

Inleiding: Wist je dat je door spanning beter of juist minder goed kunt hardlopen? Door positieve spanning kun je harder lopen dan je verwacht. Maar door teveel spanning blokkeert je lijf juist en loop je ver onder je kunnen! Spanning is één emotie die samenhangt met de omgeving waar je bent. Maar zo zijn er nog veel meer emoties. Vandaag gaan we ze bespreken.

Doel: Inzicht in de invloed van (loop/leef)omgeving op lijfstijl door middel van (groeps)gesprek

Tijd: 20 minuten

De omgeving waar je bent is van grote invloed op hoe je je voelt. Thuis voel je je, om allerlei redenen, anders dan op school. In de zon ben je gelukkiger dan in de regen, of juist andersom! Misschien breng je het liefst al je tijd door met vrienden, of ben je juist liever op jezelf.

Lees de volgende uitspraken:

Andrea (15 jaar)

Ik ga veel liever buiten lopen. Als je binnen op de loopband loopt, ben je heel erg geconcentreerd op hoe moe je bent. Buiten zie je meer, je ruikt vanalles en voelt de wind.

Esther (16 jaar)

Ik sport het liefste binnen. Ik vind de geur van de sportzaal zo lekker en het is altijd droog.

Karim (17 jaar)

Als ik ga vissen, ben ik bijna altijd alleen. Dat vind ik het fijnste, een beetje staren naar het water en relaxen.

Jordy (14 jaar)

Als ik met vrienden chill, zijn we altijd met een groepje. We gaan altijd buiten zitten, dan zijn we ook niemand tot last.

Opdrachten en vragen:

1. Herken jij je in de verhalen van deze jongeren? Waarom wel/ waarom niet?

2. Bekijk de foto's op de volgende pagina. Probeer de foto uit te zoeken die het meest bij jou past. Leg uit waarom.

3. Probeer nu zelf een paar regels te schrijven over een plek waar je graag loopt of bent.

4. Hoe komt het dat jij je juist op deze plek zo goed voelt?

5. Bekijk de antwoorden van je klasgenoten en bespreek ze samen.

