



# DE MINDFULNESS CHALLENGE

-NOVEMBER 2018-

In november gaan we met zoveel mogelijk kinderen tegelijk op zoek naar het eigen geluk met behulp van de mindfulness challenge. Samen kunnen we namelijk meer!

## WAAROM DE CHALLENGE?

De positieve effecten van mindfulness zijn al een tijdje niet meer weg te denken. Voor kinderen zijn deze effecten nog groter, want ze hebben niet alleen impact op het nu, maar ook het hele toekomstige leven. Voor de kinderen betekent het betere schoolcijfers, meer aandacht, én inzicht in de eigen innerlijke wereld en het eigen geluk. Voor de gehele klas betekent dit een positieve leeromgeving.

## “GOED ONDERWIJS GAAT OVER MEER DAN ALLEEN KENNISOVERDRACHT.”

Kinderen en leerkrachten ervaren steeds meer druk. Dit leidt tot concentratieproblemen, leerproblemen en een scala aan gezondheidsproblemen. Met mindfulness kun je zorgen voor een algeheel gevoel van ontspanning en het leren focussen op wat goed is voor jezelf. Door 30 dagen achtereenvolgens gezamenlijk een korte mindfulness opdracht uit te voeren kan de hele klas deze ervaring delen.

De mindfulness challenge is bedoeld om kinderen van de bovenbouw op een speelse manier kennis te laten maken met de voordelen van mindfulness. Door écht te doen wordt het kennis maken direct omgezet in de praktijk. Zo wordt al binnen een week ervaren welke impact het heeft op de eigen aandacht, concentratie en gevoel van ontspanning.

## HOE WERKT HET?

De leerkracht krijgt een eigen online omgeving én toegang tot de app waar alle andere klassen gevonden kunnen worden. Elke ochtend staat een nieuw filmpje klaar met de oefening die via het digibord met de kinderen gedeeld kan worden. Het filmpje en het uitvoeren van de oefening duurt in totaal 15 a 20 minuten. De filmpjes zijn sprankelend, herkenbaar en stoer. Dit maakt het niet alleen leerzaam en praktisch, maar ook nog eens heel leuk!

### IS HET OOK DAADWERKELIJK EEN CHALLENGE?

Het gaat om het meedoen! De challenge is van elkaar leren. Door het meedoen en ervaringen met elkaar te delen, kunnen leerlingen en leerkrachten elkaar versterken. De ervaring van de oefening kan landelijk gedeeld worden via het online platform. Elke klas die de 30 punten haalt krijgt aan het eind een leuke prijs.

## DE CHALLENGE IN DRIE STAPPEN



1. Bekijk het filmpje met de klas



2. Doe gezamenlijk de korte oefening



3. Inspireer elkaar én leer van elkaar



## ONDER ZOEK



### **Zelfbewustzijn en inzicht in eigen geluk**

Kinderen krijgen kennis over de eigen innerlijke wereld: gedachten, gevoelens en reacties in het huidige moment. Dit bewustzijn helpt om keuzes te maken die goed zijn voor henzelf én de omgeving.



### **Betere sociaal emotionele ontwikkeling**

Kinderen die mindfulness beoefenen hebben een grotere zelfbewustzijn en voelen meer verbondenheid met anderen. Hierdoor zijn kinderen beter in staat om verantwoorde beslissingen te maken en sociaal gedrag te vertonen ten opzichte van anderen en de wereld om zich heen.



### **Verhoogde aandacht**

Verschillende studies binnen het onderwijs laten zien dat mindfulness leidt tot een betere concentratie alsook hogere schoolcijfers en gelukkigere leerlingen.

“ MINDFULNESS  
LEERT KINDEREN  
OMGAAN MET  
DE PRIKKELS VAN  
DEZE TIJD .”

A young girl with pigtails is sitting cross-legged on a carpeted floor inside a white tent. She has her eyes closed and her hands are held in a meditative gesture. The tent is decorated with warm white string lights that create a cozy atmosphere. The background shows a window with light coming through.

# JOIN THE MOVEMENT

Reserveer snel een plekje voor je klas(sen) op

**[ALLHAPPYSCHOOLS.COM](https://www.allhappyschools.com)**

of neem contact met ons op via e-mail of telefoon

**[MINDFULNESSCHALLENGE@ALLHAPPYSCHOOLS.COM](mailto:MINDFULNESSCHALLENGE@ALLHAPPYSCHOOLS.COM)**

**TEL: 020 893 2629**