen	
gespannen	
stress	

b. Luister naar je docent. Jullie gaan een paar opdrachten doen met je tastzintuigen.

Op welk plekje is jouw huid het gevoeligst?

---

- Wat voelt warmer aan, als je je hand in de bak steekt of als je je voet in de bak steekt?

---

- Voel het verschil: voel een veertje met je vingers. Voel ook met je lippen.

---



- Wat merk je?
- 

c. Nu doe je een paar opdrachten met reuk. Doe een blinddoek voor of houd je ogen goed dicht! Anders verraden je ogen wat je neus moet raden. Hoe goed is jouw neus?

- Welke geuren had jij goed geraden?
- 

- Welke geuren vind je vaak in parfums of zeep?
- 

- Van welke geuren waar ontspan jij?
- 

d. Hoe zit het met je gehoor? Welke muziek vind jij ontspannend?

---

---

---

e. Wist je dat kleuren ook iets met je doen? Niet voor niets is in de zorg of waar met eten wordt gewerkt veel bedrijfskleding wit. Wit geeft veel mensen een gevoel van: jou kan ik vertrouwen, dit is veilig.

Wat doen kleuren met jou? Schrijf achter elk gevoel welke kleur er voor jou bij hoort. Er is geen goed of fout, dit is voor iedereen een beetje anders. Een voorbeeld is al ingevuld.

Gevoel	Kleur	Voorbeeld
veilig	wit	Ik word rustig als ik zie dat de tandarts witte, schone kleren draagt. Dat geeft een veilig gevoel: deze tandarts werkt zorgvuldig.
blij		
rustig		
boos		
verdrietig		





- f. Geef met de klas verschillende voorbeelden van activiteiten waar je gespannen van wordt en dingen waar je ontspannen van wordt.

Denk aan spanning in je lijf en spanning in je hoofd. Let op, je gaat het uitbeelden. Dus zonder woorden. Bijvoorbeeld iemand die heel de dag geklets hoort en die 's avonds met tetterende oren de rust opzoekt.

Hierdoor krijg je spanning	Hierdoor word je ontspannen

- Lees nog eens wat je hierboven hebt opgeschreven.  
Zet een streep onder alle voorbeelden van geestelijke spanning. Dat is spanning in je gedachten of in je gevoel.
- Heb je zelf wel eens last van geestelijke spanning (stress) gehad?  Ja /  Nee  
Wat heb je hieraan gedaan?

---

---

- g. Bekijk een filmpje over yoga: [www.youtube.com/watch?v=qZg3BWAx1w](http://www.youtube.com/watch?v=qZg3BWAx1w).

Bekijk één yoga-oefening wat beter. Schrijf in je eigen woorden op wat je moet doen.

---

---

---

- Wat vinden de kinderen ervan?  Leuk /  Niet leuk

Omdat:

---

---

- Yoga maakt wel verschil. Wat merken mensen die yoga doen?

---

---

---



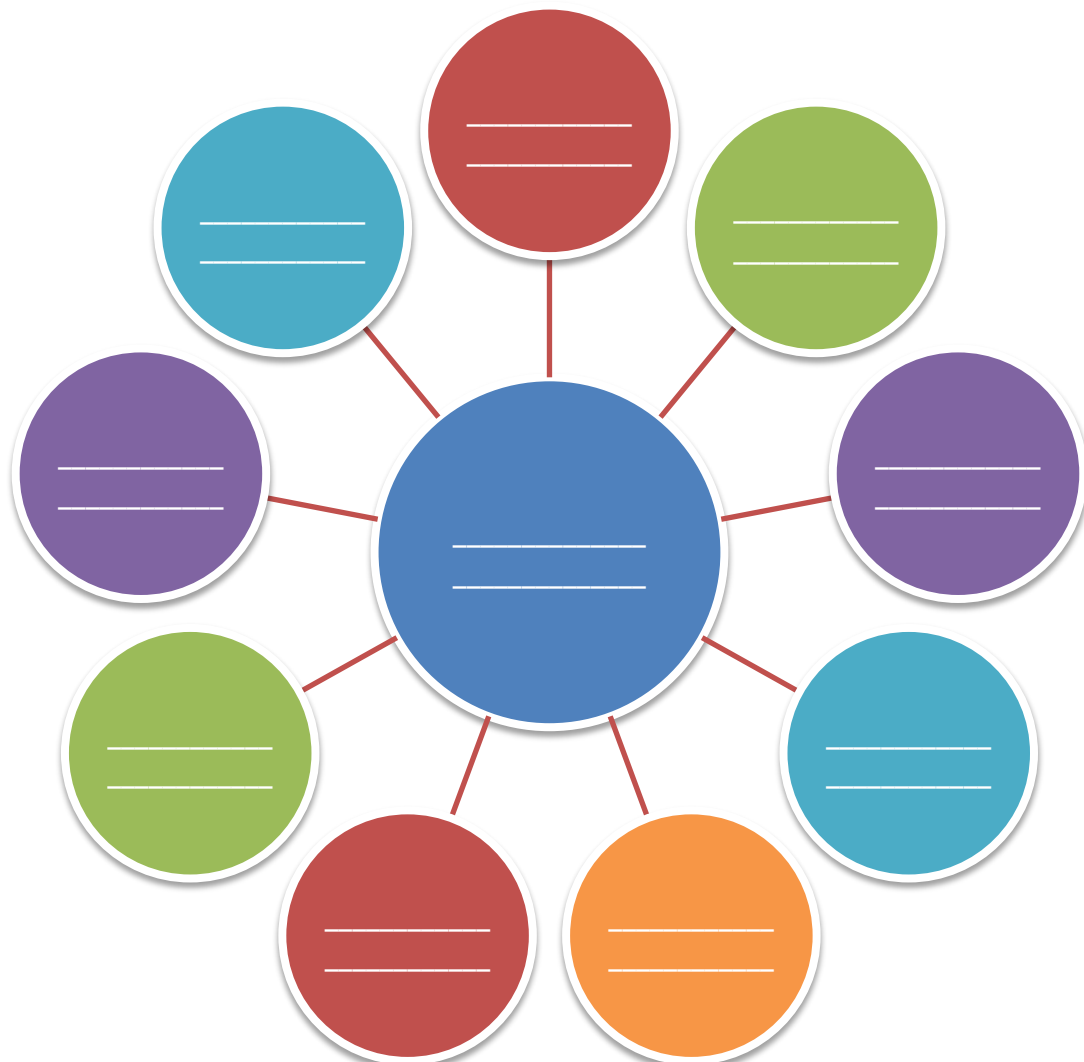


## Brainstormen

Je gaat een ontwerp maken voor een moodboard. Je gaat brainstormen over het ontwerp. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Je hoeft nog niet na te denken of het idee ook echt kan.

- Maak eerst de keuze voor een soort ontspanning.
- Schrijf in de middelste cirkel op welke vorm van ontspanning jij kiest. Bijvoorbeeld 'muziek luisteren' of 'yoga doen' of 'sporten' of iets anders.
- Schrijf in de andere cirkels zoveel mogelijk woorden die bij je opkomen. Welke kleuren horen erbij? Wat doe je allemaal als je ontspant? Welke plaatjes passen daarbij? Kan de activiteit buiten of binnen plaats vinden?

**TIP: Schrijf in één cirkel meer dan één ding op, als je ruimtegebrek hebt.**





## Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Denk daarbij steeds aan de functie en betekenis van het moodboard. Ga elke keer na of je keuzes daarbij passen.

- a. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de belangrijkste onderdelen. In ieder geval de onderdelen waar je verder mee wilt.
- b. Schrijf op hoe je het moodboard gaat maken en wat je erin wilt verwerken.
  - Welke kleuren kies je?

---

- Welke buitenactiviteiten zet je erop?

---

- Welke binnenactiviteiten zet je erop?

---

- Van welk materiaal ga je het maken?

---

- Hoe groot wordt jouw moodboard?

---



**OVERLEG MET DE DOCENT WELKE MATERIALEN JE MAG GEBRUIKEN.**





## Activiteit: Moodboard ontspanning

### Stap 2 Voorbereiden



### Zoek uit hoe je een moodboard moet maken

- Neem de **Werkkaart Een moodboard maken**. Lees de uitleg.
- Waarop moet je letten, als je een moodboard maakt? Schrijf dat in je eigen woorden op Wat zet je erin?
  - Schrijf hieronder op wat voor plaatjes je WEL voor je moodboard kunt gebruiken.

- 
- Hoe zorg je dat je moodboard er 'ontspannen' uitziet?
- 

### Ontwerp je moodboard

- Kies een aantal activiteiten uit de brainstorm. Verzamel daarvan plaatjes. Bewaar ze in een map.
- Je moodboard moet een ontspannen gevoel laten zien.  
Hoe ga jij ontspannen laten zien met plaatjes en kleuren?

- 
- Knip de plaatjes uit en leg ze op je papier. Schuif met de plaatjes tot je tevreden bent.  
Plak nog niks vast!

**Tip:** Zet ontspannende muziek op tijdens het werken.





## De materialen en de planning

a. Maak een materiaallijst voor het moodboard.

Nodig	Hoe kom ik er aan?	Wat kost dit?

b. Maak een planning:

Wat moet ik doen?	Wanneer ga ik dit doen?
Plaatjes voor je moodboard verzamelen.	
Het moodboard maken.	
Je moodboard presenteren.	



**VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.**





## Activiteit: Moodboard ontspanning

### Stap 3 Uitvoeren



### Maak je moodboard

- a. Ga aan de slag. Werk alleen. Denk aan de tijd en aan de gestelde eisen.

#### Eisen aan het moodboard

- op je moodboard komen verschillende ontspannende activiteiten;
- het moodboard straalt rust en ontspanning uit;
- er staan zo min mogelijk mensen op;
- het moodboard bevat zo min mogelijk tekst, eigenlijk het liefst geen tekst;
- het doel van het moodboard is duidelijk.

- b. Je hebt een ontwerp gemaakt. Voldoet jouw ontwerp aan de eisen (zie hierboven)?  
Ziet het er leuk uit?

Plak de plaatjes dan vast.

- c. Schrijf op wat je wilt vertellen bij je moodboard.





## Activiteit: Moodboard ontspanning

### Stap 4 Reflecteren



### Presenteer je moodboard

- a. Schrijf op wat je bij je moodboard wilt vertellen.

---

---

---

- b. Luister naar en bekijk de andere moodboards. Vul het schema in.

Welke manieren van ontspannen zijn op de moodboards te zien? Zet ze in de juiste kolom.

Lichamelijke ontspanning	Geestelijke ontspanning

- c. In welke beroepen waarin je met mensen werkt kun je ontspanningsoefeningen toepassen?

---

---

