Welkom op jouw rustplek



Mijn boek over drukte, ontspannen en fijne rustmomenten.

Ik ben Thomas, de Blauwe Ridder. Ook mijn dagen zijn soms vol geluiden, vragen en werk. Dan zoek ik een moment om op adem te komen.

In dit boek ontdek jij wat drukte voor jou betekent en welke rustmomenten bij jou passen. Je hoeft niet stil te zitten om rust te vinden. Jij mag ontdekken wat prettig voelt.

Zo gebruik je dit boek

Dit werkboek is voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Gebruik het zelf of samen met een ouder, verzorger, leerkracht of begeleider.

Je mag schrijven, tekenen en een vraag overslaan. Kies een pagina die bij jouw dag past. Je hoeft niet alles af te maken.

Een opdracht is een uitnodiging. Als iets niet fijn voelt, mag je stoppen of iets anders kiezen. Rust ziet er voor iedereen anders uit.

Als zorgen blijven terugkomen of je je niet veilig voelt, vertel het aan een volwassene bij wie je je prettig voelt. Je hoeft dat niet alleen te dragen.

De korte verhalen zijn speciaal voor dit werkboek geschreven, geïnspireerd op De Blauwe Ridder-serie.

Mijn dag en ik

Mijn naam is:

Dit doe ik graag op een gewone dag:

Dit vind ik soms druk:

Dit vind ik prettig:

Teken een moment uit jouw dag.

Mijn rustlandkaart

Waar vind jij fijne momenten? Dat kan thuis zijn, buiten, in de klas of bij iemand die je vertrouwt.

Teken jouw landkaart met fijne plekken.

Hier zou ik graag even zijn: