



Lesbrief: Lekker ontspannen?

Thema: Wat is Mens & Dienstverleners?



Lekker ontspannen?

Inleiding

Niks is fijner dan je prettig en ontspannen voelen. Dit is ook nodig om fit en gezond te blijven. Jij kunt je misschien ontspannen door TV te kijken. Iemand anders kan zich bijvoorbeeld ontspannen door naar muziek te luisteren, de natuur in te gaan, te sporten of uit te gaan. Hoe kun je mensen een ontspannen gevoel geven? Hoe komt een mens in een goede stemming? Welke zintuigen spelen daarbij een rol?

In deze lesbrief ga je een moodboard maken. Daarvoor onderzoek je hoe mensen ontspannen. Ook doe je testjes met zintuigen. Je zoekt manieren om mensen in een positieve stemming te krijgen. Je werkt individueel. Je gaat ook een vragenlijst maken over jouw moodboard.

Waar moet de opdracht aan voldoen?

Het moodboard en de vragenlijst moeten aan de volgende eisen voldoen:

- Het moodboard laat een ontspanning zien.
- Het moodboard bevat afbeeldingen en extra materialen.
- Het moodboard bestaat uit meerdere kleur(en) en vorm(en) vierkanten, enz.
- De vragenlijst heeft 5 meerkeuzevragen.
- De vragenlijst wordt door 3 klasgenoten ingevuld.
- De vragenlijst wordt nagekeken.

Wat kun je en wat weet je na deze lesbrief?

- Je weet het verschil tussen spanning en ontspanning.
- Je kent de zintuigen en hun functie.
- Je kan vertellen wat kleuren met je doen.
- Je kan een moodboard maken.

Uit welke stappen bestaat de lesbrief?

Stap	Zorgen voor ontspanning
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over ontspannen. Verzamel informatie over een positieve stemming. Doe testjes met de verschillende zintuigen. Onderzoek hoe mensen in een positieve stemming komen. Brainstorm over jouw moodboard. Maak keuzes voor jouw moodboard.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning en een materialenlijst. Verzamel materiaal. Ontwerp je moodboard.
Stap 3: Uitvoeren	Maak je moodboard.
Stap 4: Afronden en terugkijken	Maak een vragenlijst over je moodboard. Laat de vragenlijst invullen. Kijk de vragenlijst na. Kijk of je aan de eisen van de opdracht hebt voldaan.



Lekker ontspannen?

Stap 1: Oriënteren



Moeilijke woorden

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

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
Ontspannen	
Stemming	
Zintuigen	
Emoties	
Communicatiemiddel	

Informatie verzamelen

Je gaat informatie verzamelen over ontspanning. Je onderzoekt wat meehelpt om te ontspannen en wat helpt om in een positieve stemming te komen.

Zintuigen

Ga naar de website <https://plazilla.com/page/4295044633/de-vijf-zintuigen-van-een-mens>.

a. Welke zintuigen heeft de mens? Het zijn er 5. Schrijf ze op.

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

- Is de huid altijd even gevoelig?

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



Lekker ontspannen?

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

b. 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?
-

- Noem geuren waar jij ontspannen van wordt:
-

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

d. Wist je dat kleuren ook iets met je doen? Niet voor niets is veel bedrijfskleding wit. Dat 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		



Lekker ontspannen?

In de goede stemming komen

Dienstverleners is vaak ook zorgen dat mensen een goed gevoel hebben. Je zorgt dat jouw klant/cliënt 'in de goede stemming komt'. Een stemming wordt ook wel emotie genoemd.

- a. Schrijf 3 emoties op die **positief** zijn. Je weet ze vast wel zelf. Denk bijvoorbeeld aan fijne gebeurtenissen. Zo niet, overleg dan met een klasgenoot. Ga net zo lang door tot je er 3 heb toegevoegd.

1. Opgelucht zijn (voorbeeld)

2. _____

3. _____

4. _____

- b. Hoe gebruik jij je zintuigen om te ontspannen en/of om in een goede stemming te komen? In de onderstaande tabel staat bij ieder zintuig staat al één voorbeeld. Kijk goed wat de bedoeling is. Zet in kolom B bij ieder zintuig 2 andere voorbeelden. Zet in kolom C of de opgeschreven activiteit ontspant, je stemming verbetert of beide. Zet in kolom E wat je merkt.

A. Zintuigen	B. Wat ga ik doen	C. Dit ontspant/verbetert mijn stemming	D. Wat merk ik?
<i>Voelen</i> (voorbeeld)	<i>Warm bad nemen</i>	<i>Ontspant</i>	<i>Tevreden gevoel</i>
Voelen			
<i>Kijken</i> (voorbeeld)	<i>Romantische film kijken</i>	<i>Stemming verbeteren</i>	<i>Geeft een blij gevoel</i>
Kijken			
<i>Ruiken</i> (voorbeeld)	<i>In het bos wandelen</i>	<i>Beide</i>	<i>Ik voel mij sterker en vrij</i>
Ruiken			
<i>Proeven</i> (voorbeeld)	<i>Ijsje eten</i>	<i>Stemming verbeteren</i>	<i>Ik krijg de zomer in mijn hoofd</i>
Proeven			
<i>Luisteren</i> (voorbeeld)	<i>Klassieke muziek luisteren</i>	<i>Ontspant</i>	<i>Ik wordt er rustiger van</i>
Luisteren			



Lekker ontspannen?

Ontspannen

- a. 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. Beeld bijvoorbeeld iemand uit die de hele 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 kruisje achter 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?

- b. Ga naar <https://www.bing.com/> en bekijk de video Kinderen en yoga.

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

- Wat vinden de kinderen in het filmje van de yoga? Leuk / Niet leuk

Omdat:

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



Lekker ontspannen?

Een moodboard bekijken

Een moodboard is een middel om te communiceren. Beelden zeggen vaak meer dan woorden. Het woord 'mood' is het Engelse woord voor stemming. Letterlijk is een moodboard dus een bord waarmee je een bepaalde stemming zichtbaar maakt. Met een moodboard maak je een idee, gedachte of gevoel zichtbaar.

Belangrijk bij een moodboard is dat je in één oogopslag kunt zien **Wie** jij wilt aanspreken, **Wat** je aan deze mensen wilt vertellen en **Waarover** het gaat. Moodboards worden gebruikt bij de presentatie van een idee, bijvoorbeeld voor een ontwerp van een interieur voor een nieuwe winkel, een restaurant, gezondheidscentrum of in de modewereld.

Aandachtspunten

Bij het maken van een moodboard werk je met afbeeldingen, kleur(en), vorm(en) en verschillende materialen. Met vorm bedoelen we lijnen, cirkels, vierkanten enzovoort. Kies je voor één vorm die je steeds gebruikt? Knip je bijvoorbeeld alles in deze vorm? De gekozen vorm of vormen moeten passen bij het gekozen thema van het moodboard. Het moet helpen een idee of gevoel te geven.

- Gebruik in het moodboard zo weinig mogelijk tekst of logo's.
- Gebruik zoveel mogelijk afbeeldingen van voorwerpen en/of situaties, in plaats van personen.
- Zorg dat het kleurgebruik past bij de sfeer die je wilt bereiken.
- Zorg dat de gekozen vormen passen bij de sfeer.
- Schuif net zo lang met de afbeeldingen en het extra materiaal tot je tevreden bent. Pas dan ga je alles vastlijmen.
- Zorg dat het moodboard niet druk of rommelig overkomt. Let daarbij ook op de richting van de afbeeldingen.

Zorg dat je weet hoe een moodboard er uit moet komen te zien. Krijg nog meer ideeën door moodboards te bekijken op internet. Wat vind jij mooi? Je kan in een zoekmachine de zoekterm 'Moodboard' intypen en naar afbeeldingen van moodboards zoeken.

- a. Zoek 3 afbeeldingen die jou in een positieve stemming brengen. 1 afbeelding heeft te maken met ontspanning, 1 afbeelding heeft te maken met gezondheid en 1 afbeelding heeft te maken met shoppen. Print de 3 afbeeldingen.



Lekker ontspannen?

- Afbeelding 1 heeft te maken met ontspanning. Plak hieronder de afbeelding en schrijf er onder waarom deze afbeelding jou aanspreekt.

Deze afbeelding spreekt mij aan, omdat:

- Afbeelding 2 heeft te maken met gezondheid. Plak hieronder de afbeelding en schrijf er onder waarom deze afbeelding jou aanspreekt.

Deze afbeelding spreekt mij aan, omdat:



Lekker ontspannen?

- Afbeelding 3 heeft te maken met shoppen. Plak hieronder de afbeelding en schrijf er onder waarom deze afbeelding jou aanspreekt.

Deze afbeelding spreekt mij aan, omdat:



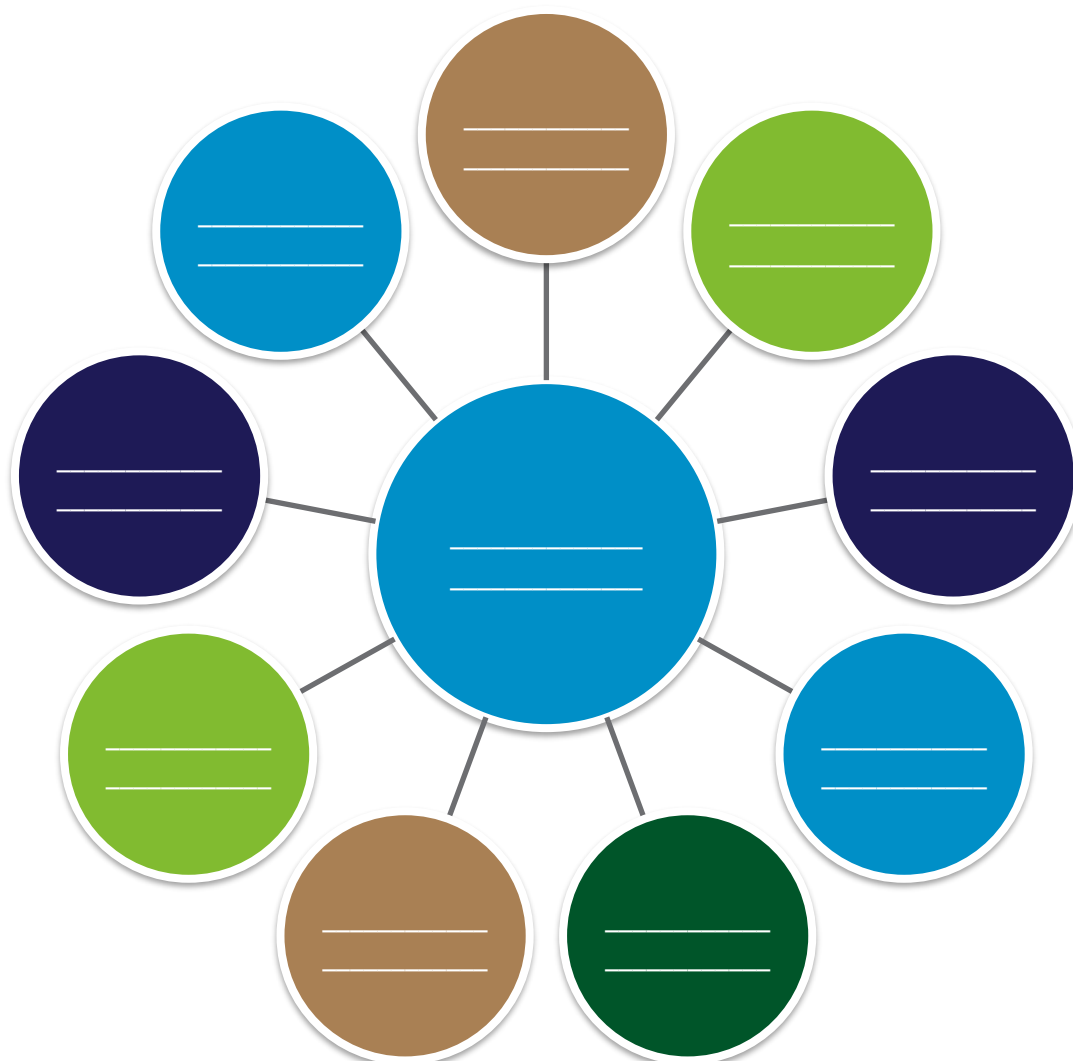
Lekker ontspannen?

Brainstormen

Je gaat nu brainstormen over het ontwerp voor een moodboard. Jouw moodboard gaat over ontspannen. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Geen idee is te gek. Later ga je pas bepalen welke ideeën je werkelijk gaat uitvoeren.

- Maak als eerste een 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?

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





Lekker ontspannen?

Keuzes maken

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

- a. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Geef aan wat de belangrijkste onderdelen zijn. 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.
 - Hoe groot is jouw moodboard?

Je moodboard moet een ontspannen gevoel laten zien.

- Hoe ga jij ontspannen laten zien met materialen, vormen en kleuren?
De vormen die ik gebruik zijn:

- De kleuren die ik gebruik zijn:

- De achtergrond die ik gebruik is:

- De materialen die ik gebruik zijn:

Een moodboard moet de zintuigen prikkelen.

- De zintuigen die met mijn moodboard worden geprikkeld zijn:



OVERLEG MET JE DOCENT OF JE DEZE MATERIALEN MAG GEBRUIKEN.



Lekker ontspannen?

Stap 2: Voorbereiden



De planning

Vul de tabel in. Gebruik **Werkkaart: Planning maken** als je plannen nog moeilijk vindt.

Stap	Wat ga je doen?	Wie gaat het doen?	Hoeveel tijd heb je daarvoor nodig?
Voorbereiden			
Uitvoeren			
Afronden en terugkijken			

- a. Schrijf in je eigen woorden op waar jij op let bij het maken van je moodboard.



Lekker ontspannen?

Wat heb je nodig?

Maak een benodigdhedenlijst. Probeer de kosten zo laag mogelijk te houden. Kun je voor het moodboard gratis materiaal gebruiken? Dat zijn bijvoorbeeld stukjes stof en knopen van oude kleren, restjes wol en afbeeldingen uit oude tijdschriften.

Benodigdheden	Aantal	Prijs	Totale prijs



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



Lekker ontspannen?

Stap 3: Uitvoeren



Je gaat nu aan de slag om het moodboard maken. Je werkt alleen. Kijk voordat je begint nog eens goed naar de eisen van de opdracht die aan het begin van de lesbrief staan.

Ontwerp je moodboard

- a. Ga aan de slag met je moodboard.

Tip: Zet ontspannende muziek op tijdens het werken.



Lekker ontspannen?

Stap 4: Afronden en terugkijken



Vragenlijst maken over je moodboard

a. Om de juiste meerkeuzevragen te maken ga je voor jezelf na wat je hebt willen bereiken met jouw moodboard. Beantwoord de onderstaande vragen.

- Wat heb jij willen laten zien met jouw moodboard?

- Welke kleur is het meest gebruikt in jouw moodboard?

- Welke betekenis kan deze kleur hebben? Welk gevoel wil je dat mensen van deze kleur krijgen?

- Welke positieve stemming denk je dat jouw moodboard oproept bij mensen?

Maak met de vragen én de antwoorden die hierboven staan 5 meerkeuzevragen over jouw eigen moodboard. Je kunt ook kiezen voor vragen waar iemand **ja/nee** op moet antwoorden, of je kiest voor **waar/niet waar** vragen. Enkele voorbeelden:

Welke kleur is de belangrijkste kleur in dit moodboard?

- Groen
- Blauw
- Wit



Lekker ontspannen?

Vind jij de kleur groen goed passen bij Yoga?

- Ja
 Nee

De belangrijkste kleur in dit moodboard is groen.

- Waar
 Niet waar

b. Maak nu jouw vragenlijst. Jouw vragenlijst bestaat uit 5 meerkeuzevragen.

- Maak een document in Word met daarop de 5 vragen. Print de vragenlijst 3 keer uit.

c. Laat aan 3 klasgenoten jouw moodboard zien. Kies zelf wie je daarvoor vraagt.

Let op: je geeft geen uitleg bij jouw moodboard.

- Schrijf op wie je hebt gekozen:

- Schrijf op waarom je voor deze 3 klasgenoten je hebt gekozen:

d. Laat de vragenlijsten door de gekozen klasgenoten invullen.

e. Verzamel de antwoordenlijsten. Kijk de vragenlijsten na en zet een kruisje voor de vraag als het juiste antwoord is gegeven.

f. Hoe meer kruisjes je hebt, hoe beter jij het doel van jouw moodboard hebt bereikt

- Hoeveel kruisjes heb je gekregen?

g. Ben je tevreden met dit resultaat?

Ik ben Wel / Niet tevreden omdat:



Lekker ontspannen?

Kijk terug op deze lesbrief

- a. Als het goed is, heb je bij de uitvoering gekeken naar de eisen waaraan de opdracht moet voldoen. Wat vind jij: voldoet jouw resultaat van de opdracht aan de eisen? Kruis aan wat jij vindt.

Eis	Voldoet?	Omdat?
Je moodboard laat een ontspanning zien.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Je maakt gebruik van afbeeldingen en extra materialen.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
Je maakt gebruik van kleur(en) en vorm(en).	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
De vragenlijst heeft 5 meerkeuzevragen.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
De vragenlijst is door 3 klasgenoten ingevuld.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	
De vragenlijst is nagekeken.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nee	

- b. Waar was je goed in bij het gebruik van afbeeldingen, kleuren, vormen en extra materialen?

- Ik was goed in:

- Dat blijkt uit:

- c. Wat vond je minder goed gaan?

- Waarom vond je dat?



Lekker ontspannen?

d. Wat zou je nog willen leren bij een volgende opdracht?
