

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 tijmanagement 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](#)



## 17 dingen die het leuk maken om juf te zijn!

*Juf zijn voelt voor mij niet als 'werken' De dag vliegt voorbij en elke dag is het weer volop genieten!*

*Op twitter delen verschillende leerkrachten de hoogtepunten van de dag via de hashtag #klassepret. Inderdaad... een dag vol pret zorgt voor een dag met klasse. Verschillende juffen gingen mij voor met het delen van 17 dingen die het leuk maken om juf of meester te zijn.*





# Voorgaande blogs:

- [Juff-Stuff](#)
- [Juf Margot](#)
- [Juf Inger](#)
- [Juf Sietia](#)
- [Juf Henriette](#)
- [Juf Lisanne](#)

## Mijn 17 dingen die het leuk maken om juf te zijn:

1. Een leerling die staat te juichen en springen omdat hem iets gelukt is.
2. kinderen die na de poppenkastvoorstelling opeens ontdekken dat de juf achter de poppenkast voor een verhaal heeft gezorgd.
3. kinderen die tassen vol materialen van thuis meenemen omdat je de klank van de week hoort in de woorden;
4. kinderen die tijdens het buiten spelen in elke seizoen iets anders ontdekken!
5. kinderen die tijdens het vertellen van de opdracht roepen: 'He, juf dat rijmt!'
6. leerlingen die aangeven: Juf, deze opdracht kan ook makkelijker, waarom zou uitgebreide? Na de oefening komt de melding 'Dat was een goed idee juf, want zo zit het sneller in mijn hoofd'
7. de dagen dat de juf gevangen wordt genomen, wordt opgesloten in het speelhuisje en elke keer achterstevoren via de glijbaan kan ontsnappen.
8. 'vieze dingen mogen doen' dus lekker met papier mache aan de slag en lekker knoeien.
9. Je leert kinderen 'iets nieuws aan' Wat is het dan genieten wanneer de kinderen dit daarna vanuit zichzelf willen blijven oefenen.
10. Een moeder die vertelt dat kind eigenlijk niet lekker is, maar toch naar school wil want ze gaat vandaag een leuk werkje maken.

11. Het mogen delen van alle mooie momenten uit een kinderleven. Door verhalen, maar ook door bijv. een bezoek van een babybroertje/zusje.
12. Ik vind het prachtig dat ik leerstof spelenderwijs mag aanleren.
13. Wat fijn als er lessen zijn waar je met poep en plas kunt rijmen of dat er een bepaalde klank in naar voren komt. Wat vertellen de kinderen er graag over. Wat is het heerlijk om al dat gegiechel te horen.
14. Een kind dat tijdens het werk opeens een liedje zachtjes zingt. De juf zingt lekker even mee.
15. Zelf materialen verzamelen of activiteiten bedenken, zodat het de kinderen nog meer aanspreekt.
16. Kinderen die nog even een knuffel komen geven.
17. Even een momentje lekker gek doen of een andersom minuutje vieren!



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](#)

