

*HVO is laten zien wat je denkt, wilt en voelt
en ook luisteren naar wat een ander bedoelt.*



Filmpje van deze week: [digiHVOles5](#)

Youtube -hvojufsarina

hvojufsarina@gmail.com

16 april 2020,

Lieve leerlingen,

Vijf weken gaan we al niet meer naar school en werken we thuis aan school.

Jullie hebben tot nu toe 5 digiHVOlessen van mij gekregen:

In digiHVOles 1 hebben jullie zoveel mogelijk dingen opgeschreven die je leuk en niet leuk vindt aan deze tijd.

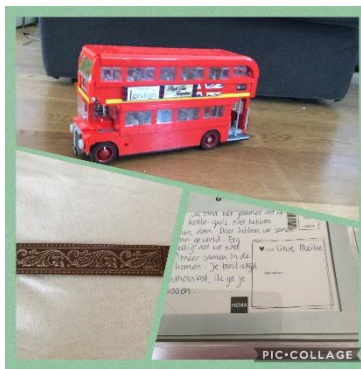
In digiHVOles 2 hebben jullie laten zien wat jullie blij maakt.

In digiHVOles 3 hebben jullie een complimentenmuur gemaakt voor alle mensen die bij jou in huis wonen.

In digiHVOles 4 hebben jullie gezocht naar welke herinneringen aan iets of iemand jij in je huis/kamer bewaart.

Deze week kreeg ik mooie foto's, filmpjes en mailtjes waarin jullie vertelden over jullie herinneringen en waarom jullie deze herinneringen willen bewaren.

Foto's van jullie aan mij gemaakte avonturenstokken en herinneringen.



De afgelopen weken hebben jullie met tekeningen, filmpjes, foto's, verhalen, liedjes e.d. aan mij laten zien wat jullie in deze tijd leuk en niet leuk vinden, wat jullie blij maakt, wat jullie mooi vinden en waarderen aan de mensen om jullie heen en wat zij mooi vinden en waarderen aan jou en welke herinneringen jullie in huis en in jullie hart meedragen. Jullie hebben me laten zien wat voor jullie in deze tijd en altijd belangrijk is. Ik heb heel erg genoten van alles wat jullie mij gestuurd hebben.

Opdracht bij deze les:

Ga makkelijk op je stoel zitten of even op je bed liggen. Zoek een plek waar je even lekker kan ontspannen.

Ga eerst lekker zitten of liggen, doe je ogen dicht en adem een paar keer rustig in en uit.



Denk eens aan alles wat je leuk vindt in deze tijd.

Misschien komen er naast leuke ook minder leuke dingen in je hoofd op.

Niet alles is leuk. Je moest misschien ook heel erg wennen aan de veranderingen.

Denk aan alle dingen die jou blij maken. Neem er maar even de tijd voor.

Denk aan mooie herinneringen. Mooie herinneringen aan iets of iemand.

Wat en wie zal je nooit vergeten?

Denk aan de complimenten die je hebt gegeven en aan de complimenten die je hebt gekregen. Met welk compliment was je heel blij?

Blijf nog even rustig zitten of liggen. Doe je ogen weer open.

Al die leuke dingen, mensen, al die dingen en mensen en dieren die je blij maken en al die mooie herinneringen zijn van jou!! Ze maken je blij, ze horen bij jou.

Ze helpen je wanneer je boos en verdrietig bent of wanneer je leven ineens helemaal verandert zoals in de afgelopen weken.

Soms denk je aan de niet leuke dingen en lijken de leuke dingen niet meer te bestaan.

Dat zijn soms boze en verdrietige momenten.

Gelukkig kan je in gedachten altijd even terug gaan naar alles wat je de afgelopen weken tijdens de digi-HVOlessen aan fijne dingen en herinneringen hebt verzameld.

Het helpt je om je gedachten weer te veranderen en vaak voel je je even later dan weer wat rustiger en vrolijker.

Soms lukt het niet om zelf de boze of verdrietige of nare momenten te stoppen, maar kan iemand anders je helpen. Soms kan jij ook een ander helpen om weer wat rustiger en vrolijker te worden.

Lieve leerlingen, misschien is dit de laatste digitale HVO-les.

Het is nu donderdag 16 april en we weten nog niet of we na de mei-vakantie weer naar school kunnen. Het maakt mij een beetje onrustig. Ik zou heel graag willen weten wanneer we weer naar school gaan en ik weer bij mijn ouders op bezoek kan en ze een knuffel kan geven. Hebben jullie dat gevoel ook?

Wat ga ik nu doen als ik onrustig ben en blijf en waar denk ik dan aan?

Ik ga in het bos wandelen met mijn hond Pixel. Ik zal jullie mijn hond laten zien.

Ik ga fietsen.

Of ik ga breien of haken.

Of ik ga denken aan alle fijne momenten met mijn ouders en alle fijne momenten met mijn kinderen.

Of ik denk aan een mooie strandwandeling in de zon.

Of ik denk aan jullie en jullie mooie filmpjes, foto's, verhalen, mailtjes, tekeningen, liedjes, pianospel, gitaarspel...



Ik hoop jullie heel snel weer te zien, groetjes, fijne meivakantie, juf Sarina.

hvojufsarina@gmail.com