

# Maak je eigen EHBS

## EHBS: Eerste hulp bij spanning

Op de volgende pagina mag jij je eigen plan maken. Het is fijn om te weten wat jij kan doen als je heel bang, boos of verdrietig bent. Vaak kan je niets bedenken om te doen als je heel veel voelt.

Kruis aan welke activiteiten je prettig lijken en zou willen uitproberen. Als ze fijn zijn kan je ze in je plan opschrijven.

### Actieve activiteiten

- Voetballen
- Touwtje springen
- Dansen op wilde muziek
- Free runnen
- Trampoline springen
- Hard fietsen
- Schommelen
- Boksen op een bokszak
- Hard stampen
- Graaf een diepe kuil
- Trappen tegen een bal
- Rennen
- 
- 
- 

### Rustige activiteiten

- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Lezen
- Chillen in hangmat
- Douchen of in bad
- Schilderen
- Tekenen
- Kleien
- Verhaal bedenken
- Foto's en filmpjes maken
- Schrijf in je dagboek
- Ga naar een fijne plek
- 
- 
-

Titel:

Name:

Thuis: Rustig

Thuis: actief

school: rustig

school: actief