

LEERLINGEN- WERKBLAD

*Livestream Het Klokhuis
over rust in je hoofd*



Huiswerkopdracht

Bekijk dit [filmpje](#) over piekeren van Rechill waarin kort wordt verteld wat piekeren is.
Beantwoord na het bekijken van het filmpje onderstaande denkvragen.

Denkvraag 1: Waar pieker jij weleens over?

Denkvraag 2: Hoe stop je weer met piekeren?

Vragen over de livestream

Opdracht 1 – Hoe ga jij om met spanning?

Stel je voor: je moet volgende week een spreekbeurt voordragen in de klas en dat vind je spannend. Wat doe jij om ervoor de zorgen dat je geen last hebt van die spanning?

Zijn er trucjes uit de livestream die jou aanspreken en die je zou willen uitproberen om rust in je hoofd te krijgen? En waarom wel of niet?

Opdracht 2 – Hoe werkt het brein?

Leg uit hoe het brein werkt als je aandacht moet schenken aan meerdere dingen tegelijkertijd. Kan dat? En waarom wel of niet?

Wat is het nut van mediteren?

Opdracht 3 – debat

Je hebt net een aantal argumentenkaarten gezien om te leren hoe een goed argument is opgebouwd. Een debat verloopt namelijk alleen maar goed als de deelnemers goede argumenten gebruiken. Dat is dus heel belangrijk. Straks gaan jullie in de klas een debat voeren. Bereid dat goed voor door een argumentenkaart in te vullen met een argument voor de

stelling en door een argumentenkaart in te vullen tegen de stelling.

Stelling: 'Meditatieles zou op alle basisscholen verplicht moeten zijn'.

Argumentenkaart vóór

Argument:

Uitleg (waarom is jouw argument waar?):

Bijvoorbeeld (bedenk een voorbeeld om jouw argument te ondersteunen.

Gebruik hiervoor je ervaring of fantasie):



Argumentenkaart tegen

Argument:

Uitleg (waarom is jouw argument waar?):

Bijvoorbeeld (bedenk een voorbeeld om jouw argument te ondersteunen.

Gebruik hiervoor je ervaring of fantasie):
