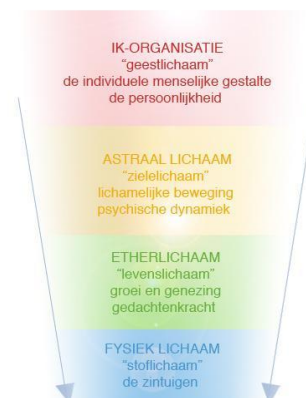
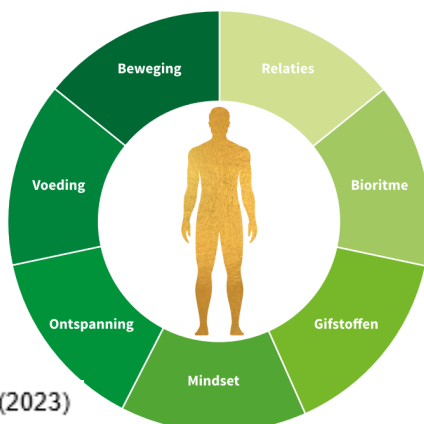


Het versterken van vitaliteit in het onderwijs

In het onderwijs ligt er een taak en verantwoordelijkheid om bij te dragen aan het creëren van een nieuwe vitale generatie. Vanuit disbalans moeten wij weer terug naar harmonie. Ons vitaal voelen en lekker in ons vel zitten is onze essentiële basis waar we zorg voor moeten dragen. Dit bestand biedt praktische handvatten om vitaliteit (in het onderwijs) te stimuleren. Per vitaliteitsgebied zijn deze handvatten gecategoriseerd. Doe inspiratie op en kijk waar jij vitaliteit bij jezelf, in de klas of in de schoolorganisatie kan stimuleren. Ik nodig je uit om de onderstaande lijst vooral aan te vullen met eigen ideeën en praktische handvatten. Samen zorgen we voor meer vitaliteit in het onderwijs!

Initiatiefnemer: Anne Klücken

Wetenschappelijke visie vitaliteit		Antroposofische visie vitaliteit
<i>Je voelt je vitaal wanneer er wordt voldaan aan de onderstaande 7 pijlers:</i>		<i>Je voelt je vitaal als de vier wezensdelen gevoed worden</i>
1. Mindset & zingeving	> Stimuleren >	Het "Ik"
2. Verbinding	> Stimuleert >	Astraallichaam
3. Ontspanning	> Stimuleren >	Etherlichaam
4. Bioritme dag & nacht	> Stimuleren >	Etherlichaam
5. Beweging	> Stimuleren >	Ether- en fysiek lichaam
6. Voeding	> Stimuleren >	Ether- en fysiek lichaam
7. Giftstoffen	> Stimuleren >	Fysiek lichaam



bron: de Leth, Rotteveel (2023)

De vier wezensdelen

1. Mindset & zingeving - het "Ik"

Het doel bij deze pijler is: het hebben van een positieve mindset, het nastreven van onze idealen en persoonlijke zingeving vormgeven.

Middelen voor algemene ontwikkeling van docenten en kinderen:

- Het hebben en ontdekken van een doel en passie bij jezelf en je eigen intrinsieke motivatie vinden. Om erachter te komen wat je doel is moet je kijken wat je hoogste waarden zijn en moet je dagelijks acties doen die aansluiten bij deze hoogste waarden. Dan voel je je voldaan en dankbaar. "Laat je innerlijke vuur leidend zijn, doe datgene waar je van binnenuit door wordt aangetrokken." (de Leth & Rotteveel, 2023, blz. 37)
- School je levensidealen: Ontdekken en stimuleren waar je enthousiast van wordt en waar je energie van krijgt en geeft hetgeen meer vorm in je leven zodat je dichter bij je idealen blijft. In de antroposofie heeft dat met scholingsweg te maken. "Positief ingezette energie geeft je weer leven." Ofwel: doen wat je kracht geeft.
- Ontwikkel zelfbewustzijn door naar binnen te kijken en jezelf alleen met jezelf te vergelijken. Niet jezelf vergelijken met anderen en focus jezelf niet op wat je niet hebt. Verplaats hiermee je blik van buiten naar binnen. Richt je op je eigen progressie.
- Doorvoel negatieve emoties en werk negatieve emoties uit door middel van bijvoorbeeld de BRAIN-methode of door negatieve emoties bijvoorbeeld op te schrijven en te verbranden en ze daarmee los te laten.
- Focus op positieve dingen in het leven.
- Focus op dingen waar je dankbaar voor bent in gesprek of houd een dankbaarheidsdagboek bij.
- Een kleine terugblik op de dag voordat ik ga slapen (i.p.v. mailtjes lezen op mijn pc)
- Van problemen naar oplossingen werken door middel van de wondervraag & de uitzonderingsvraag.
- Laat je inspireren en je door iets voeden wat je enthousiast maakt. Ook zodat je als docent de kinderen kan blijven inspireren.
- De levenszin (hiermee neem je waar of je je goed voelt) is belangrijk om te stimuleren. Dit kan gedaan worden door een goed dagelijks ritme, genoeg rust en eventueel een ritmische massage.
- De dag reflecteren en evalueren voor goed herstel en nieuwe inzichten
- Bewustzijn creëren: Even de dag teruglopen en kijken welke elementen energie hebben gegeven en die vervolgens meer inbouwen de dagen erna. "Als je die momenten van bewustwording steeds creëert, denk ik ook dat je beter aanvoelt wat er nodig is als het even minder gaat".
- Voeding door inhoud.
- Meditatief: aanwezig zijn bij wat ik op dat moment doe.
- Activeren van het "waartoe" en zo zingeving stimuleren.

Middelen voor in de klas:

- Het klimaat creëren: ken jezelf, wees jezelf en hou van jezelf. De basis is zelfliefde. Dit kan vormgegeven worden door het opzeggen van affirmaties, je gedachten zien

als voorbijvliegende verzinsels, oefenen met grenzen aangeven en aan het eind van de dag een trotslijstje maken.

- Positiviteit in de klas
- Affirmaties opzeggen met de leerlingen
- Probleem laten bij wie het hoort
- Vrije opdrachten geven waarbij de kinderen een eigen onderwerp kunnen kiezen waar zij affiniteit mee hebben.
- Onze eigen biografie behandelen (zie Bijlage 6)
- In je kracht gezet worden en anderen in diens kracht zetten.
- Kijken waar energie verloren gaat en dat aanpassen.
- Mentale gezondheid stimuleren. Dit kan vormgegeven worden door het boek: *Superkrachten voor je hoofd: MINDGYM voor Kids*, met de kinderen te lezen en daar opdrachten uit te doen.
- Enthousiasme aanwakkeren en vanuit enthousiasme lesgeven.
- Zien van de schoonheid.
- Verwondering.
- Observeren van de leerlingen (is net zo belangrijk als begrijpend lezen)
- Met leerlingen dingen “doen” en ze zelf laten ervaren dat ze het kunnen.
- De leerlingen open en positief benaderen, zodat er ruimte komt om te verschijnen.

Middelen voor docenten:

- Wat is gezondheid voor mij? En wanneer ben ik gezond? Daar antwoord op vinden en dat moeten we uitdragen naar de kinderen.
- Als zelfscholing de oefening doen van onbevangenheid.
- Eigen grenzen aangeven en een goede afstemming maken tussen werk en privé.
- Intuïtieve vrijheid nemen als docent, aanvoelen wat goed is voor de klas en daar in handelen.
- Kritisch kijken naar wat je taak is als docent, grenzen bewaken en niet te veel hooi op je vork nemen.
- De potentie in kinderen zien en daar naar handelen en ze hierin ondersteunen.
- Als docent stress weghouden van de kinderen en je verantwoordelijk opstellen.
- Iets in je vrije tijd naast school doen waar je energie van krijgt zodat je daarna ook weer energie hebt om les te geven.
- Op zoek naar wat ieder kind persoonlijk nodig heeft.
- Qua administratie: kijken hoe je het op zo'n manier kan doen dat het energie geeft en het nog voldoende is voor inspectie.
- In een team moet je de volgende vragen stellen als je merkt dat mensen moe worden van dingen: Wat kom ik nou tegen? en vraagt het van mij? en hoe zorg ik dat ik er een antwoord op vind waar ik niet moe van word? Individueel, als club en als nog grotere groep behandelen met elkaar.” zegt van de Weg. Het moet aangepakt worden aangezien het nu willoos rondloopt en iedereen weet dat het ongezond is.
- Het is al belangrijk dat een bestuur een zeef moet zijn voor de schoolleiders, de schoolleiders voor de docenten en de docenten voor de kinderen. Zo moet een schoolleider ook de docenten beschermen. Zij hoeven niet alles te horen, zodat zij ongestoord en met rust hun werk kunnen doen zonder dat daar onnodig veel stress bij komt kijken. Als docent moet je ook je leerlingen beschermen en niet alles laten doorschemeren.

- “Gouden momentjes” ((onverwacht) gelukke handelingen) waarnemen en daarbij stil staan.
- Met het team werken aan de bedoeling en zo werken aan de zingeving.

2. Verbinding - Astraallichaam

Het doel bij deze pijler is: verbinding hebben met jezelf, andere mensen en de geestelijke wereld.

Middelen voor algemene ontwikkeling van docenten en kinderen:

- Vertrouwen in jezelf stimuleren en jezelf en anderen respecteren.
- Verbinding met jezelf en met anderen: samenzijn.
- Ervaren, waarnemen en toelaten van liefde en verbinding van een ander.
- Balans in je emoties en gevoelens vinden en hierover praten.
- Helend werken door middel van mediteren, mindfulness en het maken van een spirituele connectie.
- Goed naar jezelf luisteren en naar een ander luisteren.
- De kunst van het communiceren kan op veel scholen met name bij de intervisie heel bewust geoefend worden. Dat is het gezond maken van elkaar ontmoeten. Het belangrijkste van de intervisie is om in te leren voelen wat de ander beleefd heeft. Vooral de positiviteitstraining blijft iets vitaliserends. Je moet dan kijken naar de positieve dingen van iemand. Bij iemand waar je het vreselijk moeilijk mee hebt, net zo lang kijken tot je iets gevonden hebt waar je enthousiast voor kunt worden. Dan kun je opnieuw contact met iemand maken. Het is niet interessant wat iemand niet heeft, maar wat iemand wél heeft. Dan kan je iemand "dragen" en "verdragen".
- Balans tussen input - output, opname - verwerking, inname - verteren en inspanning - ontspanning

Middelen voor in de klas:

- Het vormgeven van: euritmie, dans, muziek en kunst is belangrijk.
- Balans in het denken-voelen-willen door het geven van lessen en werkvormen waarin een combinatie centraal staat van hoofd, hart en handen.
- Een incheck moment elke ochtend waarbij we stilstaan hoe iedereen zich voelt en dat we daar met z'n allen vorm aan kunnen geven.
- Warmte, liefde en respect naar elkaar.
- Plezier maken en blijmoedigheid en humor inzetten.
- Een gemeenschap vormen met elkaar door samen dingen te beleven, samenwerken en veel samenwerkingsoefeningen doen.
- Met elkaar praten en naar elkaar kunnen luisteren. Het gesprek daadwerkelijk met elkaar aangaan. Elkaar helpen en stimuleren. Een open communicerende gemeenschap met elkaar vormen.
- Pedagogische (klassen) gesprekken voeren over de 7 gebieden van vitaliteit. Het bespreekbaar maken van thema's die spelen en elkaar helpen hierin. Dit ook doortrekken naar de ouders en ouderavonden.
- Samenwerken met elkaar. In de enquête geven de kinderen aan dat ze energie krijgen van vrienden en van samenwerken.
- De tijd nemen om een goede relatie met elkaar op te bouwen.
- Openheid, interesse en aandacht aan datgeen wat leeft.
- Trots je talenten laten zien

- Samen creëren.
- Empathie voor de ander tonen.
- Het tussen jou en de ander laten resoneren.
- Goed verzorgd ochtendspel vanuit vreugde
- Spreuken in de vorm van een ritueel
- Zingen

Middelen voor docenten:

- Voor het lerarenteam: Een open vergadering per week waar geen agenda voor wordt gemaakt, maar op dat moment wordt vormgegeven. Vragen die op dat moment leven kunnen dan nu worden besproken. Doordat het niet verplicht is en er niet van alles moet, komt het vanuit de wil van de docenten om met elkaar samen te zijn.
- Als docent moet je open en kwetsbaar zijn naar jezelf en naar de kinderen. Je moet ze echt willen zien, ze dat laten ervaren en ze snappen.
- Samenscholing. Samen wekelijks studeren en ontwikkelen aan de hand van een eigen thema dat centraal staat.
- Om hulp durven vragen, dat ook stimuleren en elkaars vangnet zijn.
- Efficiënt vergaderen en overleggen middels een passende werkvorm met elkaar.
- Het is belangrijk dat wij kinderen vaak hun verhaal laten doen, een luisterend oor bieden en genoeg groepsgesprekken faciliteren.
- In een open communicerende gemeenschap functioneren de medewerkers met levensblijheid en vitaliteit, ook als het werk moeilijk is.
- In feedback (aan de kinderen) moet je teruggeven wat je knap vindt aan een kind en ga je het gesprek aan hoe verder te groeien. Dit werkt heel motiverend en daarmee ook vitaliserend.
- Er moeten mensen zijn binnen het team die de rode draad binnen de organisatie vasthouden. We moeten teams vormen met elkaar en samenwerken. Ook om elkaar te helpen en elkaars expertise in te zetten. In deze teams moet je gebruikmaken van elkaars talenten. We keken goed waar ieders affiniteiten lagen en dat deed diegene dan de hele tijd, dat heeft heel veel energie gegeven.
- Je eigen biografie meenemen in relatie tot de lesstof, zodat je vanuit enthousiasme en beleving kan spreken.
- Loslaten & vertrouwen
- Echte gesprekken met collega's
- Meer onder collega's zijn en ze echt als mens ontmoeten in de pauze.
- Echt contact maken met de ander
- Inspireren
- Co-creatie toepassen

3. Ontspanning - Etherlichaam

Het doel bij deze pijler is: een balans vinden tussen in- en ontspanning, waarbij we ons er in deze tijd op moeten focussen om rustmomenten te creëren gedurende de dag.

Middelen voor algemene ontwikkeling van docenten en kinderen:

- Genieten van leuke dingen buiten je werk of buiten school.
- Massages.
- Goede balans vinden tussen in- en ontspanning gedurende de dag. Het is belangrijk dat je vooral genoeg ontspanningsmomenten inbouwt.
 - Rustmomenten inplannen in je week.
- Tijd voor jezelf inplannen.
- Lijst maken van wat je moet doen en regelmatig daar afstand van nemen -> "la" dicht doen. Dan zal je zien dat er al heel veel vanzelf opgelost wordt.
- Gezonde balans vinden tussen digitale wereld- werk en natuur/cultuur.
- Op de fiets: haren in de wind, gevoel van vrijheid.

Middelen voor in de klas:

- Iets waar je veel van ontspant zoals: sporten, schilderen, muziek luisteren, knuffelen, wandelen, fietsen, eten bereiden, breien, kort mediteren, mindfulness, yoga, lichaamscontact maken, mini-pauzes, vrije dagen en wandelen.
- Met elkaar uitwisselen hoe om te gaan met stress en gezamenlijk oefeningen hiervoor doen. Meditatieoefeningen zoals: bodyscan, mindfulness, meditatie 7 minuten, meditatief leven en relaxation response zijn voorbeelden hiervan. Deze dragen bij aan het verminderen van prikkels en leiden tot een betere focus. Het is belangrijk om momenten te nemen om stil te staan bij hoe je je voelt en wat je moet doen.
- Lezen, verhalen vertellen en (in een dagboek laten) schrijven. Met als doel: uit je hoofd, en in je handen.
- Rustmomenten inbouwen gedurende de dag en rust ervaren.
- Ritmische oefeningen, spellen spelen & schilderen.
- Ademend onderwijs vormgeven. Hiervoor moet er gekeken worden naar de in- en uitademing van lessen gedurende de dag zodat er een gezonde en stromende balans kan ontstaan. In- en uitademing.
- Kunst, goed eten, lezen / luisterboeken, met vrienden zijn, films/internet (heel veel), naar huis gaan, slapen, buitenspelen, veel weten ook niet wat ervoor zorgt dat ze rustiger worden in hun hoofd.
- Dingen maken en creëren.
- Humor elke dag.
- "Less is more", bedenken: wat kan minder zodat er meer ontspanning en tijd komt.
- Druk van buitenaf buiten de deur laten.

Middelen voor docenten:

- De docenten moeten zich verantwoordelijk opstellen zodat zij deze zwaarmoedigheid, stress en vermoeidheid niet meegeven aan kinderen.

- Ontspanning en blijmoedigheid voorleven.
- Eigen invulling en vrijheid waarnemen en vormgeven in het onderwijs door: vertragen, ademen en kinderen de tijd geven de echte wereld te ontmoeten.
- Een vitale school is waar er momenten zijn van werken en van rust. Dat je een boog spant van inspanning en van ontspanning.
- Loslaten

4. Bioritme dag- en nacht - Etherlichaam

Het doel bij deze pijler is: goed slapen 's nachts en ons overdag blootstellen aan buitenlucht, natuur en daglicht. Dit alles hangt samen met het vormgeven van een goed en gezond ritme, waar je energie op peil gehouden wordt.

Middelen voor algemene ontwikkeling van docenten en kinderen:

- Jezelf baden in daglicht
- Verminderen van stress waar nodig
- Voldoende beweging (minimaal één uur per dag matig intensief)
- 's Avonds blauw licht vermijden als je last hebt om in slaap te vallen
- Aarden door op blote voeten rond te lopen
- Meer de natuur in je huis halen
- Etherische oliën gebruiken.
- Jezelf verbinden met de natuur (bos- en/of strandwandeling). Natuurbeleving is essentieel.
- Genoeg pauze waar je buiten komt. Minimaal 1 uur per dag moet je hier aan voldoen.
- 's Nachts goed slapen zodat je overdag goed wakker kan zijn.
- Het in het nu-present-zijn door een goed bioritme, veel tijd, rust, ontspanning en slaap vorm te geven.
- Wandelen

Middelen voor in de klas:

- Het hebben van een goed ritme en een goede flow. Het respecteren ervan geeft de gemeenschap de gelegenheid om gezond te blijven.
- Het verzorgen van een opgeruimd lokaal.
- Wanneer iemand moe is moet je diegene in zijn wil aanspreken door bijvoorbeeld buiten te gaan wandelen.
- Ritme vormgeven waarin afwisseling is tussen kunstvakken en theoretische vakken.
- Goede in- en uitademing creëren en een goede balans hiertussen vinden.
- Het is belangrijk om goede gewoonten te ontwikkelen in de klas en samen gehelen te beleven. Voorbeelden van gehelen zijn: landschappen, kunstwerken en muziekstukken.
- Buitenonderwijs
- In contact met de buitenwereld.
- Meer gezamenlijke buitenactiviteiten met de school
- In de flow raken met je hele klas, onderzoeken hoe jij in de flow raakt met de klas.

Middelen voor docenten:

- Er moet tijd komen om lessen goed voor te bereiden gedurende de dag
- Ritme inbouwen en fijne structuur voor jezelf creëren.
- Halverwege de dag even zelf naar buiten en lopen.
- kunstzinnige en praktische balans tijdens een studiedag
- ritme-actie-refelctie

5. Beweging - Ether- en fysiek lichaam

Het doel bij deze pijler is: voldoende bewegen.

Middelen voor algemene ontwikkeling van docenten en kinderen:

- Wandelen is essentieel.
- Minimaal 1 uur per dag matig tot intensief bewegen. Idealiter dit vormgeven onder schooltijd door te fietsen, wandelen, zwemmen, buiten spelen etc.
- Op de fiets naar school/werk

Middelen voor in de klas:

- Onderbreek het stilzitten, probeer hierbij elk halfuur 1 a 2 minuten te bewegen.
 - 2 korte bewegingsoefeningen inzetten na elke 45 minuten, zoals: reciteren, rijtjes met opstaan, bal gooien etc.
 - Beweging in klassikale opdrachten inzetten.
- Ruimte nemen voor bewegend onderwijs door dit te combineren met andere lessen in het onderwijs.
- Bewegende werkvormen inzetten; zoals het doen van spellen.
 - veel spelvormen inzetten
- In de enquête geven de kinderen aan dat ze energie krijgen van gym, spellen en beweging.
- Leren door beleving.
- Leerlingen stimuleren ook in hun vrije tijd genoeg te bewegen en daar het gesprek met ze over aan te gaan.
- Veldwerk doen
- lesdag verdelen in fysiek actieve lessen en theoretische/zittende lessen en deze om en om inbouwen.

Middelen voor docenten:

- Zie middelen voor algemene zelfontwikkeling van docenten en kinderen.

6. Voeding - Ether- en fysiek lichaam

Het doel bij deze pijler is: gezonde voeding. Als docent hebben we een signalerende functie binnen het onderwijs en is het van belang dat we voeding ook bij onszelf stimuleren. Als we merken dat het niet goed gaat op het gebied van voeding, kan er over het onderstaande in gesprek worden gegaan.

Middelen voor algemene ontwikkeling van docenten en kinderen:

- “Eet voornamelijk onbewerkte voeding
- Drink voornamelijk water en thee
- Eet dagelijks minimaal 1 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht
- Eet bij minimaal twee maaltijden groenten en fruit
- Eet twee tot drie keer per dag én niet te laat
- Eet gebalanceerde maaltijden met eiwitten, koolhydraten en vetten
- Eet dagelijks gezonde vetten
- Varieer: eet 100 verschillende voedingsmiddelen per maand
- Eet minimaal één portie vette vis per week
- Neem dagelijks een vitamine-D supplement
- Het gebruik van granen als hoofdbestanddeel van de voeding (voor de drieledigheid).
- Het gebruik van volle, ongeraffineerde en biologisch-dynamische producten (voor het behoud van de levenskrachten en het behoud van harmonie met de natuur).
- Het gebruik van zo min mogelijk geconserveerde voedingsmiddelen omdat conserveringsmethoden zoals diepvriezen de structuur van de plant aantast en er waardevolle stoffen verloren gaan.
- Het gebruik van voedingsmiddelen van het seizoen en uit de omgeving.
- Wat betreft de bereiding wordt het gebruik van de magnetron afgeraden omdat de straling de levenskrachten vernietigt.

Middelen voor in de klas:

- Elf voedingstips voor kinderen, die ook aan ouders verteld kunnen worden:
 1. gebruik eten niet als troost of beloning
 2. laat je kind bepalen hoeveel hij of zij eet
 3. stel grenzen, maar verbiedt niks
 4. houd vaste eet- en drinkmomenten aan
 5. eet gezamenlijk aan tafel en geef het goede voorbeeld
 6. haal alle afleiding weg
 7. betrek je kind bij gezond eten en koken
 8. maak gezond eten makkelijk en leuk
 9. geef je kind een bento box (japanse broodtrommel met verschillende vakjes) mee
 10. kies voor dik én gezond beleg op brood
 11. geef je kind een supplement met vitamine D3
- Elke dag warme lunch waarbij je al de helft van je dagelijkse voedingsstoffen binnen krijgt.
- Het hebben over een gezonde broodtrommel en gezond trakteren.

Middelen voor docenten:

- Zie middelen voor algemene zelfontwikkeling van docenten en kinderen.

7. Gifstoffen - Fysiek lichaam

Het doel bij deze pijler is: zo min mogelijk gifstoffen binnenkrijgen. Als docent hebben we een signalerende functie binnen het onderwijs en is het van belang dat we dit bij onszelf stimuleren. Als we merken dat het niet goed gaat op het gebied van gifstoffen, kan er over het onderstaande in gesprek worden gegaan en dit verteld worden aan kinderen en/of verzorgers.

Middelen voor algemene ontwikkeling van docenten en kinderen:

- Natuurlijke verzorgingsproducten, cosmetica, luchtverfrissers en reinigingsmiddelen.
- Eet waar mogelijk biologisch, zo vermijd je giftige bestrijdingsmiddelen
- Eet geen haai en zwaardvis
- Vermijd voedsel en dranken uit plastic en blik. Kies voor varianten uit glas.
- Kies voor olijfolie in een glazen fles, groenten en fruit die niet meer plastic verpakt zijn en drink koffie en thee uit een glas of een mok
- Verwarm voedsel niet in plastic, maar in glazen bakjes of flesjes
- Bewaar eten en drinken in glazen bakken, flessen en bekers.
- Gebruik pannen zonder antiaanbaklaag, zoals gietijzeren of roestvrijstalen pannen
- Was voor het eten je handen met warm water en natuurlijke handzeep
- Ventileer je huis en werkruimte
- Zorg voor een schoon huis
- Zet de afzuigkap aan tijdens het koken
- Draag geen schoenen in huis, want via je schoenen neem je giftige stoffen mee naar binnen.

Middelen voor in de klas:

- Zie middelen voor algemene zelfontwikkeling van docenten en kinderen.

Middelen voor docenten:

- Zie middelen voor algemene zelfontwikkeling van docenten en kinderen.

Literatuurlijst

- de Leth, R., & Rotteveel, R. (2023). *De gouden gezondheidsgids*. OERsterk.

Duurzame inzetbaarheid in Onderwijs sector - Vitalics. (2022, 26 juni).