

# No stress!

In de vijfdelige serie #AppjeFit gaan de leerlingen, samen met hun leerkracht, aan de slag met belangrijke thema's rondom hun welbevinden, burgerschap en gezondheid. Ze leren welke apps hen kunnen ondersteunen om hun gezondheid en welbevinden te verbeteren. Het pakket bestaat uit vijf lessen die afzonderlijk gegeven kunnen worden, je kunt de volgorde dus zelf bepalen. In elke les staat er één thema en minimaal één app centraal die de leerlingen helpen inzicht te krijgen in hun welbevinden en gezondheid. In deze les staat het thema stress centraal. Stress heeft veel verschillende functies. Zo kan stress je aanzetten tot actie, geeft het je energie en kan stress je gelukkiger maken. In deze les leren de leerlingen wat de term stress betekent en stress te herkennen aan verschillende signalen. Ook gaan ze tijdens deze les een aantal oefeningen doen, met behulp van apps, om hun stress te verminderen. Door het gebruik van media leren de leerlingen dat media positief ingezet kunnen worden om persoonlijke groei te ontwikkelen, hun levensgeluk te stimuleren of hun gezondheid te verbeteren. De les heeft zowel doe- als praatopdrachten en is daardoor afwisselend en interactief. Totale duur: 1 uur.

## LESOPBOUW

- Introductie: De leerlingen verkennen het begrip 'stress'. (10 min.)
- Verdieping: De leerlingen leren belangrijke achtergrondinformatie over stress. (10 min.)
- Doen: De leerlingen leren apps te gebruiken om hun stress te verminderen. (30 min.)
- Afronding: De leerlingen kijken wat ze van deze les mee naar huis nemen. (15 min.)

## VOORBEREIDING & BENODIGDHEDEN

Van tevoren kun je een aantal dingen doen:

- Lees de handleiding.
- Digibord met internetverbinding: klik door de slides voor op het digibord.
- Regel voor iedere leerling een device.
- Bekijk de [FOMO-test](#).
- Download en bekijk de [Plantie-app](#) en [De Super Chill App](#), zodat je kunt inschatten of je een keuze moet maken of ze alletwee voorbij kunt laten komen.



## BURGERSCHAP

In deze les staat de pijler 'democratie' centraal waarbij de focus ligt op het ontwikkelen van de houding 'Zich gedragen vanuit respect voor anderen en algemeen aanvaarde waarden en normen' (leerdoel 2 leerplankader SLO burgerschapsonderwijs en menseneducatie). In deze les gaan de leerlingen op zoek hoe zij zichzelf kunnen helpen als ze stress ervaren. Dit vraagt onder andere een kritische houding, het kunnen maken van keuzes en het ontwikkelen van inzicht in consequenties.

*Het onderdeel Burgerschap in de Digi-doener is gebaseerd op het Vakportaal burgerschap van SLO. SLO onderscheidt drie domeinen van burgerschapsonderwijs: democratie, participatie en identiteit. Vanuit dit perspectief werken we aan burgerschap in de Digi-doeners, meer informatie vind je [hier](#).*



## ETHIEK

Het overgrote deel van de Nederlandse bevolking (88%) ervaart stress in het dagelijks leven, met name in de donkere maanden. In deze les staat het onderwerp 'stress' centraal en hoe de leerlingen hier zelf eigenaar over kunnen zijn. De leerlingen leren wat stress is, stress te herkennen, welke stress je kunt ervaren en wat je met behulp van apps ertegen kunt doen. Maar wat zou er gebeuren als de mens altijd apps nodig heeft om stress of andere gezondheidszaken te verminderen? Maakt dat ons niet heel erg afhankelijk van technologie? Dit wordt besproken aan de hand van de volgende stelling: leren omgaan met stress kan alleen door het gebruik van een app of andere technologie. Zonder technologie zou ik mijn stress nooit onder controle krijgen.

## DOEL VAN DE LES

Domein curriculum 2021	Leerdoelen digitale vaardigheden	Kerndoel vak	21st century skills
<b>1 Digitaal burgerschap</b> DG5.1 De digitale burger.	<b>1 ICT-basisvaardigheden</b> De leerling leert onderzoeken welke apparaten in relatie tot het doel passen bij de persoonlijke voorkeur.	<b>1 Oriëntatie op jezelf en de wereld</b> De leerling leert zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van zichzelf en anderen.	<b>1 Zelfregulering</b>
<b>2 Digitaal burgerschap</b> DG5.2 Digitale identiteit.	<b>2 Informatievaardigheden</b> De leerling kan een selectie van bruikbare informatie maken.	<b>2 Oriëntatie op jezelf en de wereld</b> De leerling leert zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.	<b>2 Kritisch denken</b>

## INTRODUCTIE

## Openingsslide



## Slide 1, Luisteren

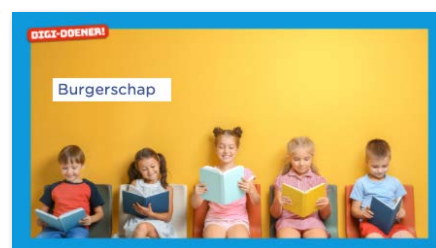
**Vertel:** We gaan het vandaag hebben over het onderwerp stress. Wat is stress nu eigenlijk? Wanneer ervaar je stress? Welke soorten stress zijn er allemaal? Hebben jullie zelf wel eens stress ervaren en wat deden jullie toen? Ook gaan we kijken naar een ethisch dilemma rondom stress en de afhankelijkheid van apps hierbij.



## Slide 2, Praten en denken

**Vertel:** We gaan tijdens deze les aan de slag met belangrijke vaardigheden die passen bij jullie democratisch burgerschap. Democratie gaat over keuzes maken, kennis, een kritisch onderzoekende houding, het beoordelen van informatie, inzicht in consequenties van keuzes en besef van de eigen opvattingen. Hoe zouden deze vaardigheden jullie kunnen helpen om om te gaan met stress? Mogelijke antwoorden:

- Een kritische onderzoekende houding kan je helpen bij het maken van keuzes. Veel mensen ervaren keuzestress. Door kritisch na te denken over bijvoorbeeld prioriteiten, kun je ook verantwoorde keuzes maken. Dit kan leiden tot minder stress.
- De hele dag ontvangen we via verschillende kanalen informatie. Dit kan gaan over het nieuws, maar ook over dingen die vrienden doen. Dit kan stress opleveren, want je hebt al snel de behoefte om alles te volgen. Door te beoordelen of de informatie echt van belang is en hierin keuzes te maken, kan stress verminderd worden.



- Wanneer je staat voor je eigen mening en een duidelijk besef hebt van je eigen opvattingen, ben je meestal een evenwichtig persoon. Je hebt een duidelijke mening, twijfelt niet en doet wat je zegt. Deze stabiele houding kan een hoop onzekerheid en stress voorkomen.

## VERDIEPING

### Slide 3, Praten met de klas

**Vertel:** We gaan kijken naar een sketch over stress. In de video zien we, op een humoristische wijze, verschillende situaties waar stress in voorkomt. (Bekijk de video samen met de leerlingen.)

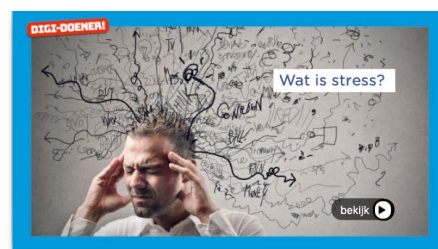
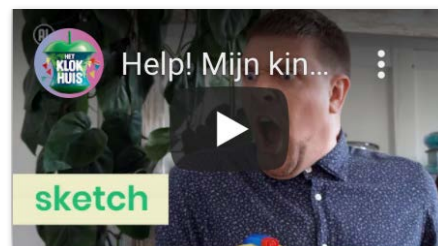
In de video zag je verschillende vormen van stress, gezond en ongezond. Ook kreeg je tips en adviezen om stress tegen te gaan.

Laat een paar leerlingen kort een voorbeeld van gezonde en ongezonde stress geven. Zijn er eigenlijk wel kinderen die stress ervaren? Er zijn ook veel mensen die daar niet in geloven en denken dat kinderen geen stress kunnen hebben.

Laat een aantal leerlingen aan het woord en zichzelf een cijfer geven van hun stresslevel tussen 0 en 10. Willen ze ook vertellen welke stress ze ervaren en waarom, bij een hoog cijfer? Ook is het interessant om te kijken naar de lage scores. Waarom zijn deze zo laag? Mocht dit bij sommige leerlingen gevoelig liggen, kan er uit veiligheid gekozen worden om dit in tweetallen te bespreken.

### Slide 4, Luisteren

**Vertel:** Iedereen kan stress hebben, dus ook kinderen! Stress kan worden veroorzaakt door toetsen, gepest worden, spreekbeurten, faalangst, problemen thuis en/of op school, werkdruk en te veel moeten doen in te weinig tijd. Stress is onder andere een reactie van je lichaam op een bedreigende situatie. Onze hersenen zetten dan twee systemen in werking. Het ene systeem zorgt voor een vechtreactie en andere voor een vluchtreactie. Adrenaline en cortisol zorgen ervoor dat ons lichaam klaar is voor actie. Onze spieren spannen zich aan, je gaat zweten en je hartslag en je bloeddruk stijgen. Je pupillen worden groot en al je bloed stroomt naar je spieren. Deze reactie zorgt ervoor dat we bijvoorbeeld voorzichtig zijn met de straat oversteken en dat we opletten tijdens het fietsen in een gevaarlijke situatie. Stress is dus soms ook heel handig! Maar een teveel aan stress kan zorgen voor extreme vermoeidheid, angsten en zelfs depressiviteit. Stress hoort echter ook bij het leven! Als kind heb je uitdagingen nodig om je te ontwikkelen, daarom kun je ook niet tegen alle vormen van stress worden beschermd. Maar ervaar je te veel stress, dan wordt het dus schadelijk voor de gezondheid.



Daarom is het dus zo belangrijk dat jullie zelf leren stress te herkennen en te weten wat jullie er tegen moeten doen. Wisten jullie dat stress ook te meten is in je haar?

Bekijk [deze video](#) van Schooltv samen met de leerlingen waarin ze nog meer leren over wat stress met je lichaam kan doen.

### Slide 5, Praten met de klas

Bekijk de video samen met de leerlingen zonder het toe te lichten.

Vraag: Hebben jullie enig idee waar jullie naar gekeken hebben? Herkennen jullie iets?

Vertel: FOMO kan ervoor zorgen dat je je gestresst, eenzaam, vermoeid of zelfs depressief kunt voelen. Veel leerlingen die zich op sociale media bevinden, krijgen te maken met FOMO. FOMO kan dan ook een reden zijn waarom je stress ontwikkelt. Maar wat is het dan eigenlijk? FOMO is een afkorting voor 'fear of missing out', de angst om te missen of mis te lopen, en is met de komst van sociale media alleen maar toegenomen! Door de eenvoudige toegang tot de werelden van anderen op bijvoorbeeld Instagram en TikTok kun je het gevoel krijgen dat je niets wilt missen. Dat geeft stress, want eigenlijk wil je alles weten en overal van op de hoogte zijn. Zelfs zo graag dat je heel vaak je mail, je tijdlijn en je privéberichten checkt en kijkt of er nog WhatsAppberichten zijn in je favoriete WhatsAppgroep. Hierdoor heb je het gevoel dat je altijd op de hoogte bent en erbij hoort. Gaat dit mis? Dan geeft het je stress! Herkennen jullie je in de uitleg over FOMO? Hoe is dat bij jullie?

Laat de leerlingen nu de [FOMO-test](#) doen op hun eigen device. Laat een aantal leerlingen hun resultaten delen. Zijn er opvallende resultaten?

### Slide 6, Praten met de klas

 Vertel: Het overgrote deel van de Nederlandse bevolking (88%) ervaart stress in het dagelijks leven, met name in de donkere maanden. In deze les hebben we al geleerd wat stress is, welke stress je ervaart en hoe je stress kunt herkennen. Zometeen gaan we nog kennismaken met twee apps die ervoor kunnen zorgen dat je stresslevel verminderd wordt. Maar wat zou er gebeuren als de mens altijd apps nodig heeft om stress te verminderen? Maakt dat ons niet heel erg afhankelijk van technologie?

Bespreek de stelling: Leren omgaan met stress kan alleen door het gebruik van een app of andere technologie. Zonder technologie zou ik mijn stress nooit onder controle krijgen.



## DOEN

## Slide 7, Praten met de klas

Vraag: Jullie hebben nu veel geleerd over stress, maar weten jullie ook hoe jullie stress kunnen verminderen? Wat doen jullie nu al om stress te verminderen? Gebruiken jullie wel eens een app om stress te verminderen? Of gebruiken jullie andere vormen van ontstressen?

Laat een aantal leerlingen aan het woord en vertel dat jullie nu samen aan de slag gaan om apps te ontdekken om stress te verminderen.

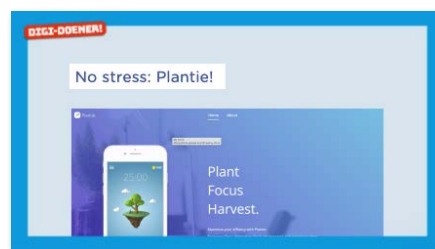


## Slide 8, Doen

Vertel: Jullie hebben geleerd dat FOMO een belangrijke reden is waardoor veel mensen stress ervaren. Door FOMO wil je alles weten en overal van op de hoogte zijn. Elk nieuwtje, laatste roddel of post van je beste vrienden in de digitale wereld wil je niet missen. Zelfs zoveel dat je niet meer aan je normale taken zoals huiswerk toekomt! Dat levert veel stress op! Om ons beter te leren focussen en af te sluiten, gaan we vandaag aan de slag met de app 'Plantie'. Met de app leren we ons beter te concentreren op onze taak. In de app kies je hoe lang je productief wilt zijn met een taak en druk je op start. Plantie gaat nu aan en als je het volhoudt, krijg je een beloning in de vorm van muntjes en een appel. De appel groeit namelijk in de tijd dat jij productief bent! Hoe vaker je Plantie aanzet en niet onderbreekt, hoe meer fruit, bomen en munten je verzamelt. Door de beloningen leer je je beter te concentreren en uiteindelijk ook FOMO te beheersen.

Leg de opdracht uit. De leerlingen gaan oefenen om zich beter te leren focussen en concentreren in tien minuten! Lukt het ze om als klas fruit te laten groeien en muntjes te verzamelen? Laat de leerlingen hun leesboek pakken en vertel dat ze lekker mogen gaan lezen. Wanneer de hele groep is begonnen, gaat de timer in de app aan en zijn we begonnen. Als leerkracht ga je goed observeren of iedereen gefocust is. Is er iemand die niet aan het lezen is? Dan stopt de timer en de ronde! Lukt het ze om als klas de rondes vol te krijgen? In het totaal zijn er drie rondes van twee, drie en vijf minuten. Natuurlijk mag er ook eerst een oefenronde zijn!

Vraag: Hoe voelde het om zo geconcentreerd met een taak bezig te zijn? Lukte het jullie om te focussen? In welke ronde ging dat het beste? Ervaren jullie meer rust en minder stress door jullie te focussen? Zouden jullie de app ook thuis willen gebruiken voor bij jullie huiswerk, zodat jullie niet afgeleid kunnen worden?





**Slide 9, Doen**

Vertel: We gaan samen aan de slag met De Super Chill App. De makers van de app zijn van mening dat relaxte leerlingen beter presteren. Presteren is belangrijk voor leerlingen, maar niet als het ten koste gaat van jullie welzijn, levensgeluk, plezier en ontspanning. Oftewel jullie mentale en fysieke gezondheid. Met de oefeningen van de app leren jullie sociale vaardigheden, veerkracht en om te gaan met stress.

Download de app in de App Store, maak een account aan en log in. Gebruik eventueel de filteropties om de juiste oefeningen te vinden of kijk onder de verschillende subkopjes welke oefeningen voor je groep interessant zijn. Als voorbeeld nemen we nu de oefening 'adem als een ballon' van drie minuten. Deze oefening is geschikt voor de leeftijd 6-12 jaar en is niet zo heel moeilijk, kan in de klas op een stoel worden gedaan en bevat een luisteroefening. Kies ervoor om de oefening af te spelen op je eigen mobiel of op het digibord met de code op de [website](#) en start met je groep!

Vertel: We gaan een aantal oefeningen doen om stress te verminderen. Met de eerste oefening 'adem als een ballon' gaan we aan de slag met onze ademhaling. Met deze oefening leren jullie dat jullie adem een super tool is om stress gevoel te stabiliseren! Vraag na afloop: Wat vonden jullie ervan? Zijn jullie je bewust dat jullie ademhaling zo'n super tool is om stressgevoel te stabiliseren?

Kies na de korte bespreking nog twee andere oefeningen uit om stressgevoelens te leren ervaren en ze onder controle te krijgen! Hieronder staan een aantal mogelijkheden, maar kies vooral wat er past bij de groep en het moment! Bespreek de oefening na als er behoefte aan is. Opties:

- Standen van de maan (2 min.)
- Aandacht voor jezelf (6 min.)
- Gekke bekken (3 min.)
- De wensboom (5 min.)

**AFRONDING****Slide 10, Praten en denken**

Vertel: Jullie hebben geleerd wat stress inhoudt, hoe jullie het kunnen herkennen aan verschillende signalen en jullie hebben een ethisch dilemma rondom stress besproken en belangrijke burgerschapsvaardigheden geoefend. Ook hebben we een aantal oefeningen gedaan waardoor jullie geleerd hebben apps in te zetten om jullie stress te verminderen. Welke kennis, app of oefening nemen jullie nu mee naar huis in jullie (figuurlijke) koffer voor later? Waarom? Bespreek dit met de leerlingen en rond de les af.

