





**Materialen die je écht moet hebben!**

**Printer**



Aan het eind van de zomervakantie heeft mijn printer het maar druk. Want alle nieuwe materialen die gemaakt zijn voor de thema's moeten netjes worden uitgeprint. En vooral nu allemaal direct, zodat ik lekker 's avonds op het terras kan zitten knippen/snijden. Want als kleuterjuf heb je nu toch alle tijd en wat is er heerlijker dan knutselen aan nieuwe materialen? Dat je daarom de volgende dag op de fiets moet springen om nieuwe cartridges te halen, daar hebben we het maar even niet over.

## **Lamineerfolie/ apparaat**

In grote hoeveelheden gaat het er doorheen: lamineerfolie! Al die mooie nieuwe materialen (*want elk jaar moet er toch weer iets nieuws zijn toch?*) En elk nieuw spelletje dat gemaakt is, heeft ook een mooi laagje nodig zodat we het nog lang kunnen bewaren! En het lamineerapparaat zorgt ervoor dat alle materialen ook gebruiksvriendelijk worden. Wat zouden we toch een dag zonder deze materialen moeten?

## **Papier**

Eigenlijk is dit wel een bijzondere in de hele rij, want eigenlijk kunnen we het schooljaar niet zonder papier. Maar ja, het lamineren gaat toch niet helemaal lukken zonder al die vellen papier met een leuke opdruk. En als we niet printen, dan gebruiken we het papier nog vele andere dingen!

## **Magnetische plakband**



Misschien zal niet iedereen dit herkennen, maar ik kan echt niet zonder het magnetische plakband. Alle woordkaartjes krijgen na het lamineren een stukje plakband zodat ik ze allemaal op kan hangen in de klas.

## Tassen

Klinkt misschien een beetje raar, tussen alle gebruiksmaterialen. En toch kan ik niet zonder mijn verzameling tassen! *(Ja het zijn toch handige hebbedingen de tassen van de NOT en CNV)* Want waar moet je in de vakantie alle materialen verzamelen die je gekocht hebt omdat ze écht heel handig of leerzaam zijn het volgende schooljaar. In tassen dus! En wanneer er één vol is, dan vul je gewoon een tweede. Want die gratis tassen heb zo toch een functie. Maar oh wat een gesleep naar school met alle spullen! *(Oh, en wat had ik ook alweer bedacht met dit materiaal?!)*

## Prentenboeken



Het hele jaar kun je je inhouden: het kopen van prentenboeken. Maar wanneer het vakantie is, zie je opeens zoveel mooie, nieuwe prentenboeken verschijnen. Tja... en wat doe je dan? Maar eh... als je soms denkt dat je je geld beter aan iets anders had kunnen uitgeven, maak je geen zorgen. Deze prentenboeken passen precies bij de nieuwe thema's van het komende schooljaar. Je weet dat het thema nog aantrekkelijker zal zijn, toch?

*Herkenbaar? Maar het is toch fijn om te weten ondanks deze rarigheden we fijn het schooljaar kunnen starten. Een heel fijn, leerzaam en gezellig schooljaar toegewenst!*

## Lees meer:

- [Help! het eind van het schooljaar komt in zicht!](#)
- [Low-budget een klas inrichten](#)
- [Checklist: inrichten van een kleuterklas](#)
- [Checklist: inrichten van een groep 3](#)
- [Organisatie van klaarwerk](#)
- Hoe ik in de wintertijd 's ochtends uitgerust wakker kan worden
- [Je kunt je schooljaar als juf/meester niet starten zonder...](#)
- [Een ontspannen schooljaar?!](#)
- [4 tips om een schooljaar uitgeslapen te starten](#)

Een  
ontspannen  
schooljaar?!



# Een ontspannen schooljaar?!

*Werkdruk in het onderwijs - er is al veel over gepraat en geschreven - Binnen het onderwijsveld kennen we veel drukke periodes.*

*Denk maar aan de decembermaanden, rapportentijd en het eind van het schooljaar. Hoe kom je deze drukke periodes ontspannen door?*

*In dit artikel geef ik je tips om het schooljaar ontspannen door te komen.*



## **Waarom is ontspanning nu zo belangrijk?**

Door te ontspannen ontstrest je lichaam. Je kun nu meer van het leven aan oftewel je voelt je gelukkiger. Je functioneert beter wanneer je ontspannen bent en dat betekent dat je zowel fysiek of mentaal veel meer kunt hebben. Ieder persoon is anders en zo ook de hoeveelheid ontspanning en rust die iemand nodig heeft om beter in balans te zijn.

In deze blog deel ik graag mijn ervaringen om ontspannen een schooljaar door te komen:

# Prioriteiten stellen

Het klinkt zo makkelijk, maar het is zeker belangrijk: prioriteiten stellen. Aan het eind van het schooljaar hoef je bijv. nog niet te werken aan nieuwe naamkaartjes voor je nieuwe klas. Laat dit dan ook zitten. Er zijn veel activiteiten op school, maar ook buiten de school om. Probeer hierin keuzes te maken. Stel een grens voor jezelf. Bekijk het aanbod van de activiteiten: is het belangrijk dat ik erbij ben? Is mijn bijdrage hierbij nodig? Nee, skip nu niet alle afspraken ☐

# Plannen



In de drukke periodes komen er soms zoveel dingen op je af. Allemaal dingen die geregeld moeten worden. Help! Nee, hoor dit hoeft niet. Veel activiteiten kun je ruim van tevoren al zien aankomen. Ga niet plannen in een drukke periode, maar plan dit al veel eerder. Je hebt dan een duidelijk overzicht wat je te doen staat en probeer in te schatten hoeveel tijd je hier voor nodig hebt. Zorg ervoor dat je naast alle moet-dingen ook andere activiteiten plant. Maak zo'n planning ruim voor deze periode. In mijn vakanties maak ik een nieuwe planning voor de periode tot de volgende vakantie. Je kunt dan al vaak zien wanneer het druk gaat worden. Welke van de activiteiten kun je verplaatsen naar een iets rustigere gedeelte van de periode?

# Ontspannen

Ontspanning is eigenlijk waar alles om draait. Het is belangrijk dat je binnen drukke periodes een balans probeert te vinden tussen inspanning en ontspanning. Dit klinkt makkelijker dan het is, want die groepsplannen, rapporten etc. liggen toch te wachten!? Om toch even het onderwijs 'uit' te zetten, geef ik je deze tips:



## Activiteiten

Hoe ontspan je je nu? Dit is erg afhankelijk van wie jij bent als persoon. Verschillende mensen kunnen veel ontspanning halen uit sociale contacten in prive-situaties of het bezoeken van feestjes. Een ander heeft misschien meer behoefte aan rust en zal kiezen om thuis lekker op de bank te kruipen met een boek of om lekker een filmpje te kijken. Je moet doen waar jij je goed bij voelt.

## Sporten

Een tip om alles van je af te zetten: sporten! Ook al ben je hier niet heel erg gemotiveerd voor: ik heb ervaren dat dit echt heel goed werkt. Zoek een sport op, die bij jou past en wat binnen je schema van werk-gezin-huishouden past. Wil je graag met anderen sporten? Kijk dan eens in de buurt rond naar een teamsport. Wil je kunnen trainen wanneer het jou uitkomt? Kijk eens rond naar een sportschool in de buurt en welke programma's ze aanbieden. Gun jezelf de tijd om te sporten, zodat je even alles los kunt laten.



## **Inspiratie opdoen ?!**

Misschien zijn er wat vraagtekens gekomen naar het lezen van dit kopje. En toch kan dit gedeeltelijk. Een voorbeeld: zelf vind ik het heerlijk om de facebookpagina's Kleuterwereld en Middenbouwwereld te volgen. Samen delen en samen nadenken in oplossingen. Maar wanneer je na een lange werkdag facebook opent en je al deze berichten ziet, blijf je met onderwijs bezig. Ik heb dit toch proberen te scheiden: op mijn prive-account volg ik de facebookgroepen die te maken hebben met mijn hobby's. Ik heb nog een account aangemaakt waarbij ik lid ben van alle facebookpagina rond het onderwijs (en wat zijn er veel inspirerende facebookpagina's zeg!) Zo maak ik zelf de keuze waar ik op dat moment zin in heb.

## **Hobby's**

Neem tijd om lekker aan de slag te gaan met je hobby! Even je hoofd leeg en neem de tijd voor jouw hobby. Hierna kun je weer even wat meer aan.

Heb je nog geen hobby? Ga eens op zoek naar een (nieuwe) hobby waarbij je je volledig kunt ontspannen en wat in de avonden mogelijk is. Soms is het ook tijd om op zoek te gaan naar iets anders. Kijk rustig rond, neem de tijd hiervoor en probeer iets nieuws.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat je eigenlijk teveel hobby's hebt en dat het je frustriert dat je er voor jouw gevoel niet genoeg tijd voor hebt. Probeer het los te laten: je hoeft niet aan alle hobby's je tijd nu te besteden. Kies één of twee hobby's en ga hier volledig voor: geef het alle aandacht waardoor deze hobby ook echt een ontspanning mag zijn!



## Vakantie

Natuurlijk mogen we helemaal niet klagen over het aantal vakantiedagen dat we hebben in het jaar. Heel fijn, maar deze zijn er dan ook om even tot rust te komen. We weten allemaal dat het niet alleen maar vakantie is. Juist daarom, is het zo belangrijk om ook niet de hele vakantie met het onderwijs bezig te zijn.

Kies bewust een dag waarop je aan het werk gaat op school of thuis en rond alles dan ook af. Zo kun je de andere dagen heerlijk genieten van.....ja, inderdaad....  
DE VAKANTIE!

## Verder lezen....



Ben je op zoek naar een betere balans? Deze blog geeft je wat tips maar wanneer je hier echt mee aan de slag wilt is het handig om verder te lezen. In het boek [‘van werkdruk naar werkplezier’ \(Kouwenhoven, Angela\)](#) wordt er gekeken naar de combinatie van timemanagement en klassenmanagement en welke invloed dit heeft op het ‘werkdruk-gevoel’

> Koop bij bol.com

# De balans kwijt....

Ondanks al je goede voornemens en tips, ben je toch over je eigen grenzen heen gegaan. Stom.. maar de situatie kun je niet meer veranderen. Hoog tijd om dit aan te pakken!

Fijn dat je zelf merkt dat de balans kwijt is; probeer goed naar je lichaam te luisteren. Neem nú tijd voor jezelf! Laat 'even' wat activiteiten of andere dingen vallen en probeer jezelf even extra aandacht en tijd te geven. Opgelost? Fijn, maar dit wil je natuurlijk niet nog een keer. Bekijk eens wat er anders kan zodat je dit niet nog een keer overkomt.

Natuurlijk hoop ik dat je de balans snel weer teruggevonden hebt, zoals hierboven geschreven. Maar kijk zeker uit, een burn-out ligt op de loer!

Wil je weten of je een burn-out hebt? Bij Sterk voor de klas kun je een checklist ontvangen waarmee je dit kunt bekijken. Hulp nodig? [Els en Judith \(sterkvoordeklas.nl\)](#) helpen je graag verder.

## Lees meer:

- Hoe ik in de wintertijd 's ochtends uitgerust wakker kan worden
- [Je kunt je schooljaar als juf/meester niet starten zonder...](#)
- [Een ontspannen schooljaar?!](#)
- [4 tips om een schooljaar uitgeslapen te starten](#)

---

Een nieuw schooljaar  
uitgeslapen starten..?!



## 4 tips om een nieuw schooljaar uitgeslapen te starten

*Na elke vakantie, maar zeker bij de start van het schooljaar zie ik verschillende tweets over 'the night before' voorbij komen. Leerkrachten die zich opmaken*

*voor een waarschijnlijk slapeloze nacht, want elke keer is het weer hetzelfde verhaal. Daarom nu 4 tips om een nieuw schooljaar uitgeslapen te starten:*

Een nieuw schooljaar  
uitgeslapen starten..?!



## **1. Werkomgeving**

Zorg ervoor dat je werkomgeving helemaal klaar is voor een nieuw schooljaar (of nieuwe periode) Wanneer dit niet zo is, dan blijven 's nachts alles wat je nog moet doen of niet moet vergeten door je hoofd gaan. Wanneer je werkomgeving voor het weekend klaar is, kun je zorgeloos van het weekend genieten. Plan je voorbereidingen zo dat het op de vrijdag klaar is. Houd rekening mee met uitloop van de activiteiten, zodat je niet alsnog in het weekend aan de slag moet. Of schuif niet bepaalde voorbereidingen naar de eerste week werken. Er komt dan weer genoeg op je af, je hebt de 'gewone' schoolactiviteiten, maar moet dan ook echt alles nog regelen/maken. Dit zorgt direct voor een dubbele werkdruk.

## 2. Blijf actief!

Zorg voor een actief weekend. Uitgerust aan het werk gaan is prima, maar wanneer je op de zondag veel rust neemt kan het ook zo zijn dat je daarom niet voldoende slaap hebt om de volgende nacht door te komen. Na een actieve dag heeft je lichaam ook rust nodig. Zorg voor inspanning en ontspanning, maar zorg ervoor dat er minder spanning komt kijken. Dit heeft ook weer zijn invloed op je nacht.

## 3. Check...check...dubbelcheck!

Zorg dat zondagavond alles al klaarstaat voor de volgende dag. Je hoeft nu 's nachts niet te bedenken dat je morgen nog dit of dat in je tas moet stoppen. Leg je kleding klaar, smeer je boterhammen, stop alles in je tas. Check alles even, zodat je niets vergeet en je niet de hele nacht aan iets moet denken wat je echt niet moet vergeten. Wanneer er toch dingen zijn die je moet onthouden, kun je het beste dit even noteren op een to-do-lijstje. Zorg ervoor dat je zo snel als mogelijk kunt gaan vinken.

## 4. Nog meer tips:



Op [het paboforum is er in een topic](#) al een aantal jaar tips gedeeld en ervaringen besproken. Want veel herkennen het, maar het is toch lastig om tot rust te komen. Lees hier verschillende tips, probeer ze uit en bekijk welke voor jou geschikt zijn.

## Lees meer:

- Hoe ik in de wintertijd 's ochtends uitgerust wakker kan worden
- [Je kunt je schooljaar als juf/meester niet starten zonder...](#)
- [Een ontspannen schooljaar?!](#)
- [4 tips om een schooljaar uitgeslapen te starten](#)