


Thema: Zorg, eerlijkheid en balans

Jouw Naam:


Datum:

 **Vraag 1:** Wanneer voel jij of iets eerlijk of oneerlijk is?


Denk aan een moment waarop je dacht “dit klopt” of “dit vind ik niet eerlijk”. Teken of schrijf wat er gebeurde en hoe je je voelde.

 Ik voelde me:


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 2:** Hoe help jij anderen graag en wat vindt je fijn aan helpen?

Vertel of teken hoe jij iemand hebt geholpen, wat deed je precies en hoe voelde dat voor jou?


 Ik heb iemand geholpen met en dat voelde voor mij:


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 3:** Hoe zorg jij goed voor jezelf? Is dat hetzelfde zoals je voor anderen zorgt?
Teken of schrijf hoe je voor jezelf zorgt.


 Ik zorg voor mezelf door:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Tot slot:** Op school werken jullie hard. Overleg met elkaar wat je nodig hebt op een schooldag om even voor jezelf te zorgen tussen het harde werken door. Denk aan 5 min naar buiten staren, 5 min stretchen of ademhaling oefeningen met de klas..

 Dit heb ik nodig om voor mezelf te zorgen in de klas:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 “Zorgen voor anderen is mooi, maar vergeet niet om ook goed voor jezelf te zorgen. Als jij in balans bent, kun jij de wereld nóg mooier maken.” 