



BOKSEND OPVOEDEN

“Luistert als de beste”

Les Klaslokaal Samen Tegen Pesten

Kennismaking klas Boksend Opvoeden & inzet werkblad Mijn Lijf (circa 30 min):

- Voorstellen organisatie en uitleggen wat jullie doen
- Uitleg wat Boksend Opvoeden is. Presenteer hierbij de hartslag- en emotiekaarten
- Afspelen filmpje BOOS.
- Nabespreken wat de leerlingen is opgevallen in het filmpje.
- Navragen wie ook weleens emotie BOOS of VERDRIETIG ervaren heeft (als het goed is steekt grootste deel van de klas hierbij zijn vinger op. Geef als trainer hierin ook het voorbeeld).
- Nabespreken hoe dit voelde. Wat gebeurde er met je hartslag in kleur of percentage? Wie wil daar met de groep iets over delen?
- Iedereen vult “MIJN LIJF” in.
- Indien mogelijk qua tijd nabespreken. Niks hoeft alles mag.... Leerlingen mogen iets delen, werkblad “MIJN LIJF”.

Materialen

- *Filmpje BOOS*. Terug te vinden in de online leeromgeving of via YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=eEANq1UDLLQ>
- *Hartslagkaarten en emotiekaarten*. In de lesta's ontvangen in A4 formaat. Indien gewenst in andere maten te bestellen via de webshop: <https://www.boksendopvoeden.nl/product-categorie/lesmateriaal/>
- Werkblad Mijn Lijf heb je bij de Gevorderde cursus ontvangen, beschrijving hiervan is terug te vinden in het Handboek Gevorderd.