**Burgerschapsopdracht 16-09-2021**

**Wanneer ben jij onder-prikkelt?**

Ik ben onder-prikkelt op het moment dat ik mij verveel en in een situatie terechtkom waar mijn interesse niet geprikkeld word.

**Wanneer ervaar jij stress?**

Ik ervaar stress op het moment dat een situatie nieuw voor mij is, ook ontstaat er bij mij stress wanneer ik moet presteren ( bijvoorbeeld een examen ). Ook vind ik het stressvol om onder tijdsdruk iets te moeten maken.

**Tips Lucija:**

Om met de tijdsdruk om te kunnen gaan kan je een planning maken om precies te weten wanneer je wat gaat doen.

In een nieuwe situatie niet teveel forceren en het gewoon over je heen te laten komen en wanneer je vragen hebt die gewoon te stellen.

**Werkvorm bedenken:**

Werkvorm elastiekje: Armbandjes maken met elastiekjes van kleur.

Voor welke doelgroep: BSO kinderen

Hoe zorg je ervoor dat de elastiekjes niet door de ruimte vliegen: De kinderen mogen eenmalig een elastiekje weg schieten, dan word er niet meer mee geschoten. Word er dan toch mee geschoten worden de elastiekjes afgepakt en moet er wat anders gedaan worden.

Schrijf de werkvorm uit: Alle kinderen krijgen een bordje met elastiekjes met daarbij een haaknaald. Met die elastiekjes kun je op dat bord de elastiekjes zetten. Met de haak kun je de elastiekjes over elkaar heen zetten zodat ze aan elkaar verbonden word ( haken ).

Dit is voor kinderen die het leuk vinden om creatief te zijn en het leuk vinden om iets te maken wat ze kunnen dragen. Kinderen vinden dit vaak leuk om dat ze ergens naar toe werken en trots kunnen zijn op hun eigen gemaakte creatie ( het uiteindelijke resultaat ).