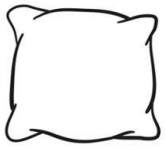
Trefdag Atlas woensdag 6 mei 2026

Hand-out vijf veilige minuten -

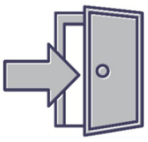
Julia Stappers, An Wouters & Lotte Daeseleire

Zachte landing



- Ademen: visuele ademhalingsoefening (ster, driehoek, hand, vierkant), geleide 4-7-8-ademhaling of andere mindfulness in de klas
- Bewegingsoefening: woesh
- Elkaars bewegingen spiegelen (klassikaal, in duo, binnencirkel-buitencirkel,…)
- Elkaar begroeten:
  - hand/high five/elleboog geven, zwaaien,… (niet-talig)
  - elkaar goeiemorgen/goeienavond wensen
- Losschudden: Schud je handen, armen, schouders, benen,… los. Talige variant = lichaamsdelen benoemen + woordenwolk: wat kan je nog schudden?

Check-in



- Welk(e) … ben jij vandaag? (dieren, huizen, foto's, blob tree,…)
- Vraag van de dag of dilemma op dinsdag
- Zintuigen: Denk terug aan de weg naar school/je weekend,… Wat heb je gezien, gehoord, geroken, geproefd en gevoeld?
- Vertel iets over de laatste foto die je nam met je smartphone.

Energizers/breinbrekers



- Klap-stamp-knip
- Dilemma's aan de muur: welke optie kies je? Waarom?
- Stille wand discussie: vul de zin aan
- Werkwoorden uitbeelden: bv. klimmen, vliegen, zwaaien, springen,... Woordenwolk maken bij dit werkwoord.

Check-out



- Exit-ticket klasse
- Een voornemen formuleren (= een concrete actie)
- Zelf een mindmap maken
- De 3 G's: Wat heb je **g**eleerd, **g**evoeld en **g**edacht?
- Formuleer een TOP (wat gaat er goed?) en een TIP (wat kan je verbeteren?)