

Klassessie VEERKRACHT

1ste secundair



Beste ouder(s)

Binnenkort krijgen de leerlingen van het 1ste secundair twee lessen over veerkracht. Deze lessen worden gegeven door Team Veerkracht van het Vrij CLB.

Wat is veerkracht?

Veerkracht helpt kinderen omgaan met moeilijke situaties.

Het helpt hen om zich goed te voelen en verder te kunnen na een tegenslag.

Wat gaan we doen in de klas?

We werken op een speelse en actieve manier rond:

- wat stress en spanning is
- hoe stress aanvoelt in je lichaam
- gezonde manieren om met stress om te gaan
- de risico's van ongezonde manieren om met stress om te gaan
- positief leren denken

De leerkracht volgt de lessen mee. Zo kan de klas later verder werken rond dit thema.

Ook thuis kunnen jullie hiermee aan de slag:

- Bekijk ons [webinar](#) over veerkrachtig opvoeden
- Meer tips via: [veerkracht_vrijclblimborg](#) 

Samen zorgen we ervoor dat kinderen zich sterk, zelfzeker en goed in hun vel voelen. Want beter voelen is beter leren!

Met vriendelijke groeten,
De school



Het CLB helpt.

Vrij CLB Limburg team veerkracht

