

Rode zone



Ik voel me rood

(boos, overstuur, aggressief, lawaaiig)

- Adem diep in en uit.
- Stop even waarmee je bezig bent.
- Praat tegen de leerkracht.
- Wandel de gang af.
- Zonder je even af.

Gele zone



Ik voel me geel

(gek, bang, bezorgd, overprikkeld)

- **Neem diep adem.**
- **Praat tegen de leerkracht.**
- **Spreek positief tegen jezelf.**
- **Sluit je ogen en kom tot rust.**

Blauwe zone



Ik voel me blauw

(verdrietig, ziek, nerveus, verveeld, moe)

- Wandel de gang af.
- Neem een slok water.
- Spreek tegen iemand die je vertrouwt.
- Sluit je ogen en kom tot rust.
- Luister naar een liedje.

Groene zone



Ik voel me groen

(kalm, blij, gefocust, leergierig)

- **Speel en leer.**
- **Help een vriend.**
- **Probeer nieuwe dingen.**

Ik voel me rood

(boos, overstuur, aggressief, lawaaierig)

- Adem diep in en uit.
- Stop even waarmee je bezig bent.
- Praat tegen de leerkracht.
- Wandel de gang af.
- Zonder je even af.

Ik voel me geel

(gek, bang, bezorgd, overprikkeld)

- Neem diep adem.
- Praat tegen de leerkracht.
- Spreek positief tegen jezelf.
- Sluit je ogen en kom tot rust.

Ik voel me blauw

(verdrietig, ziek, nerveus, verveeld, moe)

- Wandel de gang af.
- Neem een slok water.
- Spreek tegen iemand die je vertrouwt.
- Sluit je ogen en kom tot rust.
- Luister naar een liedje.

Ik voel me groen

(kalm, blij, gefocust, leergierig)

- Speel en leer.
- Help een vriend.
- Probeer nieuwe dingen.

