



BOUW EEN SUPER CHILLPLEK (november 2020)

ADEM IN... ADEM UIT... HUH? HÉ, NAMESTÉ BIEBBOUWERS! IK HAD ECHT GENOEG VAN AL DIE COMPUTERSCHERMEN EN WAS HEERLIJK OFFLINE AAN HET CHILLEN. IK WAS MET MIJN GEDACHTEN EVEN HELEMAAL ERGENS ANDERS. ZO FIJN! EN IK WAS ER ZO! IK HEB NIET EENS EEN KOFFER HOEVEN PAKKEN OF EEN Vliegtuig GENOMEN. NEE HOOR! IK HEB GEWOON MIJN FANTASIE GEBRUIKT. WANT DOOR JE TE CONCENTREREN OP HET HIER EN NU, KUN JE JE BETER ONTSPANNEN EN KOMEN DIE MOOIE BEELDEN VANZELF. WE NOEMEN DAT MET EEN ENGELS WOORD "MINDFULNESS". ONDERZOEKERS HEBBEN ONTDEKT DAT KINDEREN DIE AAN MINDFULNESS DOEN, ZICH VAKER GELUKKIG VOELEN. EN DAAROM LEEK HET ONS EEN GOED IDEE OM JULLIE DEZE KEER EEN SUPER CHILL-PLEK TE LATEN KNUTSELEN: EEN PLEK WAAR JIJ JE FIJN VOELT EN VOLLEDIG TOT RUST KAN KOMEN. EN WE DOEN DAT DEZE MAAND DUS ZONDER MINECRAFT, MAAR GEWOON MET LEGO, KAPLA, KARTON, ZAND OF WC-ROLLEN. ADEM IN... ADEM UIT...

🔗 [Kijk: Het Jeugdjournaal over Mindfulness](#)

JULLIE OPDRACHT

Ga even helemaal offline, na het lezen van deze instructie en het bekijken van het bijbehorende filmpje dan, en bouw jouw eigen Super Chillplek. Lekker chillen, waar doe jij dat het liefst? Waar voel jij je gelukkig en kom je helemaal tot rust?

📺 Bij deze Minecraft challenge hoort ook een filmpje. [Klik hier om het te bekijken.](#)

OVER HET BOEK 'SUPERKRACHTEN VOOR JE HOOFD'



Je leert op school zo'n beetje alles: lezen, schrijven, rekenen, geschiedenis en topografie. Maar je leert (bijna) nooit hoe je met je eigen hoofd en (vervelende) gedachten moet omgaan. Eigenlijk best vreemd toch? Want iedereen heeft die wel eens. Dat vond schrijver Wouter de Jong dus ook en daarom schreef hij het boek **Superkrachten voor je Hoofd (oftewel Mindgym voor Kids)**. Een superleuk boek over mindfulness dat je met eenvoudige oefeningen leert hoe je de baas kan worden in je eigen hoofd én hoe je lekkerder in je vel kan komen te zitten.



Wouter de Jong

Superkrachten voor je Hoofd is een echt doeboek waarin je (samen met je ouders of alleen) ontdekt hoe je koning in je kop wordt. Het leert je hoe je beter om kunt gaan met vervelende ervaringen, verbetert je sociale vaardigheden en geeft je meer zelfvertrouwen. Het boek staat boordevol leuke oefeningen en uitdagingen, die allemaal heel duidelijk uitgelegd worden. Je krijgt zo handvatten om beter om te gaan met stressvolle, saaie of hele moeilijke momenten in je leven. En de supergrappige tekeningen van tekenaar Hein de Kort maken het helemaal af!

[Leen: Superkrachten voor je Hoofd](#)



En dat is nog niet alles! Er is een **website** vol extra tips, filmpjes (waaronder een heuse **titelsong** gezongen door actrice Elise Schaap), **luisterfragmenten** en een Mindgym klassenchallenge. En als klap op de vuurpijl komt er deze maand ook nog een speciale **Dylan Haegens-editie** van Superkrachten voor je Hoofd uit. Begint het jullie al te duizelen? Of ben je gewoon heel erg nieuwsgierig geworden? Bezoek dan voora de website Mindgym voor Kids (de link staat onderaan deze handleiding).

WEEK VAN DE MEDIAWIJSHEID 2020

Deze challenge is bedacht in het kader van de Week van de Mediawijsheid 2020 met als thema 'Wat is jouw digitale balans?' (maar is natuurlijk ook los daarvan te gebruiken). Het internet, apps en sociale media kunnen handig zijn. Je kan er informatie vinden, nieuwe mensen leren kennen of je dagelijkse leven gemakkelijker maken.



Tegelijkertijd kunnen deze media ook veel van je vragen. Je voelt je bijvoorbeeld gespannen omdat je teveel informatie krijgt, je voelt je ongelukkig omdat je het idee hebt dat jouw leven maar saai is in vergelijking met dat van andere mensen of je beweegt te weinig omdat je veel games speelt.

Alles draait hierbij om de balans tussen online en offline zijn en gelukkig heb je dat helemaal zelf in de hand. En deze challenge en boeken zoals Superkrachten voor je Hoofd kunnen je daar misschien een handje bij helpen.

EN DAN NU AAN DE SLAG!

En heb je nu een idee voor jouw eigen Super Chill-plek? Niets is te gek en alles mag. De enige voorwaarde is dat jij jouw Super Chill-plek bouwt zonder computer, tablet of telefoon, dus lekker oldskool aan de slag gaat met LEGO, Knex, Kapla, plakband, wc-rollen of andere knutselmaterialen. Het kan helpen deze tips te gebruiken:

- Maak een tekening van je idee voordat je gaat bouwen. Woorden gebruiken mag natuurlijk ook.
- Kijk welke knutselmaterialen je hebt en welke ideeën je door deze materialen krijgt.
- Zorg dat je ongestoord kan bouwen aan je Super Chill-plek.

MEER WETEN OVER DE BIEBBOUWERS?

Elke maand presenteren wij via het YouTubekanaal van de [BiebBouwers](#) een nieuwe Minecraft challenge. Deze uitdagende bouwopdrachten hebben altijd een link met erfgoed of met jeugdliteratuur en zijn in eerste instantie gericht op bouwers in de leeftijd van 9 tot 14 jaar uit de provincies Noord- en Zuid-Holland. Natuurlijk vinden wij het leuk wanneer bouwers uit andere provincies met deze opdrachten aan de slag gaan. Zij dingen alleen niet mee voor de prijzen. Voor meer informatie kun je terecht op de [website van Probiblio](#).

**Je hebt het zelf
in de hand**

[Bezoek de website: Week van de Mediawijsheid](#)

**MIND
GYM**
VOOR KIDS

[Bezoek website: Mindgym voor Kids](#)