KALMKAARTEN

Welkom bij de wondere wereld van Kalmkaarten!

Deze kaartenset vol ademoefeningen is jouw nieuwe maatje om rust en focus terug te brengen in de klas.

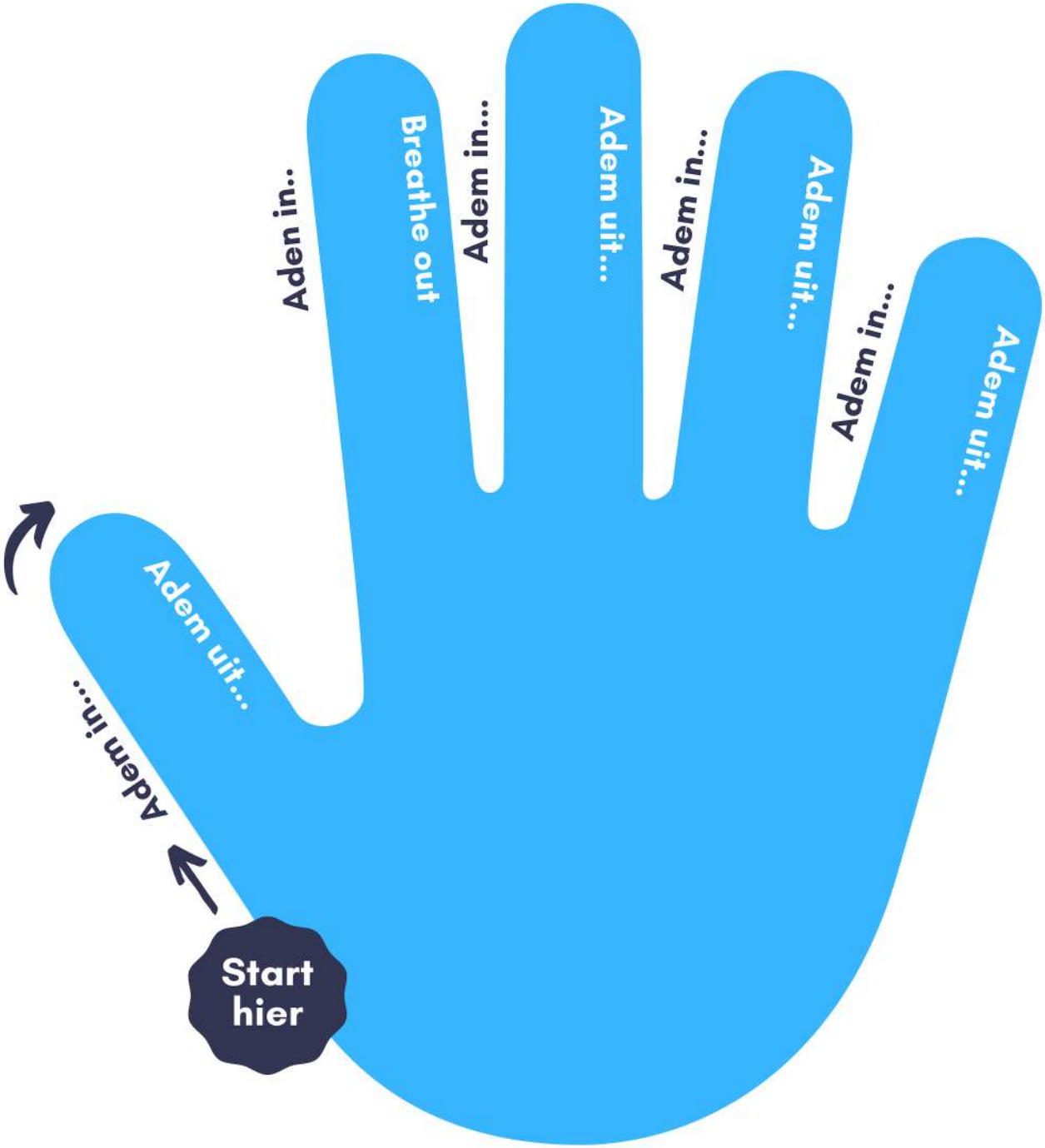
Of je nu een stressvol moment tegemoet gaat of even een adempauze nodig hebt, deze kaarten staan klaar om jullie te helpen.

Hoe gebruik je de Kalmkaarten?

1. **Begin met Rus**t: Start de dag of een les met een momentje van ademhalen. Dit helpt iedereen om rustig en geconcentreerd te beginnen.
2. **Tijdens Overgangen**: In de wisseling van activiteiten brengen deze kaarten weer kalmte en focus.
3. **Bij Onrust**: Zijn de leerlingen afgeleid of rusteloos? Een snelle ademoefening brengt iedereen weer bij de les.
4. **Voor Individuele Ondersteuning**: Geef een leerling die het moeilijk heeft even een persoonlijke adempauze met een Kalmkaart.
5. **Aan het Eind van de Dag**: Sluit de dag gezamenlijk af met een ademoefening om ontspannen naar huis te gaan.

STER
ADEMPAUZE

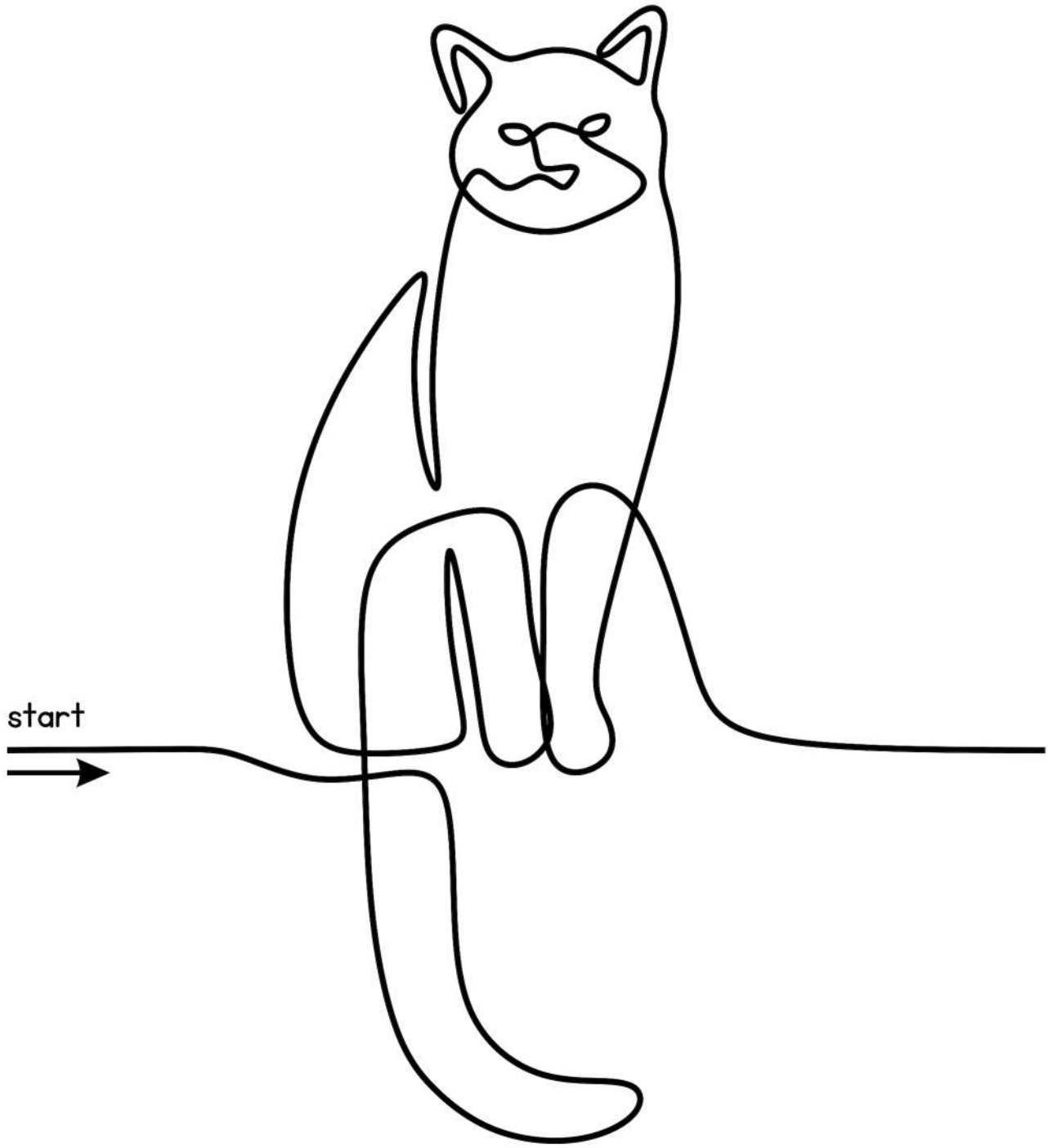
HIGH 5
ADEMPAUZE



Volg langzaam met je wijsvinger de buitenkant van de hand, adem in wanneer je een vinger omhoog volgt en adem uit wanneer je een vinger omlaag volgt. Je kunt dit ook met je eigen hand doen.

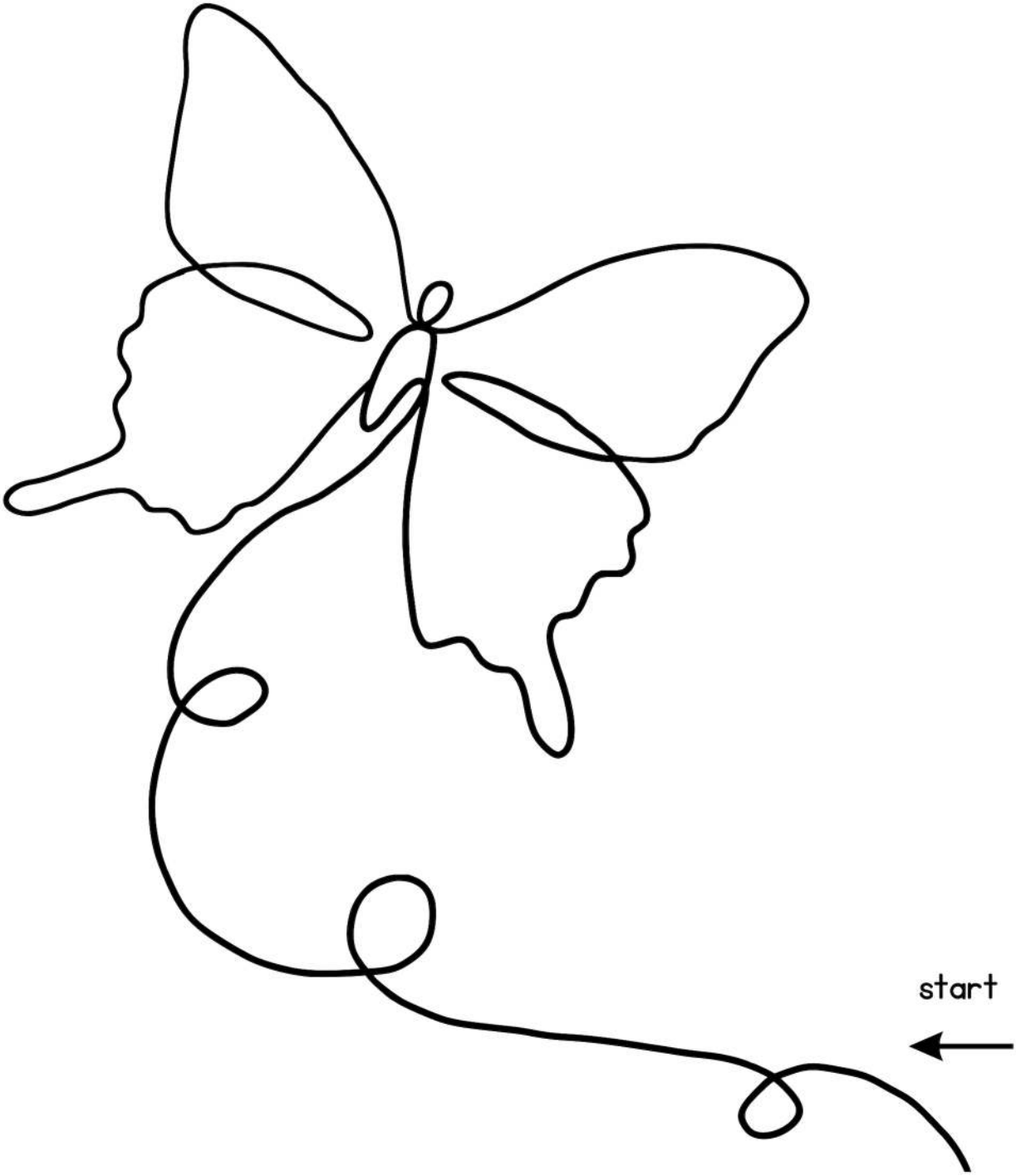
KALMKAART

Volg met je vinger de lijn.
Adem rustig in en langzaam uit....



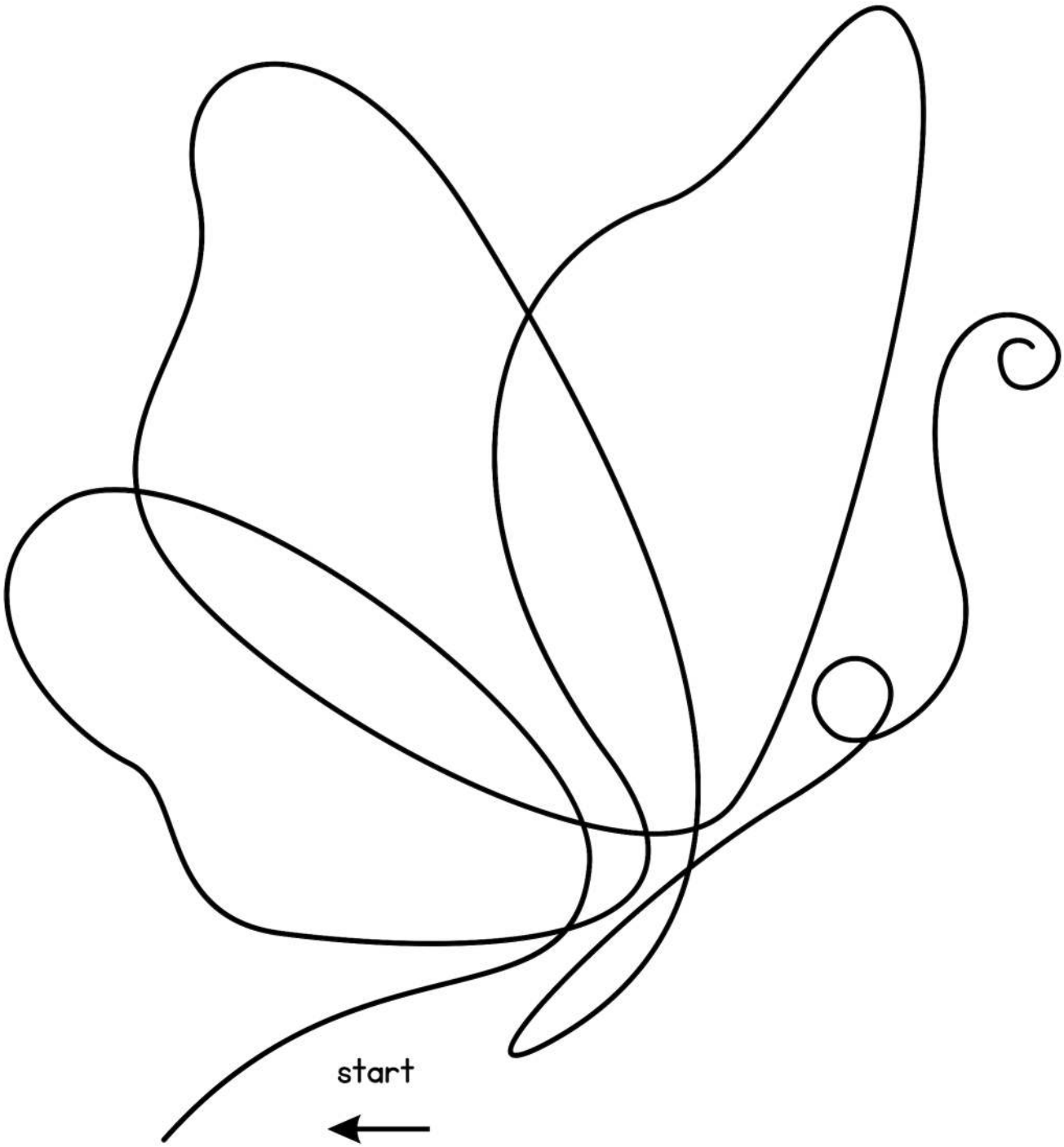
KALMKAART

Volg met je vinger de lijn.
Adem rustig in en langzaam uit....



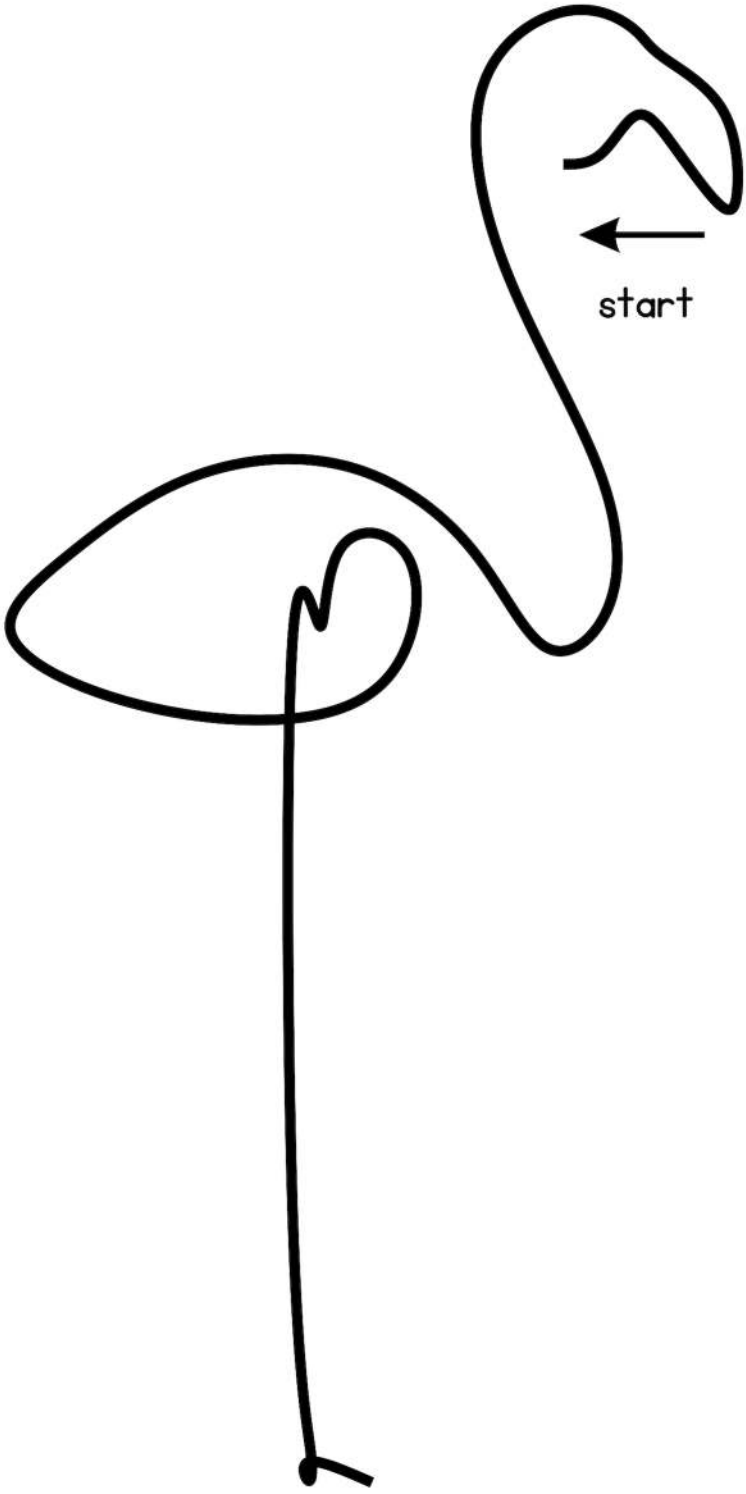
KALMKAART

Volg met je vinger de lijn.
Adem rustig in en langzaam uit....



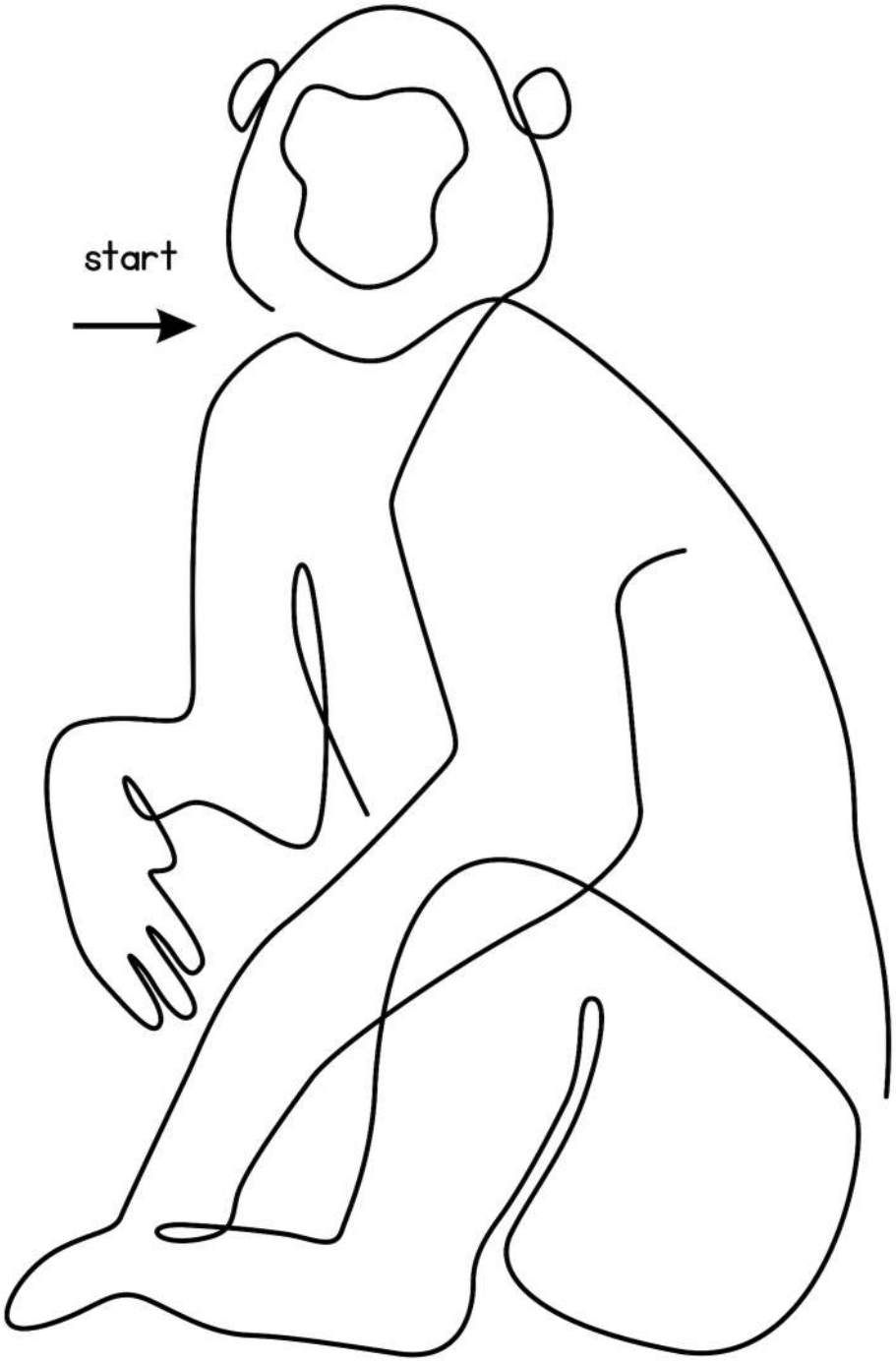
KALMKAART

Volg met je vinger de lijn.
Adem rustig in en langzaam uit....



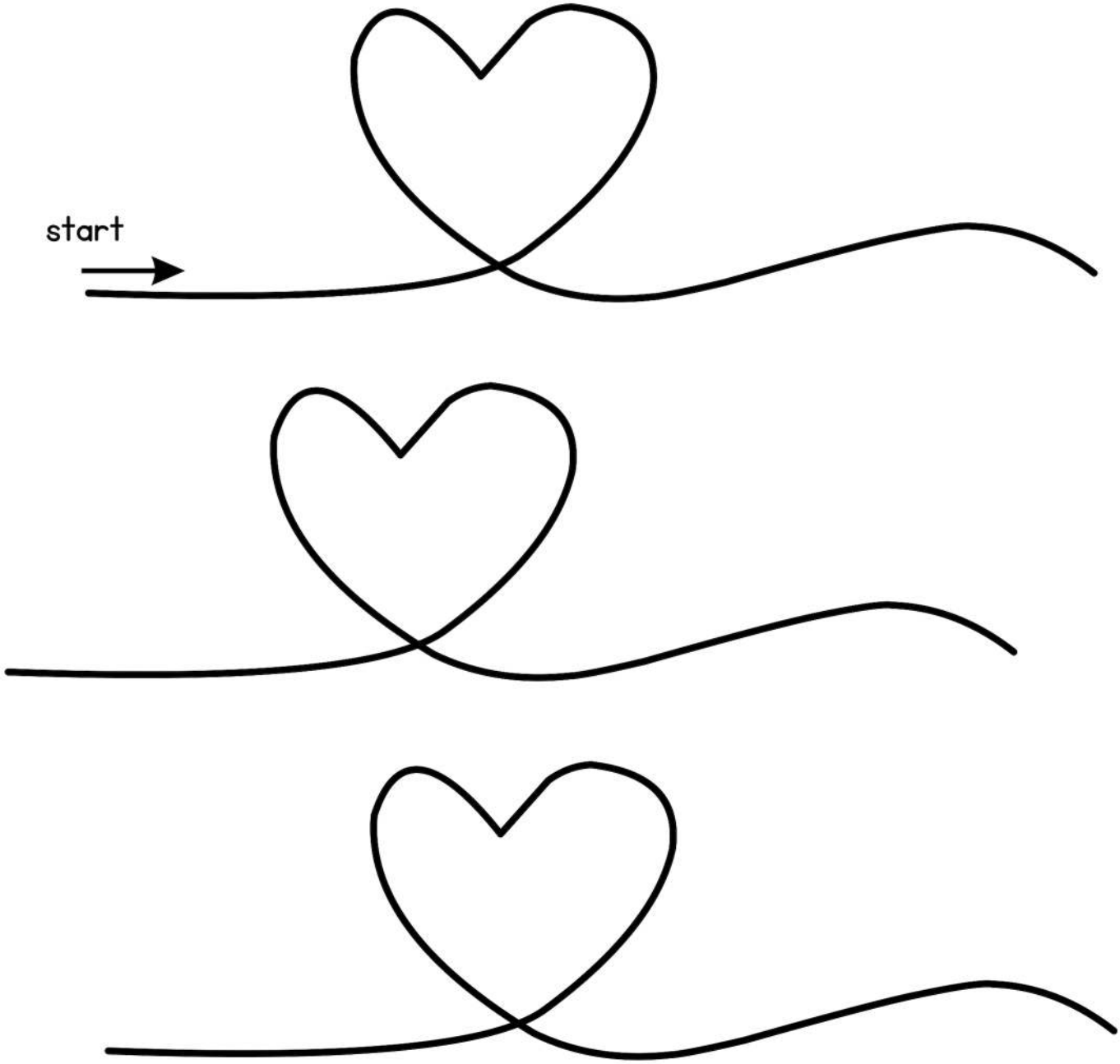
KALMKAART

Volg met je vinger de lijn.
Adem rustig in en langzaam uit....



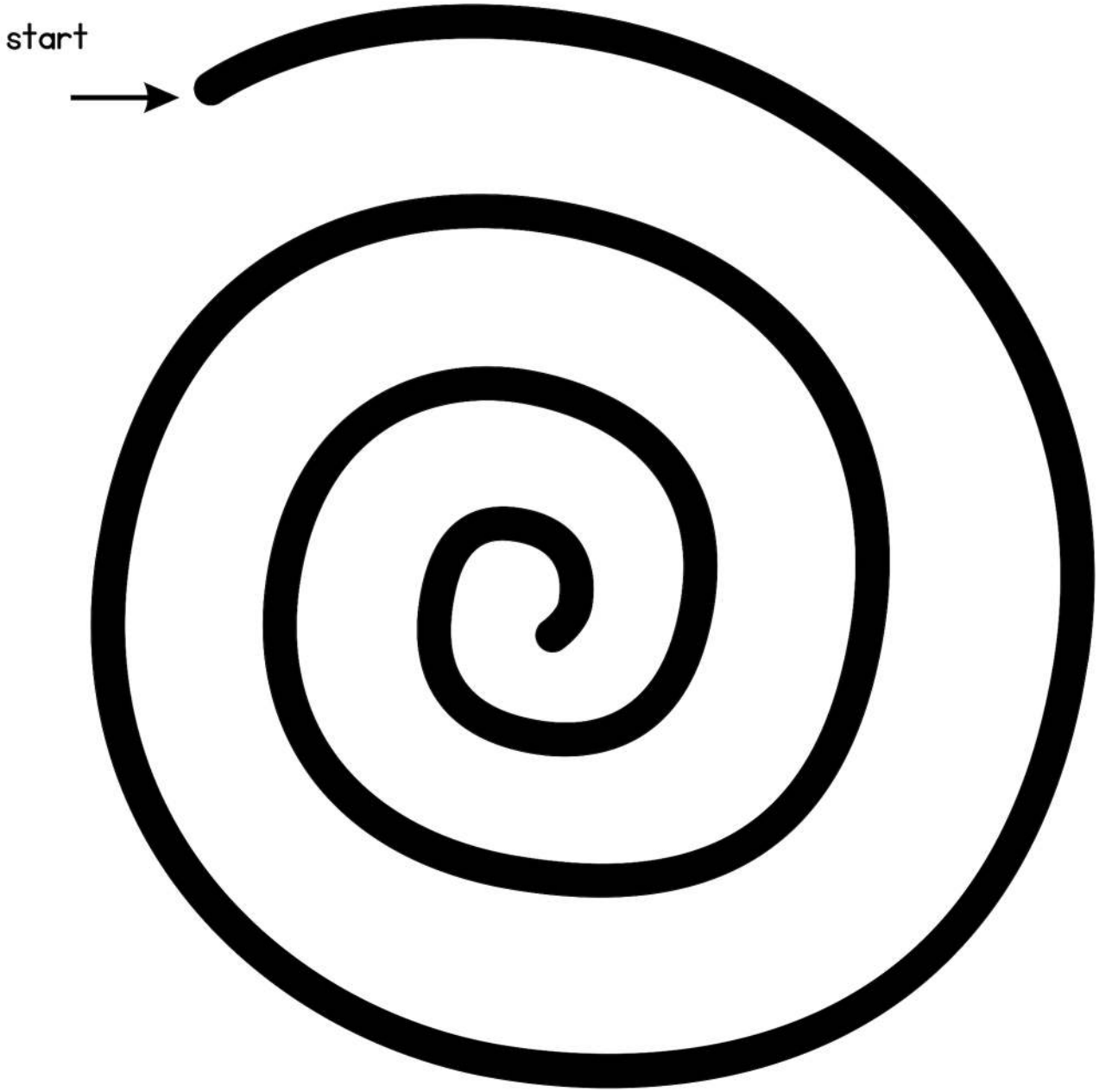
KALMKAART

Volg met je vinger de lijn.
Adem rustig in en langzaam uit....



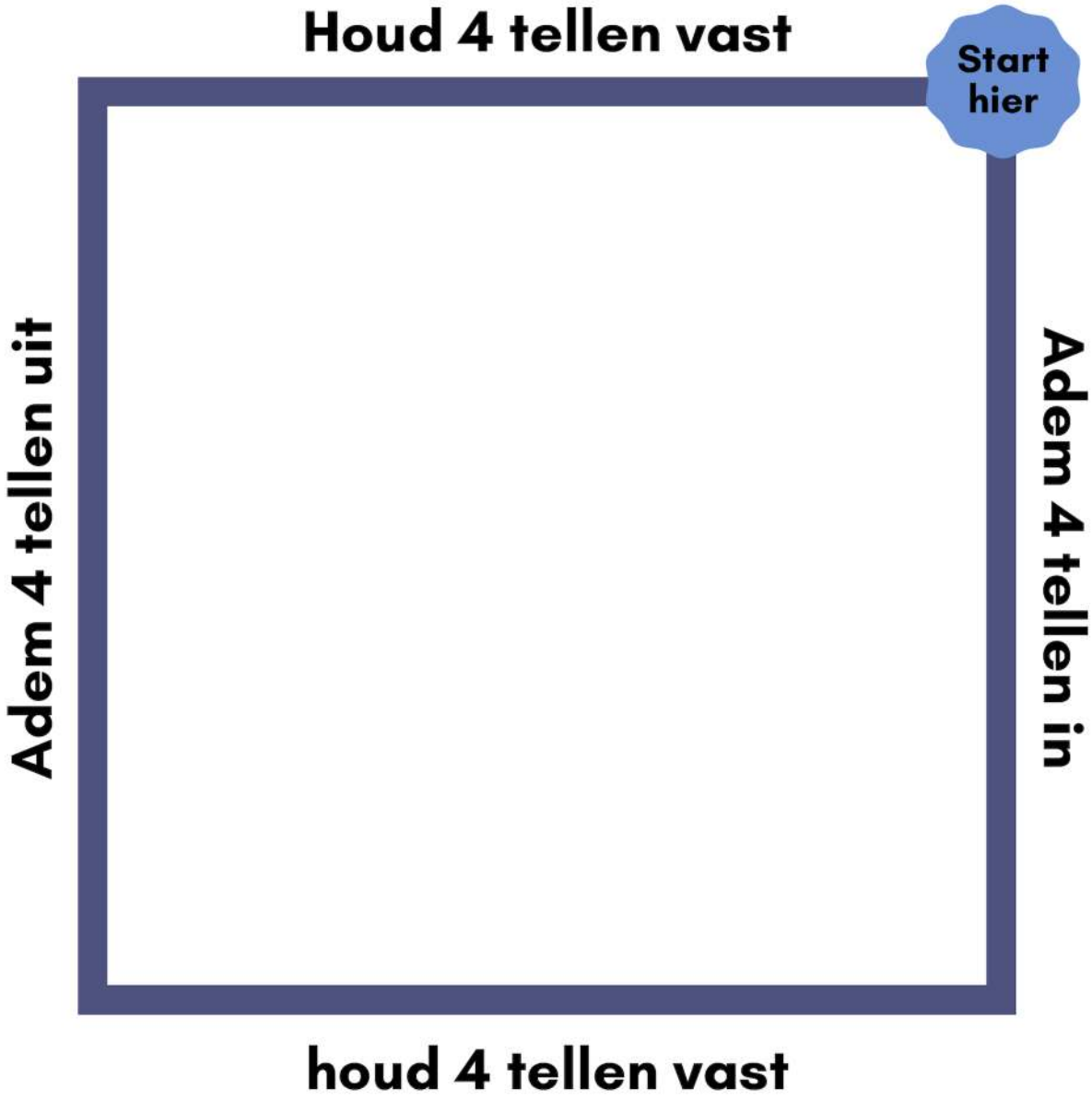
KALMKAART

Volg met je vinger de lijn.
Adem rustig in en langzaam uit....

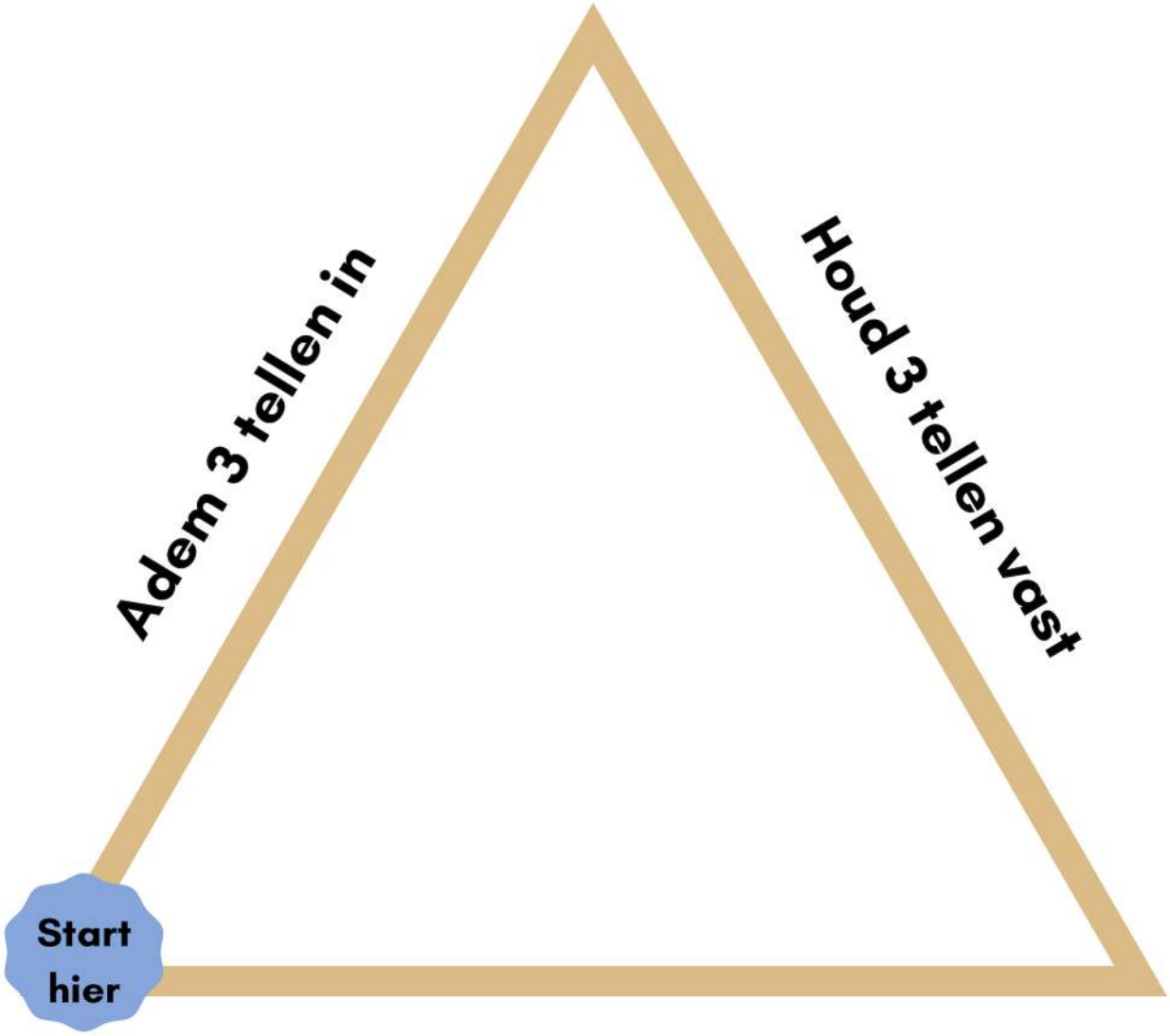


VIERKANT

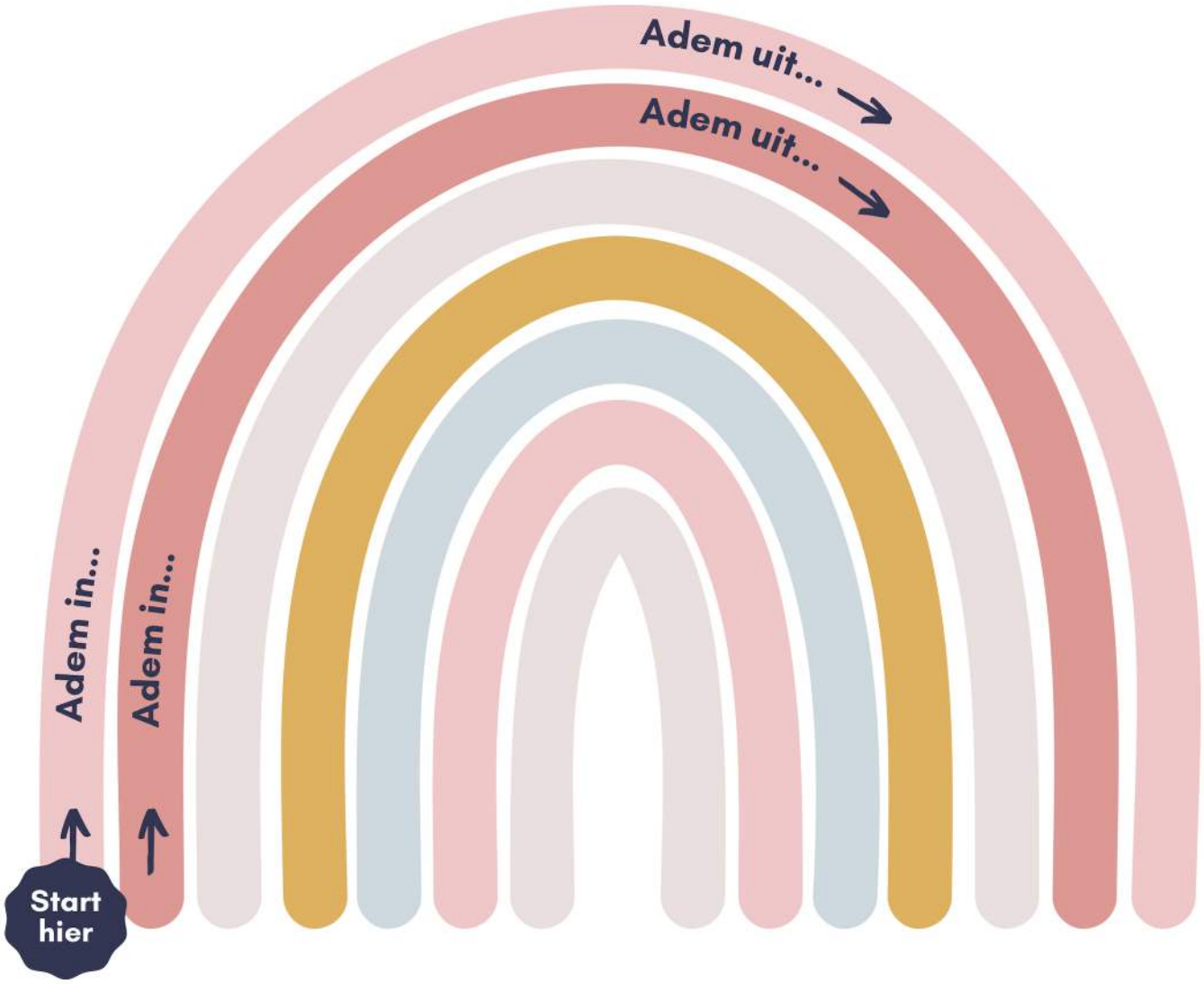
ADEMPAUZE



DRIEHOEK
ADEMPAUZE



REGENBOOG
ADEMPAUZE



Plaats je vinger onderaan de regenboog, aan de linkerkant. Terwijl je met je vinger de regenboog volgt, haal diep adem in door je neus, totdat je het midden bereikt. Wanneer je het midden bereikt, begin je uit te ademen door je mond, terwijl je de regenboog naar het einde volgt, aan de rechterkant.

BALLON
ADEMPAUZE

Je buik is een ballon

ADEM IN

Plaats je handen op je buik en adem langzaam in door je neus. Voel hoe je buik en borst zich uitzetten als een ballon. Houd je adem 2 seconden vast.

ADEM UIT

Open je mond en blaas langzaam alle lucht uit je longen, alsof je je denkbeeldige ballon laat leeglopen. Herhaal deze oefening vijf keer of totdat je kalm bent.

WAT KAN IK DOEN?

MIJN KALMEERPLAN

- Schrijf op: op welke momenten word ik erg emotioneel?
- Bedenk een plan: wat kan ik doen om voor mijzelf te zorgen?

Gebeurtenis	Plan