

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Dankwoord

Inleiding

DEEL 1 THEORIE EN ACHTERGROND

- 1.1 Visie Hart van Onderwijs
- 1.2 Werkmodel van HvO
 - 1.2.1 Wijsheid en compassie
 - 1.2.2 De vier hartkwaliteiten
 - 1.2.3 De zes leercompetenties
 - 1.2.4 De drie dimensies van leren
 - 1.2.5 HvO in een breder perspectief
- 1.3 Westerse en oosterse achtergronden
 - 1.3.1 Boeddhisme
 - 1.3.2 Mindfulness en HvO

DEEL 2 BEOEFENING

- 2.1 Persoonlijke leren: ik-kaartjes, posters en medailles en stickers
- 2.2 Sociaal leren: HvO schijf van 5
 - 2.2.1 Enkele lessen uit de schijf van 5
- 2.3 Systeemleren
- 2.4 HvO training: “Aandacht in de klas”
 - 2.4.1 Zitoefeningen
 - 2.4.2 Luisteroefeningen
 - 2.4.3 Ademoefeningen
 - 2.4.4 Langzame bewegingsoefeningen (Kum Nye)
 - 2.4.5 Activeringsoefeningen
 - 2.4.6 Visualisatieoefeningen
 - 2.4.7 Enkele reacties t.a.v. “Aandacht in de klas”

DEEL 3 OMGAAN MET EMOTIONELE PATRONEN, CONFLICTEN EN RUZIES

- 3.1 Vriendschappen en pesten
- 3.2 Omgaan met emoties en beperkende patronen
 - 3.2.1 De kracht van een ik-zin op het doorbreken van patronen
- 3.3 Omgaan met conflicten en ruzies

DEEL 4 IMPLEMENTATIE

- 4.1 Inzoomen op de tien HvO elementen

- 4.1.1 Inzoomen op de vier hartkwaliteiten
- 4.1.2 Inzoomen op de zes leercompetenties
- 4.2 HvO rituelen
- 4.3 Gebaren
- 4.4 Kringgesprekken en kindgesprekken
 - 4.4.1 Kringgesprekken
 - 4.4.2 Kindgesprekken
- 4.5 Klassenmanagement: integratie van HvO in het onderwijs
- 4.6 De kracht van de leerkracht en HvO
- 4.7 Speciale lessen:
 - 4.7.1 Filosoferen met juf Hank Schep
 - 4.7.2 Koken met meester Michel Durieux
 - 4.7.3 Tekenles van juf Miarca Smit
- 4.8 HvO en kinderbetrokkenheid
- 4.9 HvO en ouderparticipatie

DEEL 5: RESULTATEN EN OPBRENGSTEN

- 5.1 Inspectie en beoordelingen van leerlingen
- 5.2 Interviews
 - 5.2.1 Interview met directeur Remon Pontman
 - 5.2.2 Interview met directrice Marieke van de Weijer
 - 5.2.3 Interview met juf Sandra van Heumen
 - 5.2.4 Interview met juf Sylvia van Hurck
 - 5.2.5 Interview met Peter de Boer
 - 5.2.6 Interview met Mia Keizer
- 5.3 Quotes
 - 5.3.1 Het belang van quotes
 - 5.3.2 Quotes van leerlingen
 - 5.3.3 Quotes van leerkrachten

6. BIJLAGEN

- 6.1 Referenties
 - 6.1.1 Theorie en achtergrond
 - 6.1.2 Beoefening
 - 6.1.3 Omgaan met emotionele patronen, conflicten en ruzies
 - 6.1.4 Implementatie
 - 6.1.5 Resultaten en opbrengsten
- 6.2 Pictogrammen van de vier hartenspreuken
- 6.3 HvO kaartjes en ik-kaartjes
- 6.4 Lichaamsgerichte oefeningen (Kum Nye)
 - 6.4.1 Gedachten rustig maken
 - 6.4.2 De draaimolen
 - 6.4.3 Langzame wave

- 6.4.4 In ruimte zwemmen
- 6.4.5 Ruimte omarmen
- 6.4.6 Schouders ophalen
- 6.4.7 Zware gordijnen open- en dichtdoen
- 6.4.8 Op een lage stoel zitten

6.5 Gedragsformulieren