

Meditation Class in VR – v1:

MaFEA – Making Future Education Accessible
PR3 - EDUCATIONAL LEARNING PATHS

Technologie hulpmiddelen:	Definieer hard- en software
T oolversie:	Metazoektocht 2
Datum:	3 november 2022
Middelbare school:	Astrum College, Nederland
Auteur (optioneel):	Anna Tadic, Eliza Arissen
Onderwerp van de les(sen):	Stress verlichten, meditatie, generiek onderwerp, begeleiding, coaching



Funded by
the European Union



mafea.eu

MaFEA – Making Future Education Accessible

Lestitel /onderwerp: Meditatatieles in VR

Intentie : wat wil of hoop je dat er gebeurt? (Intenties zijn vaak niet meetbaar of tastbaar, maar helpen je bij het ontwikkelen van het ontwerpproces.)

1. om onze studenten kennis te laten maken met Virtual Reality
2. dat onze leerlingen een actieve rol spelen in de activiteit van de les
3. dat het mentale welzijn van onze studenten verbetert

Gewenste resultaten : Een of meer meetbare en tastbare doelen die de leraar nastreeft met deze les(sen).

1. Dat de leerlingen positief reageren op de activiteit van de les
2. Dat de leerlingen zo betrokken zijn dat ze aan een andere activiteit willen deelnemen

Agenda : HOE ga je de doelen bereiken? Beschrijving van het lesplan / onderwijsactiviteiten / werkvormen.

1. De leerlingen komen naar de klas. De docenten vragen de leerlingen wat ze doen in tijden van stress. Ze schrijven hun suggesties op een whiteboard.
2. De docenten vragen of iemand iets weet over VR.
3. De docenten leggen uit dat de leerlingen gaan deelnemen aan een VR-activiteit om de stress wat te verlichten.
4. De leerlingen krijgen een VR-set en ze luisteren naar de instructies om bij de TRIPP-app te komen. De app vraagt de gebruiker om in te vullen hoe hij zich op dit moment voelt. De docenten vragen de leerlingen om te vertellen wat ze hebben ingevuld.
5. De leerlingen doen mee aan de activiteit. De docenten lopen rond en laten de leerlingen mediteren.
6. Nadat de leerlingen klaar zijn, moeten ze opnieuw beoordelen hoe ze zich voelen. Dit delen ze met de groep.
7. De groep heeft een gesprek over hun ervaringen, voor- en nadelen en ze zeggen of ze weer aan zo'n activiteit willen deelnemen.

Rollen : wie faciliteert wat? Wie doet er mee? Wat verwachten we van de leerlingen?

1. Leraar A -> instrueert, leidt de les
2. (Leraar B -> instrueert, leidt de les)
3. Studenten -> deelnemen aan de klasactiviteit, voorzichtig omgaan met de apparatuur

Regels : Regels of principes gaan over hoe je wilt leren en samenwerken.

1. Open sfeer -> iedereen kan zijn/haar ervaring delen met de klas.
2. Heb respect voor iedereen die deelneemt aan de activiteit. Wees stil en laat iedereen het proces ervaren
3. Wees voorzichtig met de apparatuur



mafea.eu

MaFEA – Making Future Education Accessible

Tijd : Beschrijf het tijdspad: Hoe laat beginnen / eindigen / pauzeren? Wanneer is het tijd voor bezinning? Wat gebeurt er tussen de contactmomenten?

1. (5 min) start de les
 2. (10 min) De leerkrachten vragen de leerlingen wat ze doen in tijden van stress. Ze schrijven hun suggesties op een whiteboard.
 3. (5 min) De docenten vragen of iemand iets weet over VR.
 4. (5 min) De docenten leggen uit dat de leerlingen gaan deelnemen aan een VR-activiteit om wat stress te verlichten.
 5. (10 min) De leerlingen krijgen een VR-set en ze luisteren naar de instructies om bij de TRIPP-app te komen. De app vraagt de gebruiker om in te vullen hoe hij zich op dit moment voelt. De docenten vragen de leerlingen om te vertellen wat ze hebben ingevuld.
 6. (20 min) De leerlingen nemen deel aan de activiteit. De docenten lopen rond en laten de leerlingen mediteren.
 7. (5 min) Nadat de leerlingen klaar zijn, moeten ze opnieuw beoordelen hoe ze zich voelen. Dit delen ze met de groep.
 8. (10 min) De groep heeft een discussie over hun ervaringen, voor- en nadelen en ze zeggen of ze weer aan zo'n activiteit willen deelnemen.
- ➔ Ongeveer +- 70 min.

Evaluatie van de les

...