



Alles over ons

Lesmateriaal, voor leerkrachten en
bibliotheekmedewerkers



Inleiding

Geschied voor basisschoolleerlingen

Thema's:

Diversiteit • Families • Emoties • Vriendschap

Vakken:

Lezen en schrijven • Kunstzinnige oriëntatie • Mens en samenleving • Toneelspel • Wereldoriëntatie

Inhoud

Introductieles

Leerdoelen: nadenken over connecties tussen de teksten en hun thema's; ontwerp je eigen papieren poppen.

Les 1: Alles over diversiteit

Leerdoelen: begrijpen dat alle mensen en plaatsen anders zijn; nadenken over wat je uniek maakt en een zelfportret tekenen.

Les 2: Allemaal gezinnen

Leerdoelen: verschillende soorten gezinnen bespreken; je gezin tekenen en een stamboom maken.

Les 3: Alles over emoties

Leerdoelen: een 'emotieregenboog' maken; drie korte stukjes schrijven over verschillende emoties die je hebt gevoeld.

Les 4: Alles over vrienden

Leerdoelen: nadenken over wat een goede vriend(in) is; drie vriendschapsbadges en een bedankkaartje ontwerpen.

Les 5: Alles over piekeren en bang zijn

Leerdoelen: begrijpen wat piekeren en angsten zijn en hoe we ons daardoor voelen; leren hoe je ermee om kunt gaan.

Over de boeken

Alles over diversiteit

Hoe verschillen we van elkaar? En hoe lijken we op elkaar? Op deze en nog meer interessante vragen krijg je een antwoord in dit boeiende boek waarin we alle soorten diversiteit vieren. Leer jonge kinderen om iedereen vriendelijk en hetzelfde te behandelen, ongeacht hun vorm, maat, leeftijd, lichamenlijk en geestelijke gesteldheid, gender, afkomst, geloof en cultuur.

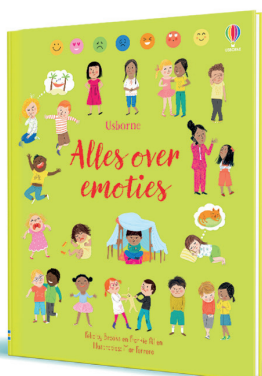


Allemaal gezinnen

Hoe zien gezinnen eruit? Wie maken deel uit van jouw familie? En hoe veranderen gezinnen soms? Deze glorieuze viering van familiediversiteit gaat over eenoudergezinnen, adoptie, pleeggezinnen, scheiden, hertrouwen, gemengde gezinnen en nog veel meer. Kleine kinderen leren dat er families in alle soorten en maten zijn.

Alles over vrienden

Waarom hebben we vrienden nodig? Hoe maken we vrienden? En hoe word je een goede vriend(in)? Dit lieve boek onderzoekt waarom het fijn is vrienden te hebben, kijkt naar verschillende vormen van vriendschap en laat zien dat vrienden soms ruzie hebben en het weer goed maken. Met handige tips voor volwassenen, over hoe ze met kinderen over vriendschappen kunnen praten en hoe ze met ruzie en imaginaire vriendschappen kunnen omgaan.



Alles over emoties

Hoe voel je je vandaag? Deze grappige, vriendelijke en troostrijke kennismaking met emoties helpt jonge kinderen bij het herkennen, begrijpen en benoemen van hoe ze zich voelen, en leert ze erover te praten en hoe ze ermee om kunnen gaan.

Alles over piekeren en bang zijn

Wat kunnen we doen om te voorkomen dat we te veel last hebben van gepieker en getob? Dit handige, troostrijke boek helpt kinderen te begrijpen waarom we verschillende angsten en zorgen hebben en ze leren over het effect dat ze op ons lichaam kunnen hebben. Daarnaast worden verschillende leuke activiteiten en strategieën geopperd waarmee kinderen leren om te gaan met gepieker en angsten en leren ze hoe ze hun zorgen de baas kunnen worden.



Introductieles

Leerdoel: nadenken over connecties tussen de teksten en hun thema's; ontwerp je eigen papieren poppen.

Laat de klas de boekomslagen op de volgende pagina zien.

Introductievragen:

- Wat vind je van de kleuren en illustraties op elk boek?
- Wat valt je op aan de boektitels?
- Wat hebben de boekomslagen met elkaar gemeen? Hoe verschillen ze van elkaar?

Activiteit:

Kijk in groepjes naar de trefwoorden hieronder. Praat erover en schrijf op wat de woorden betekenen.

DIVERSITEIT is _____

GEZINNEN zijn _____

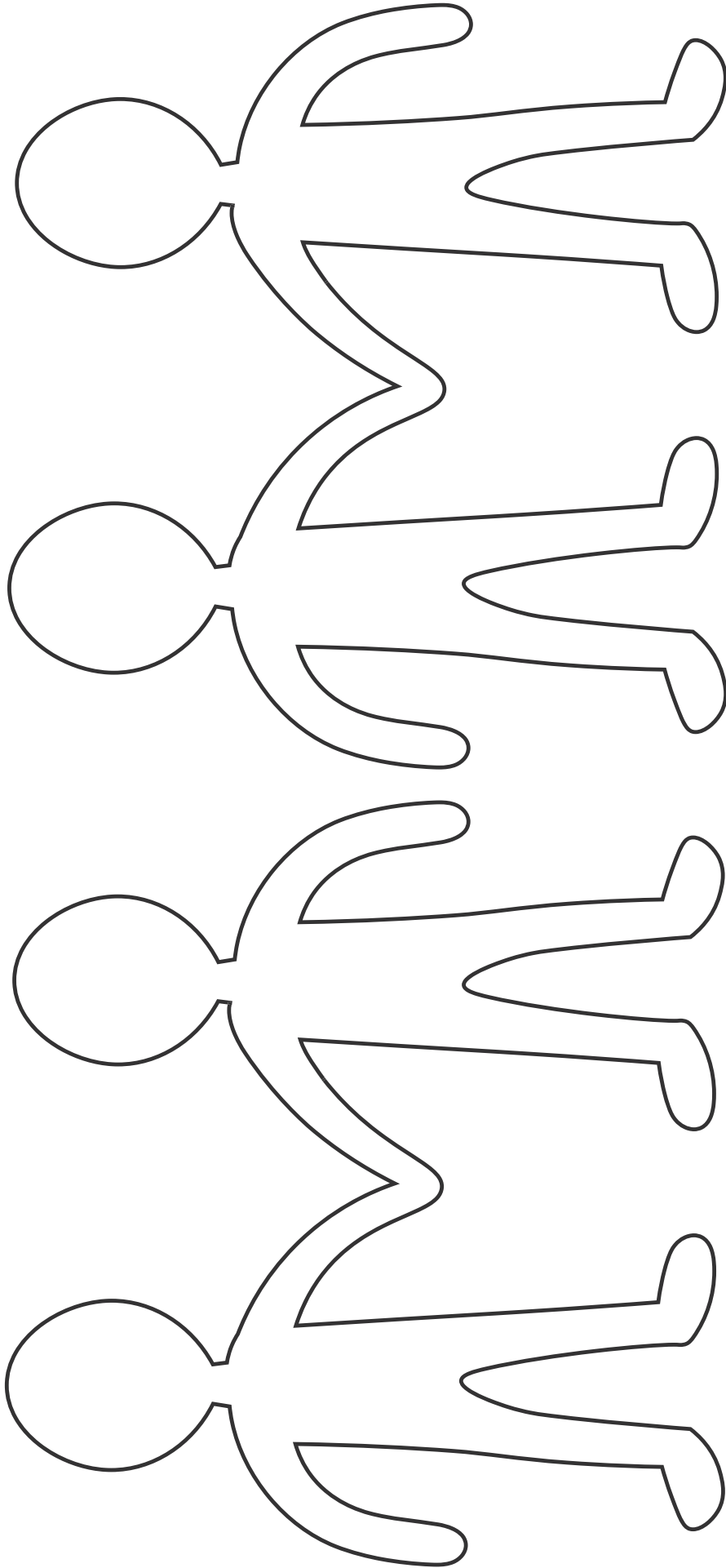
EMOTIES zijn _____

VRIENDEN zijn _____

Laten we nu kijken wat deze trefwoorden met elkaar gemeen hebben. Schrijf woorden of ideeën die diversiteit, gezinnen, emoties en vrienden met elkaar delen op de papieren poppen. Je kunt bijvoorbeeld om te beginnen **VRIENDELIJK** opschrijven. Het is belangrijk om iedereen vriendelijk te behandelen, en als je vriendelijk bent, voelen anderen (en jijzelf) zich goed.

Kleur de poppen en voeg eventueel tekeningetjes toe die laten zien wat deze trefwoorden met elkaar gemeen hebben.

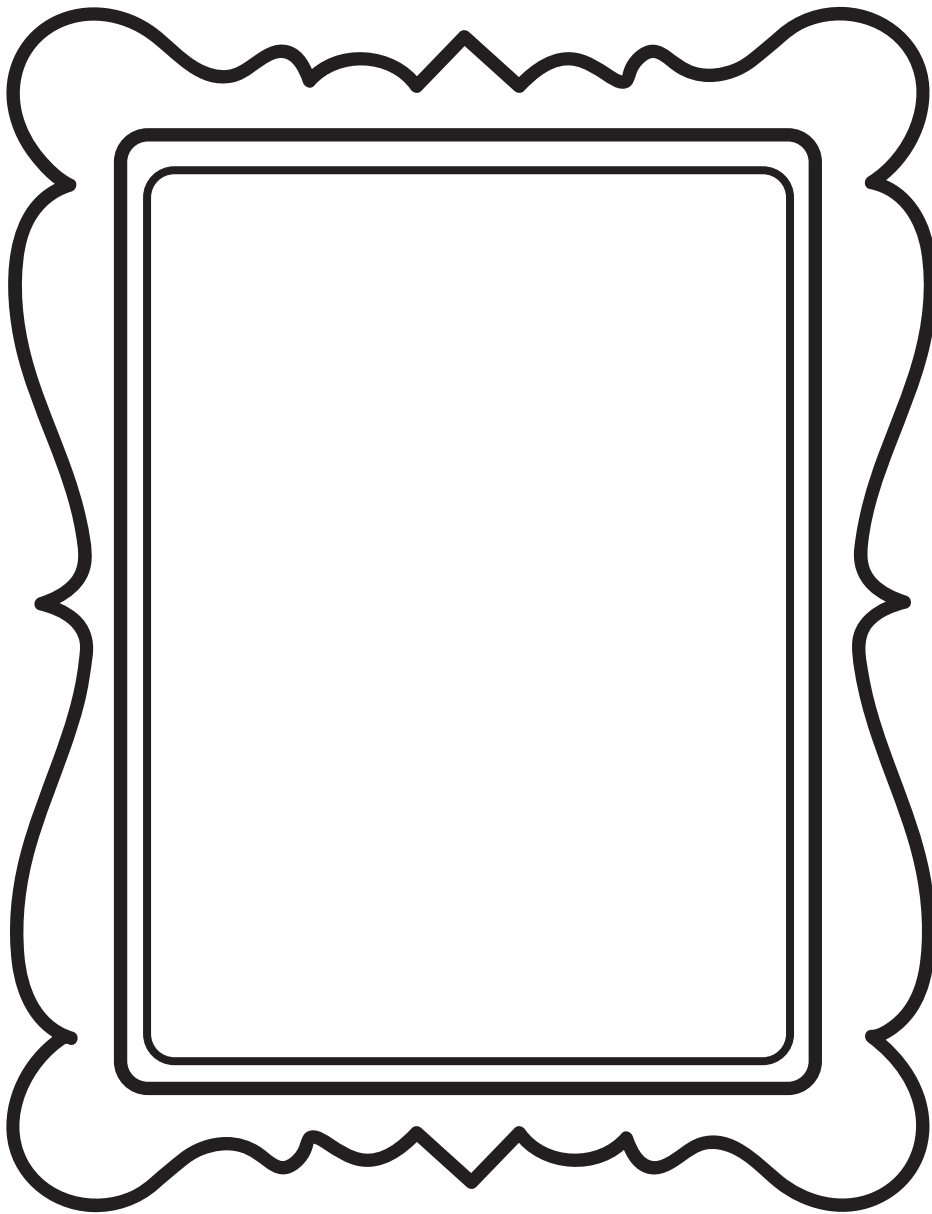




Les 1: Alles over diversiteit

Leerdoelen: begrijpen dat alle mensen en plaatsen anders zijn; nadenken over wat je uniek maakt en een zelfportret tekenen.

Activiteit 1:



Ik heet

Ik ben _____ jaar oud

iets leuks over mij:

Van elkaar verschillen heet DIVERSITEIT en dat is iets geweldigs! Kijk eens even rond in de klas: iedereen is net even anders. Dat is toch fantastisch?

Teken een zelfportret en schrijf iets leuks over jezelf, iets wat jou anders maakt.



Activiteit 2:

Laat de spread 'Geweldige mensen' uit Alles over diversiteit (op de volgende pagina) zien aan de klas.

Kijk naar de kleurige wereldkaart en lees over alle verschillende mensen uit de hele wereld. Kun je het land en continent waar je woont aanwijzen? Heb je ooit op een andere plek gewoond, of ben je ergens op vakantie geweest? Heb je familieleden of vrienden die in andere delen van de wereld wonen?



Schrijf een paar regels over een plek waar je nooit bent geweest maar waar je graag naartoe zou willen. Denk aan hoe de plek en de mensen die daar wonen anders zijn dan thuis. Hier zijn wat ideeën om je op weg te helpen:

cultuur geloof taal

kleding muziek eten drinken

huizen feestdagen families

Geweldige mensen

Hoewel we allemaal anders zijn is er één ding waarin we op elkaar lijken. We zijn allemaal **MENSEN** en behoren tot het menselijk ras. Mensen leven overal ter wereld in zes **CONTINENTEN** en bijna 200 landen.

Over de hele wereld zijn er...



meer dan 200 soorten brood,



minstens 7000 talen,

meer dan 170 soorten hoofddeksels,

meer dan 1000 soorten dansen.

NOORD-AMERIKA

Hoi! Ik ben Sophia uit Canada. Wij zijn vanuit Italië hiernaar toe verhuisd.

Hoi! Ik ben Keisha en ik ben Brits. Mijn grootouders komen uit Jamaica.

Hallo! Ik ben Joyden uit de VS. Ik ben Noord-Amerikaans.

Hallo! Ik ben Nadua en ik ben oorspronkelijk Amerikaans.

Er zijn bijna **8 MILJARD** mensen op aarde en **2 MILJARD** daarvan zijn kinderen. Mensen verhuizen vaak of moeten zich over de wereld verplaatsen. (Sommige dieren doen dit ook.)

Ik ben Osian. Mijn familie komt uit Wales, maar we wonen in Peru.

ZUID-AMERIKA

Ik ben om de hele wereld gezwommen!



EUROPA

Hoi! Ik ben Hassan uit Spanje. Toen ik een baby was, verhuisde mijn familie vanuit Syrië hiernaar toe.

Ik ben Moussa uit Senegal op het continent Afrika.

Ik ben Afonso. Ik woon in Brazilië en spreek Portugees.

ANTARCTICA

Is veel te koud voor mensen om er de hele tijd te wonen, maar er zijn veel pinguïns.

Brrrrr

AZIË

is het grootste continent met meer dan 40 landen.

Daarom is de wereld zo'n interessante plek!

Hallo! Ik ben Anastasia uit Rusland.

Hallo! Ik ben Wang-Yong uit China.

Hoi! Ik ben Ji-woo. Mijn familie komt uit Korea, maar we wonen in Thailand.

Hoi! Ik ben Faida. Ik woon in India.

Ik ben Gorata. Ik kom uit Botswana in Afrika, maar woon nu in Australië.

AFRIKA

is waar **ALLE** mensen oorspronkelijk vandaan komen.

Hallo! Ik ben Angel. Ik woon in Tencia.

AUSTRALIË

is het kleinste continent.

Ik ben Maia en behoor tot de Maori, het eerste volk in Nieuw-Zeeland.

Weet je de naam van het land waar jij woont? In welk continent ligt het?

Ik zou graag naar _____ gaan omdat

Een van de dingen die daar misschien anders zijn is

Nog iets wat daar anders kan zijn:

Het is leuk om andere plekken te bezoeken omdat



Les 2: Allemaal gezinnen

Leerdoelen: verschillende soorten gezinnen bespreken; je gezin tekenen en een stamboom maken.

Activiteit 1:

In de vorige les hebben we geleerd wat diversiteit is. Praat samen over:

- Hoe past diversiteit bij het thema Gezinnen?
- Hoeveel verschillende soorten gezinnen kun je bedenken?
- Wat maakt jouw familie divers?
- Hoe kan een gezin soms veranderen?

Maak dan een tekening van je gezin. Onthoud: gezinnen zijn allemaal anders en dat is iets wat we moeten vieren!

Activiteit 2:

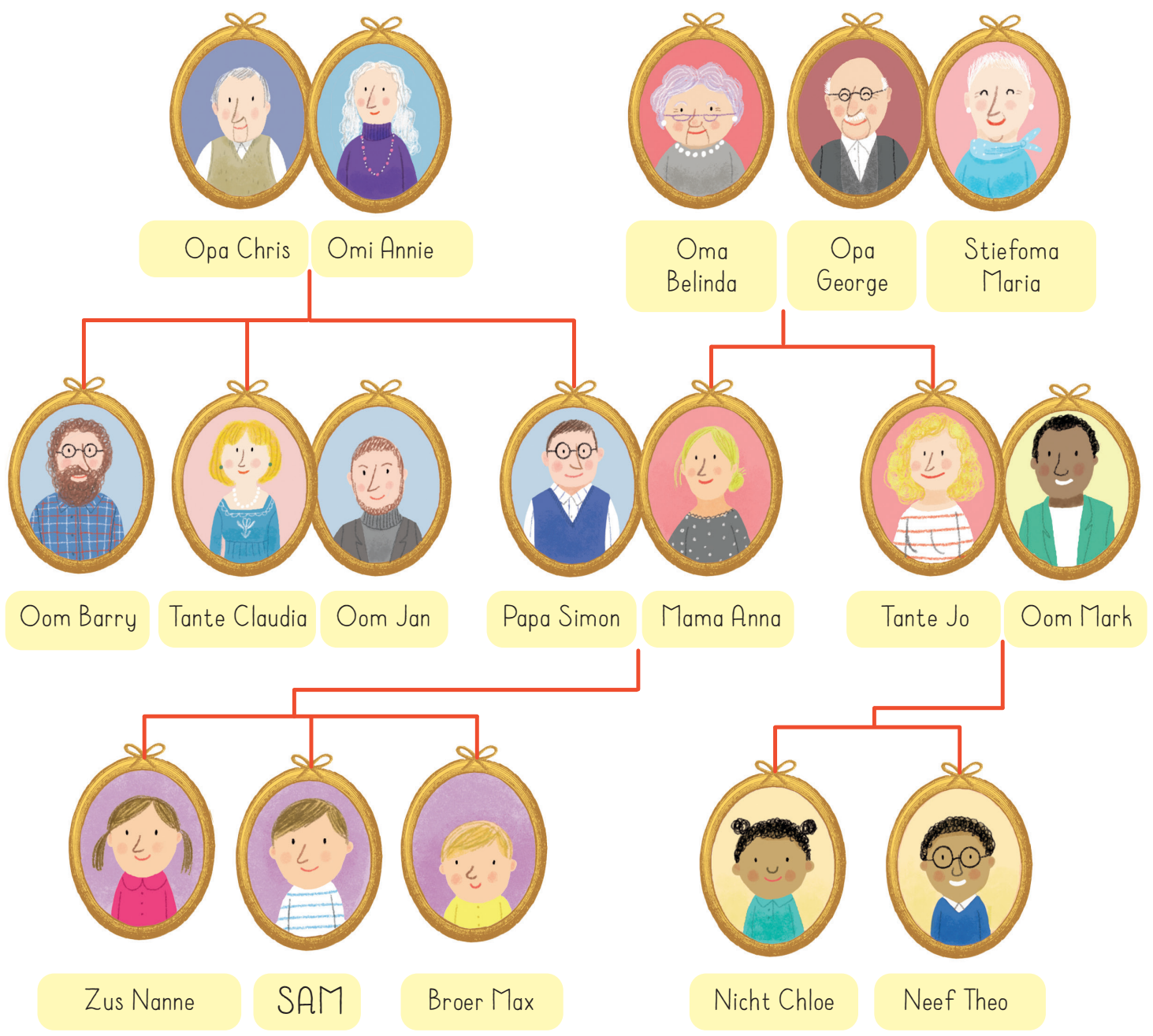
Bekijk Sams stamboom op de volgende pagina. Teken dan jouw stamboom, schrijf de namen bij de personen en laat zien hoe iedereen met elkaar is verbonden.

Beschrijf elke persoon in de stamboom in één zin of schrijf iets interessants op over die persoon. Dit kan gaan over waar ze wonen, wat hun hobby's zijn, of iets uit de les Diversiteit. Bekijk elkaars stamboom.



Een stamboom

Als je een stamboom tekent, zie je goed hoe de leden van een familie bij elkaar horen.



Kun jij een stamboom tekenen?



Mijn gezin

Een stamboom



Les 3: Alles over emoties

Leerdoelen: een 'emotieregenboog' maken; drie korte stukjes schrijven over verschillende emoties die je hebt gevoeld.

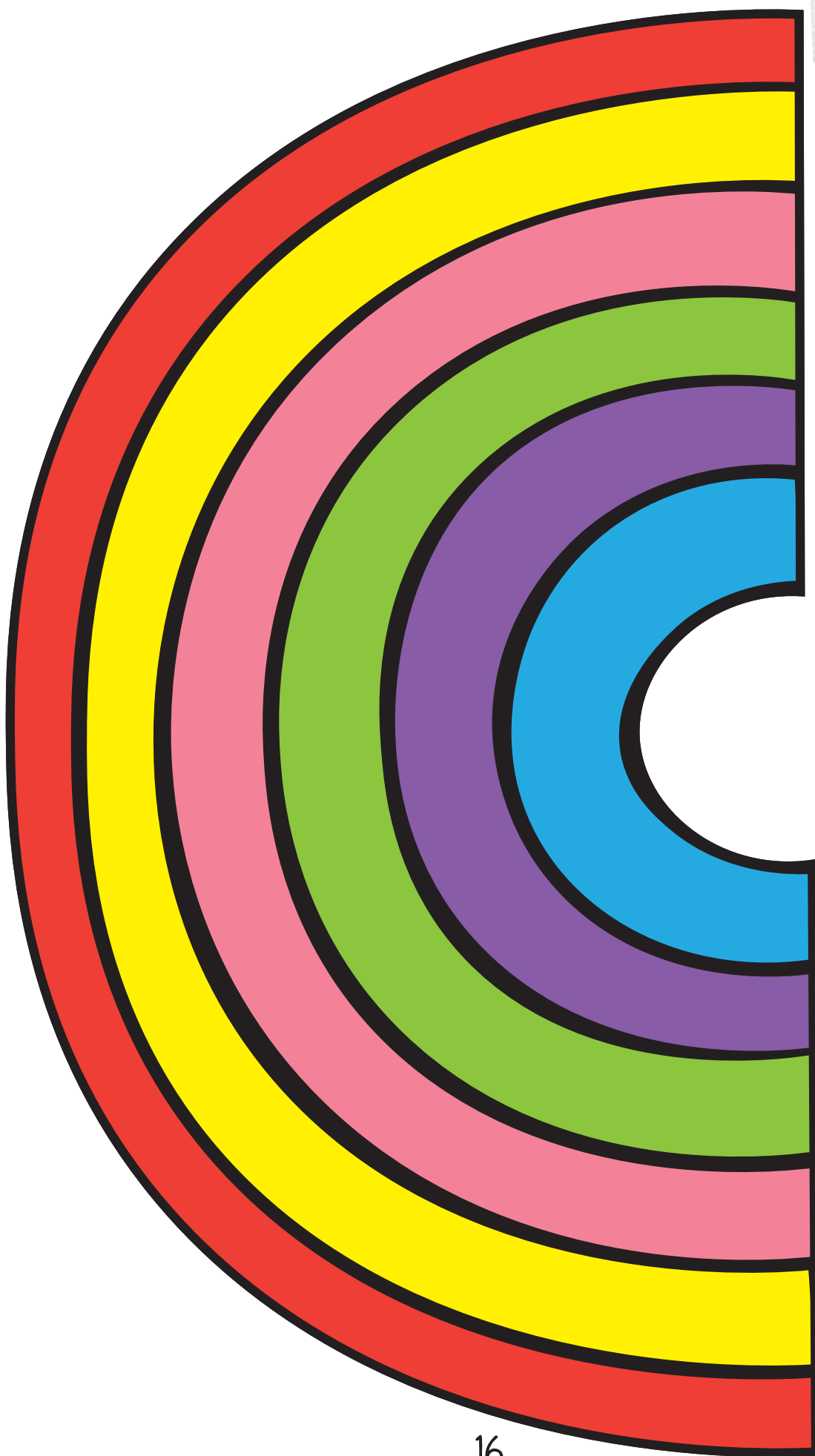


Activiteit 1:

We kunnen op verschillende manieren uitdrukken hoe we ons voelen. Begin met te bedenken hoe je je vandaag voelt. Kun je je gevoel met woorden omschrijven? Misschien met een gebaar of geluid? Of een kleur?

Schrijf op elke kleur van de regenboog (volgende pagina) een gevoel waarvan jij vindt dat het bij de kleur past. Bij sommige kleuren kun je misschien meer dan één gevoel bedenken.

Praat samen over je 'emotieregenboog' en over de kleuren die je hebt gekozen. Welke kleuren waren het moeilijkst en waarom?



Activiteit 2:

Gebruik de volgende pagina.

Praat twee aan twee over welke kinderen bij welk gevoel passen. Probeer uit te leggen waarom je dat vindt.

Kies dan drie van deze emoties en schrijf bij elk een paar zinnen over een keer dat je die emotie voelde. Het kan zijn dat een paar van je ideeën terugkomen in de thema's Familie of Diversiteit, uit de vorige lessen.



EMOTIE 1 =

EMOTIE 2 =

EMOTIE 3 =



Hoe denk je dat deze kinderen zich voelen? Kun je de woorden en gezichten bij elkaar zoeken?

boos

opgewonden

zenuwachtig

rustig

blij

verdrietig

trots

knorrig

bezorgd

Wanneer voelde jij ooit deze emoties?

Les 4: Alles over vrienden

Leerdoelen: nadenken over wat een goede vriend(in) is; drie vriendschapsbadges en een bedankkaartje ontwerpen.

Activiteit 1:

Lees de volgende bladzijde ('Wat maakt van iemand een goede vriend?') en praat twee aan twee over de volgende vragen:

- Waarom is vriendschap belangrijk?
- Wie is je beste vriend(in)?
- Hoe voel je je als je bij deze vriend(in) bent?
- Wat maakt je vriend(in) uniek?

Schrijf daarna op elk van de drie vriendschapsbadges op de bladzijde daarna iets aardigs over je vriend(in) en waarom dat een belangrijke eigenschap is. Denk aan welke eigenschappen je vriend(in) over jou zou kunnen opschrijven en waarom.

Activiteit 2:

Het is tijd om een bedankkaartje te tekenen en aan je goede vriend(in) te geven.

Wat bijvoorbeeld op je kaart zou kunnen staan:

- Waarom je dankbaar bent dat ze je vriend(in) zijn en de goede eigenschappen die ze hebben
- Dat je je fijn voelt als jullie saamenzijn
- Tekeningen van iets wat jullie leuk vinden om samen te doen of te delen

Doe je kaart op de post of overhandig hem de volgende keer dat je je vriend(in) ziet; daar krijgen ze vast een goed gevoel van!

Wat maakt van iemand een goede vriend?

Een perfecte vriend bestaat niet, maar als je deze dingen vaak doet, ben je een goede vriend.

Oké, dan doen we verstopper-tje!



Je bepaalt samen wat je gaat doen.

Wat goed van je!



Dank je!

Je zegt aardige dingen tegen elkaar.

Je gaat om de beurt.



Wow!

Wat is je lievelingsdier?



Een dolfijn.

Van mij ook!

Je stelt vragen (en luistert naar de antwoorden).

Mijn water is op.

Je mag wel wat van mij hebben!



Je helpt elkaar bij het oplossen van problemen.



Je helpt iemand die verdrietig is.

Haar haar is een beetje raar.

Helemaal niet! Ze heeft heel mooi haar!



Je komt voor elkaar op als iemand onaardig doet.



Het spijt me!

Mij ook.

Je bent aardig en beleefd.



Wil je mijn jas lenen?

Heel graag!

Als je ruzie hebt gehad, maak je het weer goed.



Hoi, Sterne!

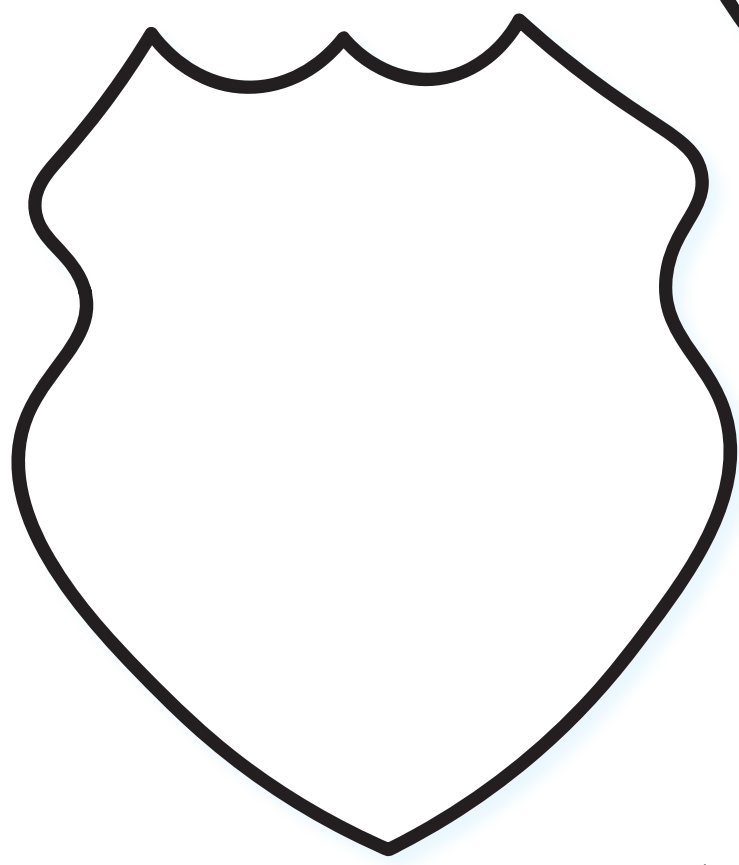
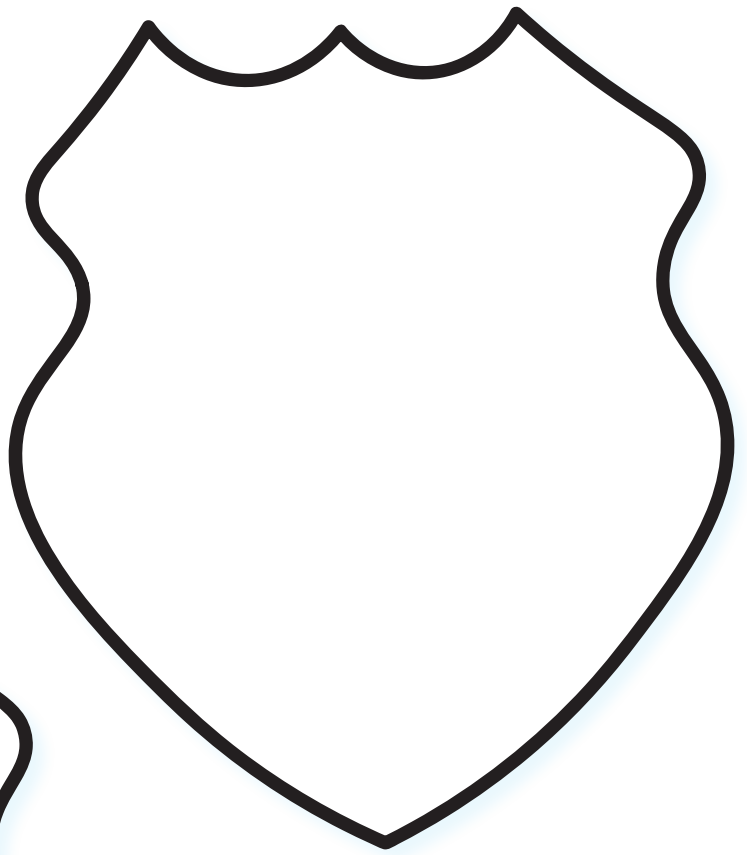
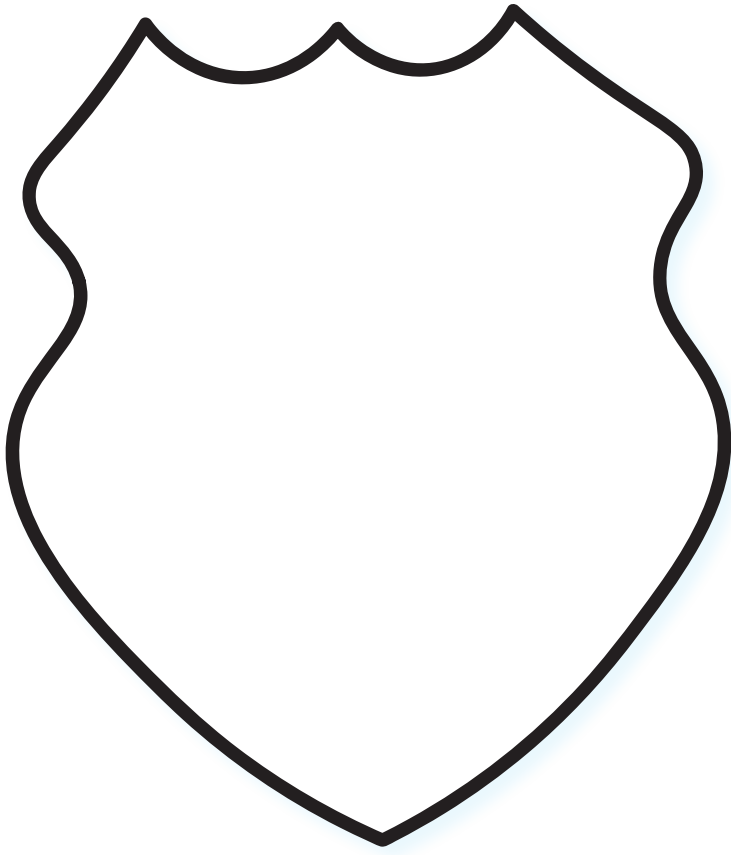
Hallo, Alex!

Wil je een hap van mijn boterham?

Je laat merken dat je het leuk vindt om elkaar te zien.

Je deelt dingen met elkaar.

Waarom herken je een goede vriendin? Kun je drie aardige dingen zeggen over een vriend of vriendin, als je er een hebt?



**Dank je
wel!**

Les 5: Alles over piekeren en bang zijn

Opmerking:

Leerkrachten: houd in gedachten dat moeilijke onderwerpen ter tafel kunnen komen als je met kinderen over piekeren en angsten praat en dat misschien ernstige zaken aan het licht komen. Volg de richtlijnen van school en neem contact op met een vertrouwenspersoon als dat nodig is. Als je een 'zorgendoos' (zie het eind van deze module) in de klas zet, controleer die dan geregeld en herinner kinderen eraan dat ze ook na de les met je kunnen praten. Volg in beide gevallen de richtlijnen van school.

Leerdoelen: begrijpen wat piekeren en angsten zijn en hoe we ons daardoor voelen; leren hoe je ermee om kunt gaan.

Activiteit 1:

Zorg dat de klas zit. Gebruik de spread A-d-e-m-e-n op bladzijde 12 en 13 uit Alles over piekeren en bang zijn (of op de volgende pagina) en doe de ademhalingsoefening. Vraag de kinderen om:

- In te ademen en zich voor te stellen dat ze een heerlijke bloem ruiken, een versgebakken taart of een speciaal dekentje
- en
- Uit te ademen terwijl ze doen alsof ze zachtjes over warme chocolademelk blazen om die af te laten koelen of langzaam een paar kaarsen uitblazen

Bespreek: hoe voelen ze zich daarna?

Zeg de kinderen, nog steeds zittend, dat ze met hun bovenlichaam (armen, schouders en hoofd) en gezichtsuitdrukking de emoties die hieronder staan, gaan uitdrukken. Doe het eerst voor en vraag ze je na te doen. Kies dan steeds één emotie tegelijk en vraag de kinderen die uit te beelden.

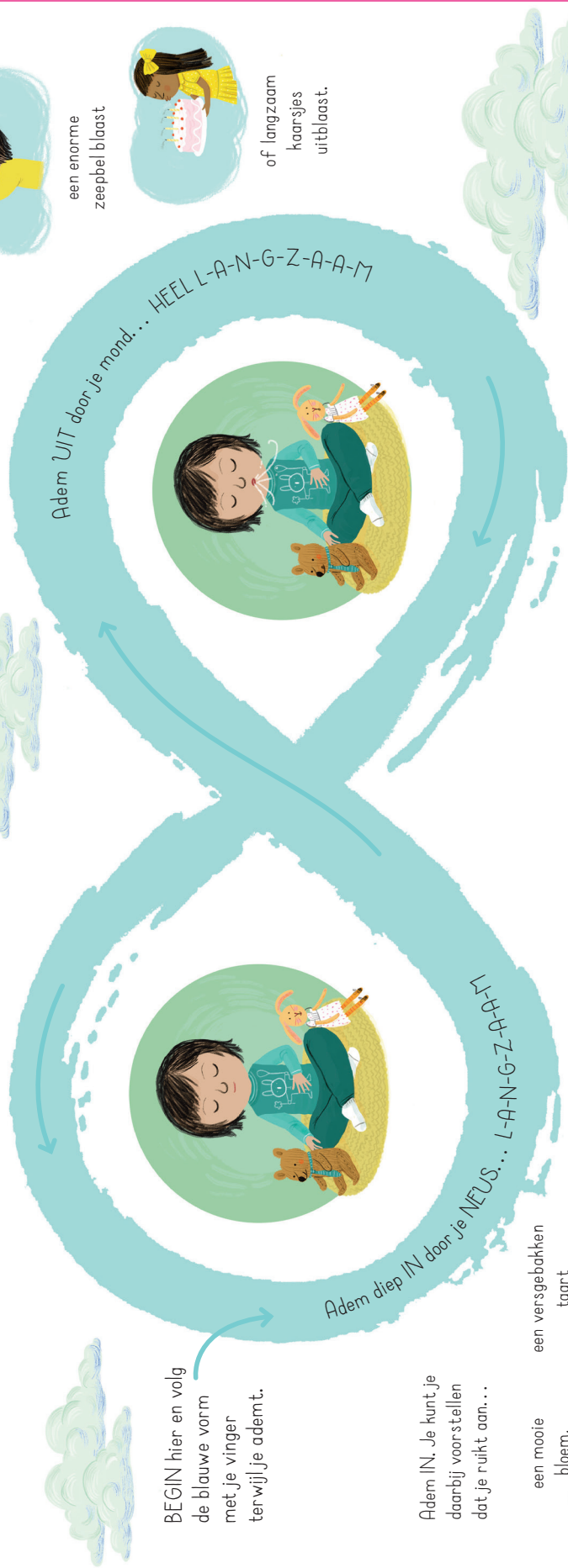
Blijdschap Verdriet

Boosheid Gepieker



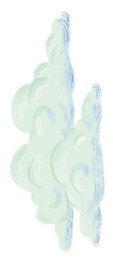
A-d-e-m-e-n

Als je piekert of bang bent, begin je vaak kort en oppervlakkig te ademen en gaat je hart sneller kloppen dan normaal. Om jezelf rustiger te voelen kun je je ademhaling **V-E-R-T-R-A-G-E-N** door het volgende te doen...



Adem langzaam
UIT. Je kunt
denken dat je...

blaast om
chocolademelk
af te koelen,



een enorme
zeepbel blaast



of langzaam
kaarstjes
uitblaast.



Adem diep IN door je NEUS... L-A-N-G-Z-A-A-M

BEGIN hier en volg
de blauwe vorm
met je vinger
terwijl je ademt.

Adem IN. Je kunt je
daarbij voorstellen
dat je ruikt aan...

een mooie
bloem,



een versgebakken
taart



of je fijne
dekontje.

Blijf op deze manier ademen, IN en UIT en IN en UIT, tot je je rustiger voelt. Je kunt dat doen waar en wanneer je piekert of bang bent, waardoor je te snel ademt. Dan is het tijd om te...

Ontdek meer in *Alles over piekeren en bang zijn*

Bespreek: hoe voelt het als je je zorgen maakt? Of bang bent? Wat gebeurt er met je lichaam? Hoe is dat anders dan hoe je je tijdens de ademhalingsoefening voelde? Denk je dat de oefening van pas kan komen als je je zorgen maakt of bang bent? Waarom?

Activiteit 2:

Laat het boekomslag van 'Alles over piekeren en bang zijn' aan de klas zien.

Bespreek: kunnen de leerlingen zien welke kinderen piekeren of bang zijn? Hoe weten ze dat? Denk je dat je het altijd kunt zien als iemand piekert of bang is? Zien ze dingen op het omslag waar kinderen over kunnen piekeren of bang voor kunnen zijn?



Activiteit 3:

Gebruik bladzijde 27 en vraag de kinderen om dingen waarover ze piekeren of waarvoor ze bang zijn in de piekerballonnen te tekenen. Vraag de kinderen dan de ballonnen te delen met de persoon naast zich.

Vraag de klas, terwijl ze op hun plek zitten, om een vuist te maken en die in de lucht te steken, alsof ze de ballonnen stevig vasthouden. De ballonnen zijn hun zorgen en angsten.

Gebruik de ademhalingsoefening uit het begin van de les. Vraag de kinderen diep in te ademen, zoals ze eerder deden, aan een lekkere geur te denken; en dan uit te ademen, waarbij ze denken aan kaarsen uitblazen of blazen over hete chocolademelk.

Zeg dat ze dit nog drie keer doen en dat ze bij de derde uitademing hun vuisten openen en dat ze zich dan moeten voorstellen dat ze hun ballonnen, angsten en zorgen loslaten.

Bespreek: hoe voelt het om dit te doen, het loslaten van zorgen en angsten? Hoe was het om met je burens te praten over je gepieker? Was het moeilijk of makkelijk? Hoe was het om de ademhalingsoefening te doen? Luchtte een van een van deze dingen op?

Ideeën om hier op voort te borduren:

Een optie voor hogere klassen: als je je ergens zorgen om maakt of bang bent voor iets, is het belangrijk dat je weet hoe je daarmee kunt omgaan. Je kunt bijvoorbeeld met iemand praten, manieren vinden waarop je je angsten en zorgen los kunt laten, of gewoon langzaam gaan ademen. Er zijn heel veel andere manieren waarop je kunt omgaan met zorgen en angsten.

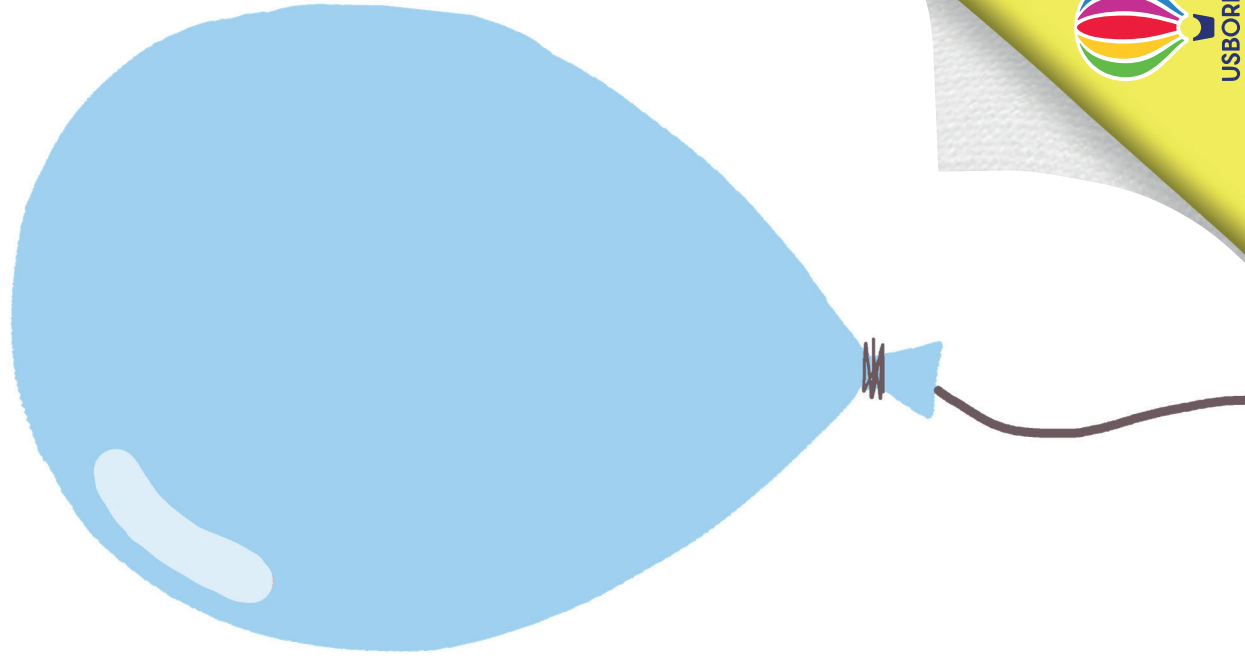
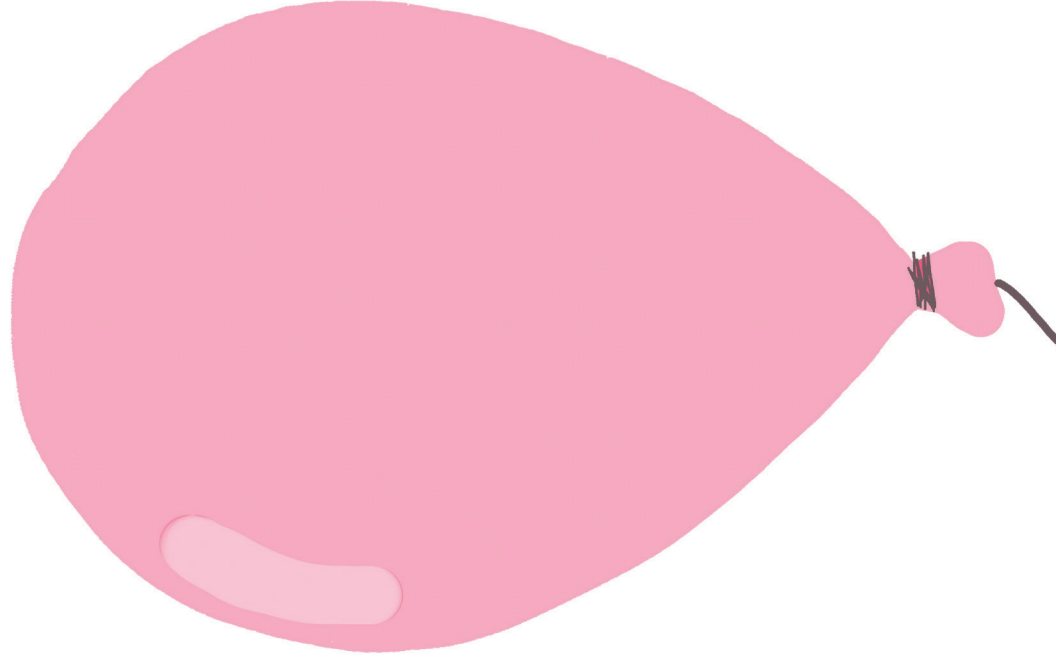
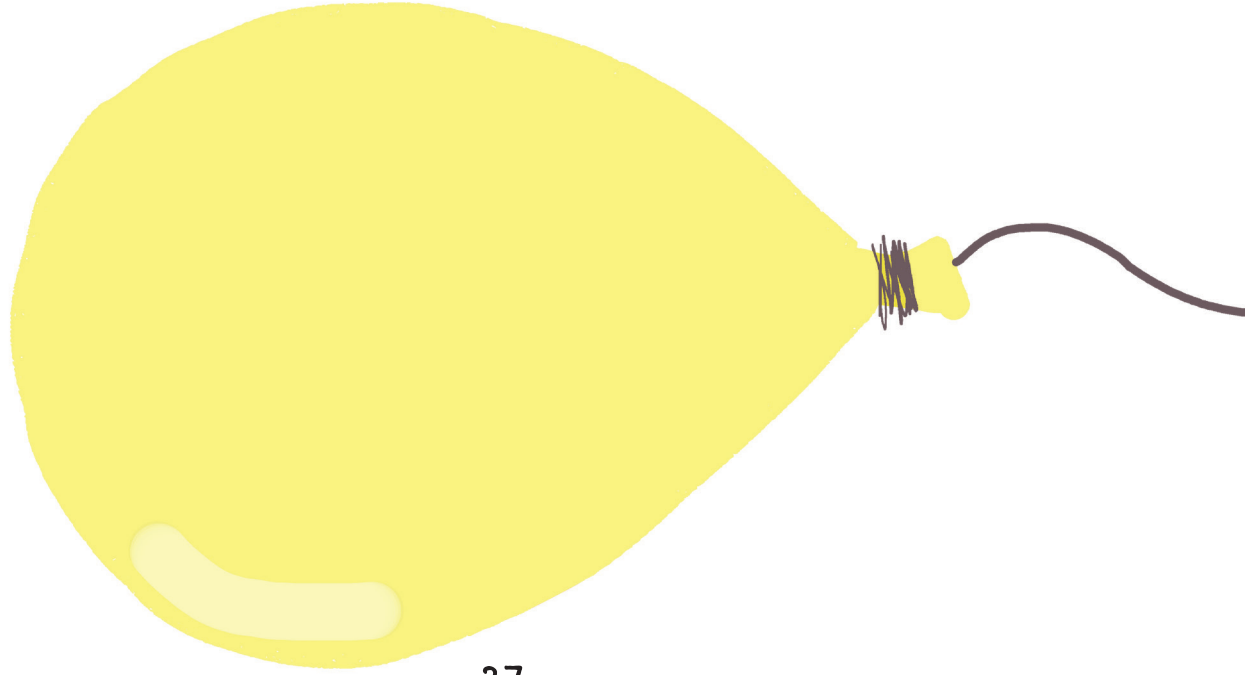
Gebruik het werkblad op bladzijde 28 en kijk of je de plaatjes kunt verbinden met de verschillende manieren waarop je kunt omgaan met piekeren en angsten.

Bespreek: vond je de activiteiten over het omgaan met piekeren en angsten leuk om te doen? Welke denk je dat voor jou het beste is als je piekert of bang bent? Misschien doe je al een van deze dingen als je je zorgen maakt?

Extra suggestie: leerkrachten kunnen een 'zorgendoos' in de klas zetten en kinderen uitnodigen hun zorgen en angsten op te schrijven en in de doos te stoppen. Spreek een tijd af waarop de doos wordt geleegd en gecontroleerd door een leerkracht, zoals aan het eind van elke schooldag.

Piekerballonnen

Schrijf of teken je zorgen en angsten in de ballonnen.



Bij elkaar zoeken

Er zijn verschillende dingen die je kunt doen als je piekert of bang bent. Verbind ze met de juiste illustratie.

Met iemand praten

Naar buiten gaan

Een leuk klusje doen

Iets maken of doen

Bewegen

Bij vrienden en familie zijn



Ontdek meer in *Alles over piekeren en bang zijn*

Samen napraten...

Wat heb je geleerd tijdens deze lessen?

Wat was je favoriete activiteit en waarom?

Hoe voel je je, na al dat harde werk?

Hoe kun je voortaan een goede vriend(in) en lief familielid blijven?

