



## Rustmomenten voorafgaand en tijdens de CITO Eind- of Entreetoets

Als leerkracht laat je de 'CITO periode' zo normaal mogelijk verlopen zodat kinderen zich veilig voelen en laten zien wat ze kunnen. Rustmomenten kunnen dit effect vergroten:

- ✓ Na het doen van een filmpje neemt de concentratie toe.
- ✓ Helpt bij zenuwen en spanningen.
- ✓ Leerlingen leren vaardigheden die zij zelf ook tijdens de toets kunnen toepassen als zij merken dat er stress ontstaat.
- ✓ Het brein heeft momenten van rust nodig om weer 'ruimte' te maken voor iets nieuws.

## Tijdelijk gratis CITO-pakket voor iedere groep 7/8 leerkracht!

Het gratis proefpakket is tijdelijk uitgebreid met 8 video's extra voor groep 7/8.

Ga naar [www.rustmomentindeklas.nl](http://www.rustmomentindeklas.nl) en vraag het gratis kennismakingspakket aan.

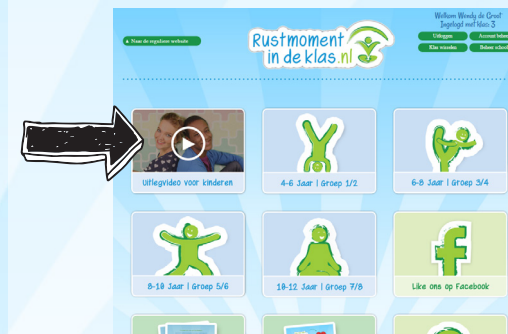
- \* Het standaard proefpakket is zes weken geldig. Langer de tijd nodig? Stuur een mail naar: [info@rustmomentindeklas.nl](mailto:info@rustmomentindeklas.nl) dan verlengen wij dit tot 3 maanden.

## Kijkschema

Print het kijkschema uit en noteer wanneer je een aflevering met de klas hebt bekeken!

### Ons advies:

- Bekijk voor de CITO periode al enkele video's zodat leerlingen de tijd hebben om te wennen.
- Voordat je start, bespreek met leerlingen wat de video's inhouden. Gebruik hiervoor de 'Uitlegvideo' en bespreek deze na.



- Door video's te herhalen wordt het steeds gewoner en kunnen kinderen de vaardigheid zich eigen maken. Herhaling is belangrijk!
- Bij de introductie voorafgaand aan de CITO periode kun je de volgorde van 1 t/m 8 in het kijkschem aanhouden.
- Tijdens de CITO periode kun je afhankelijk van het moment of wat de kinderen willen, kiezen welke video je kijkt.

Meer lezen over de soorten oefeningen en achtergrondinfo?  
[www.rustmomentindeklas.nl/handleiding](http://www.rustmomentindeklas.nl/handleiding)



Wetenschappelijk onderzoek naar Rustmoment in de klas.nl toont aan dat door het doen van een Rustmoment de concentratie significant toeneemt!

## Zelf Rustmomenten met kinderen doen?

Bekijk ons scholingsaanbod op de website. De dagworkshops zijn geaccrediteerd door Register Leraar met 6 RU. De cursus wordt door leerkrachten met een 9 beoordeeld!



## Doe zelf het rustmoment mee!









In klassen waar de leerkracht meedoet worden de rustmomenten vaker ingezet en als succesvoller ervaren. Geniet zelf ook even van een ontspannen moment!



-  Tussen de toetsen.
-  Na de pauze: om weer concentratie 'terug te pakken'.
-  Bij zenuwen/spanning.
-  Begin van de dag.

## Kijkschema voorafgaand en tijdens de CITO entree/eind toets

Naam video	1. Ballonadem	2. Gezichtsmassage	3. Ga je mee naar het strand?	4. Opladen
Categorie	Ademoefening    	Zittend bewegen  	Visualisatie 	Zittend bewegen  
Toelichting rondom CITO	De Ballonadem is eigenlijk de basisvideo van alle video's. Hierin wordt de buikadem uitgelegd, het rustig ademen naar de buik zorgt meteen voor (meer) ontspanning.	Een massage tussendoor, prettig voor een pauzemoment.	Even je gedachten verzetten. Misschien voel je ook wel hoe je het echt warm krijgt? Zo sterk is je verbeelding dus!	Als je merkt dat je tijdens de toets moe wordt, je gedachten steeds afdwalen, dan kun je jezelf 'opladen'.
Video gekeken op: [vul datum in]				

Naam video	5. Glimlach	6. Slapend leren	1. Draai met je schouders	8. Fijn slapen deel 2
Categorie	Visualisatie   	Adem&zittend bewegen  	Staannd bewegen  	Visualisatie 
Toelichting rondom CITO	Door een glimlach om je mond te zetten, wordt er endorfine (gelukshormoon) aangemaakt en verlaagd cortisol (stresshormoon). Kortom; voel je spanning, dan helpt het alleen al om je mondhoeken op te trekken.	Slapen en rust tussendoor is belangrijk voor het brein. Het archiverende brein gaat dan aan het werk zodat er weer ruimte ontstaat voor iets nieuws in je brein.	<u>LET OP: tijdens Cito kiezen voor 'Intro overslaan'</u> Even staannd bewegen, prettig na lang zitten in dezelfde houding. De oefening wordt afgebouwd naar rust.	Waar je aan denkt daar droom je ook van. Kies je eigen – positieve – dromen. En zo werkt het ook met gedachten/zorgen over de CITO, kies je eigen positieve gedachten.
Video gekeken op: [vul datum in]				

