

## Werkblad bij Welkom

### Mijn spanningsthermometer

Op de spanningsthermometer kun je aangeven hoe gespannen je je voelt. Soms voel je helemaal geen spanning in je lichaam en ben je een beetje dromerig of afwezig. Dan zit je helemaal onder in de thermometer. Iets daarboven voel je je helemaal ontspannen. Hoe hoger je op de thermometer komt hoe meer spanning je ervaart. Je kunt de thermometer verschillende kleuren geven of je kunt er woorden naast schrijven zoals: afwezig, ontspannen, een beetje gespannen, behoorlijk gespannen, erg gespannen, uit mijn raampje. Je kunt de thermometer gebruiken om op te merken hoe gespannen je je voelt en om het aan iemand anders duidelijk te maken.

*spanningsthermometer*



---

---

---

---

---

---

---