

JEZELF ZIJN

6-9 jaar



Handleiding

Lesdoelen

- Ik begrijp dat iedereen anders denkt en dat het oké is om uniek te zijn.
- Ik kan vertellen wat mij speciaal en uniek maakt.
- Ik begrijp het belang van waardering en vriendelijkheid.
- Ik kan een compliment geven en ontvangen.
- Ik kan mijn tekening verder afmaken én mijn eigen ideeën en fantasieën toevoegen.
- Ik kan enkele rolmodellen opsommen die durfden zichzelf te zijn en hun dromen volgden.

De eindtermen en leerplandoelen zijn terug te vinden in het document *Jezelf zijn – doelen*.

Vooraf

Zorg voor een kringopstelling.

Voorzie een bol wol en voor elke leerling:

- een blanco tekening met verf- en kleurpotloodstreken (zie bijlage),
- kleurtjes en stiften.

Oriëntatie: de verrassende denkspatten

Start de les door elke leerling een blanco tekening met verf- en kleurpotloodstreken te geven. Leg uit dat de tekening een basis is. De leerlingen mogen de tekening verder afmaken door ze aan te vullen met hun eigen creatieve ideeën en fantasieën.

Wanneer de tekeningen klaar zijn, ga je met de leerlingen en hun tekening in de kring zitten. Laat de leerlingen hun tekeningen tonen aan elkaar. Merk op dat elke tekening er anders uitziet. Elke tekening is dus uniek. Vertel dat dit komt omdat iedereen anders denkt, en dat is helemaal prima! We kunnen van elkaar leren én elkaar waarderen voor onze eigen ideeën en creatieve inbreng.

Kern: inspirerende rolmodellen

Vertel de leerlingen dat we allemaal uniek zijn, dat het belangrijk is om jezelf te durven tonen en dat we onze eigen dromen moeten proberen te volgen. Introduceer vervolgens beroemde mensen zoals Albert Einstein, Malala Yousafzai of Romelu Lukalu. Benadruk hoe zij uniek zijn (zie bijlage). Leg uit dat ze zichzelf durfden te zijn en hun dromen volgden.

Ga vervolgens in gesprek en stel daarbij de volgende vragen:

- Is er iemand in je leven waar je heel erg naar opkijkt? Waarom?
- Wat maakt jou anders dan je vriendjes?
- Wat maakt jou speciaal en uniek?
- Wat vind je leuk aan jezelf?
- Waarop ben je heel trots?
- Welke hobby of activiteit vind je het leukst om te doen?

Slot: een spinnenweb van complimenten

De leerlingen blijven in de kring zitten. Neem de bol wol erbij.

Vertel dat het belangrijk is om elkaar te waarderen en vriendelijk te zijn voor elkaar. Daarom gaan we een spinnenweb van complimenten vormen.

Begin zelf en geef een compliment aan een willekeurige leerling, terwijl je de bol wol naar die persoon gooit. De leerling die het compliment ontvangt, houdt het uiteinde van de wol vast en gooit de bol wol naar een andere leerling, terwijl hij/zij ook een compliment geeft. Doe dit totdat alle leerlingen in de kring een compliment hebben ontvangen en de wol een spinnenweb vormt. Benadruk wel dat de complimenten specifiek en oprecht moeten zijn, gericht op een mooie en unieke eigenschap of specifiek talent van de persoon.

Kijk met de leerlingen naar het gevormde spinnenweb van complimenten.

Bespreek wat ze hebben ervaren tijdens de activiteit. Vraag hun bijvoorbeeld:

- Hoe voelde het om een compliment te geven?
- Hoe voelde het om een compliment te ontvangen?

Reflectie

Introduceer de affirmatiekaartjes die je vindt in de bijlage. Geef ze samen met de brief voor de ouders mee naar huis. Zo kunnen je leerlingen thuis verder oefenen op het thema.

Extra

Bekijk samen met de leerlingen de film *Ruby Kiewmans - Tiener met Tentakels*.

Houd na de film een nabespreking. In deze nabespreking herhaal je al het geleerde.

Enkele voorbeeldvragen daarvoor zijn:

- Wat maakt Ruby uniek?
- Hoe gingen de anderen hiermee om?
- Hoe voelde Ruby zich eerst?
- Hoe voelde Ruby zich op het einde?
- Wat heb je geleerd van de film?

Ruby Kiewmans - Tiener met Tentakels

Een film over 'jezelf zijn', vanaf 28 juni 2023 exclusief in de bioscoop.

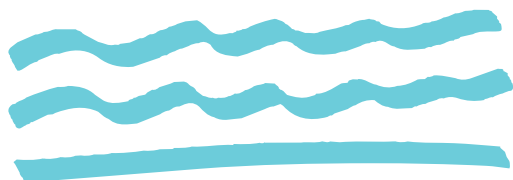
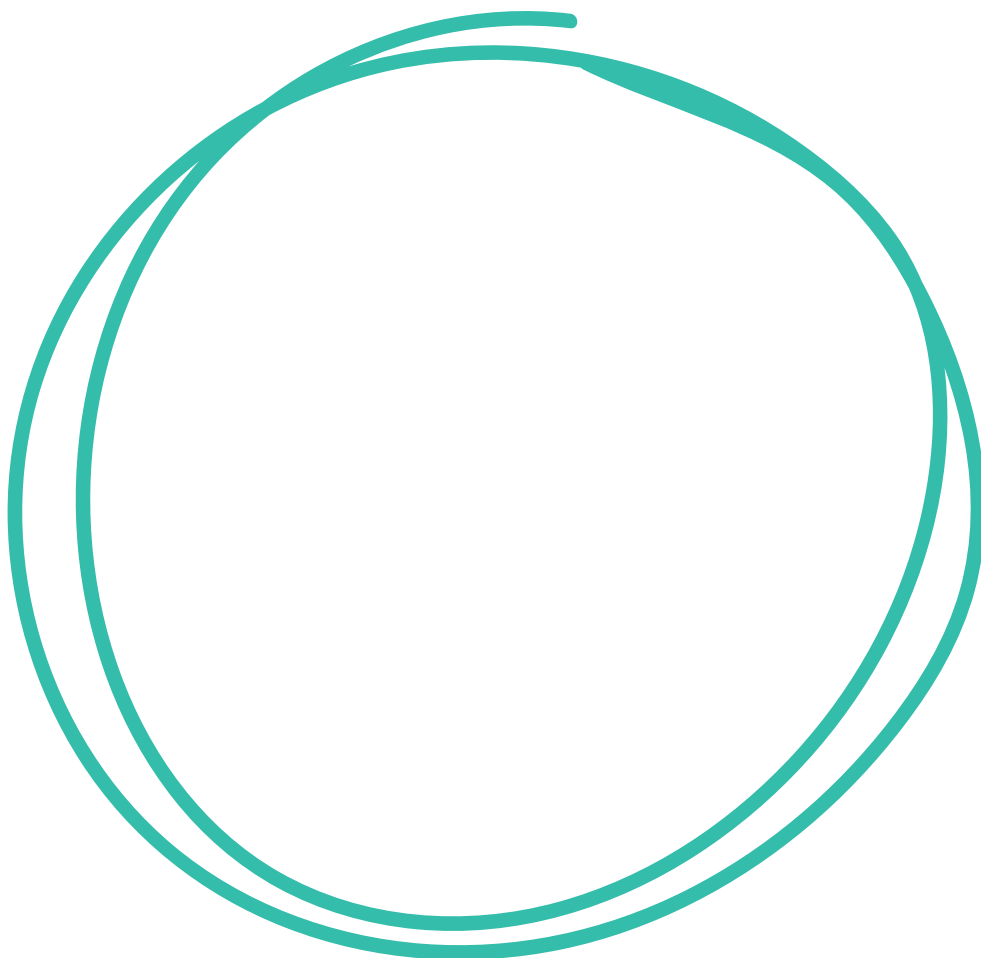
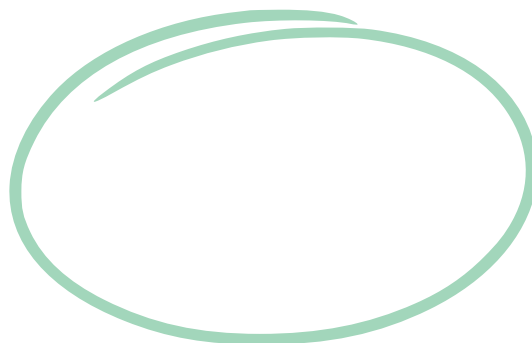


JEZELF ZIJN

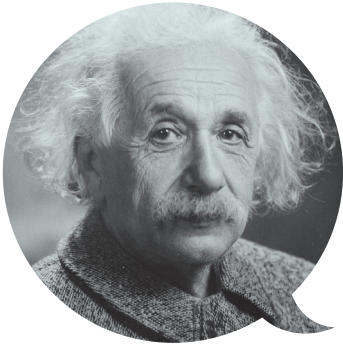
Bijlagen



IK CREËER IETS UNIEKS



IDENTITEITSKAARTEN ROLMODELLEN



Naam	Albert Einstein
Uniek omdat ...	hij een beroemde wetenschapper was en revolutionaire ideeën over de natuurkunde bedacht. Zijn creatieve denkwijze en nieuwsgierigheid maakten hem uniek.
Grote droom om ...	de geheimen van het universum te ontdekken. Hij heeft baanbrekende theorieën ontwikkeld die ons begrip van de wereld hebben veranderd.



Naam	Malala Yousafzai
Uniek omdat ...	ze een moedige voorvechter van onderwijsrechten voor meisjes is en de Nobelprijs voor de Vrede heeft gewonnen. Haar vastberadenheid en moed maken haar uniek.
Grote droom om ...	alle meisjes overal ter wereld naar school te laten gaan. Ze heeft zich ingezet om die droom werkelijkheid te maken.



Naam	Ruby
Uniek omdat ...	ze behoort tot een koninklijke familie van mytische krakens (octopussen) en ze haar best doet om vrienden te maken op school. Toch voelt ze zich onzichtbaar. Haar unieke, superlieve karakter en haar wil om de school te beschermen tegen de vijanden uit de oceaan maakt haar uniek.
Grote droom om ...	geaccepteerd te worden door het nieuwe, knappe en populaire meisje op school! Ruby moet accepteren wie ze is en pakt het groots aan om haar geliefde school te beschermen.



Naam	Romelu Lukaku
Uniek omdat ...	hij een buitengewoon getalenteerde Belgische voetballer is die wereldwijd bekendheid heeft verworven. Zijn fysieke kracht, doelgerichtheid en snelheid maken hem uniek in het voetbal.
Grote droom om ...	uit te groeien tot een van de beste voetballers ter wereld en zijn team te helpen bij het winnen van belangrijke titels.

POSITIEVE AFFIRMATIEKAARTJES

Info voor de leerkracht

De positieve affirmatiekaartjes bevatten inspirerende boodschappen.

Ze zijn bedoeld om bij je leerlingen een positieve mindset te bevorderen en zelfvertrouwen op te bouwen.

Laat je leerlingen de kaartjes uitknippen en geef ze samen met de brief mee naar huis. Op moeilijke momenten kunnen ze thuis een kaartje trekken om zo zichzelf op te beuren en positief te blijven denken.

Enkele kaartjes bleven leeg. Deze kaartjes kunnen de leerlingen samen met jou of een ouder invullen.

Extra

Vraag je leerlingen om bij elk kaartje een passende tekening te maken.





Ik ben moedig en durf
nieuwe dingen te proberen.



Ik ben uniek
en dat maakt mij speciaal.

Ik kan alles bereiken
als ik mijn best doe.



Ik ben vriendelijk
en zorgzaam voor anderen.



Ik ben trots op mezelf
en op wat ik kan.



Ik ben slim en leer elke dag
nieuwe dingen.

Ik ben belangrijk
en mijn mening telt.



Ik ben liefdevol en
verspreid graag vreugde.



Ik geloof in mezelf
en in wat ik allemaal kan.



Ik ben creatief en
kan mooie dingen maken.

Ik ben geduldig en blij proberen,
zelfs als het moeilijk is.



Ik ben dankbaar voor
de kleine dingen in het leven.



BRIEF OUDERS

Beste ouders

De afgelopen periode werkten we in de klas rond het thema 'jezelf zijn'.

Je kind krijgt positieve affirmatiekaartjes mee naar huis, zodat er ook thuis nog aandacht besteed kan worden aan dit thema.

De kaartjes bevatten inspirerende boodschappen, zoals 'Ik ben moedig en durf nieuwe dingen te proberen' en 'Ik ben uniek en dat maakt mij speciaal'.

Moedig je kind aan om de kaartjes regelmatig te bekijken en de positieve boodschappen te herhalen. Dit kan hen helpen om positief te blijven denken, zelfvertrouwen op te bouwen en zich goed te voelen over zichzelf. Je kunt ze ook inzetten op een moeilijk moment om je kind op te beuren en je kind eraan te herinneren hoe geweldig het is.

Positieve groetjes



Les 'Jezelf zijn' gebaseerd op de film 'Ruby Kieuwmans - Tiener met Tentakels'.
Vanaf 28 juni 2023 exclusief in de bioscoop.

Disney Pixar
Ruby Kieuwmans
TIENER MET
TENTAKELS

JEZELF ZIJN | DOELEN

DOELGROEP : EERSTE GRAAD LAGER ONDERWIJS

EINDTERMEN

Mens en maatschappij – Mens

- 1.1. De leerlingen drukken in een niet-conflictgeladen situatie, eigen indrukken, gevoelens, verlangens, gedachten en waarderings spontaan uit.
- 1.2. De leerlingen kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie en kunnen illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatiegebonden zijn.
- 1.3. De leerlingen tonen in concrete situaties voldoende zelfvertrouwen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen.
- 1.4. De leerlingen kunnen in concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen, erover praten en aangeven dat deze op elkaar inspelen.

LEERPLAN KATHOLIEK ONDERWIJS VLAANDEREN – ZILL

SOCIO-EMOTIONELE ONTWIKKELING

-Relationele vaardigheden

SErv1

Zich engageren in relaties, daar deugd aan beleven en zich daarover uitdrukken.

- De behoefte ervaren om gezien en geaccepteerd te worden door anderen - gebruik maken van luistervaardigheden om de gevoelens en het perspectief van anderen te kunnen bepalen - ervaren hoe belangrijk vrienden en vriendschap zijn voor zichzelf en voor anderen - een sterke sociale interactie met vrienden ontwikkelen.

SErv2

De verscheidenheid van mensen als een rijkdom ervaren en deze benutten.

- De uniciteit van individuen ervaren en aanvaarden - de eigenheid van mensen respecteren, ook bij conflictsituaties of bij verschil van mening - bereidheid tonen om de andere(n) met de hele persoon (hoofd-hart-handen-geest) te ontmoeten.
- Ontdekken dat het verschil ertoe doet - ontdekken hoe verscheidenheid en in het bijzonder 'het verschil' iets nieuws in beweging kan zetten - ontdekken, ervaren en beleven hoe men met respect voor de verscheidenheid ook trouw kan blijven aan zichzelf.

-Omgaan met gevoelens en behoeften

SEgb1

Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken

- Nuances van de vier basisgevoelens bij zichzelf en anderen waarnemen en benoemen - bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze voor anderen begrijpelijk uiten - in een niet conflict-geladen situatie eigen indrukken, gevoelens, verlangens en waarderings spontaan uitdrukken.

SEgb2

Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen.

- Behoeften en gevoelens bij zichzelf bewust ervaren - bij eigen belevingen of verhalen uitdrukken waarom iemand zich blij, bang, boos of verdrietig voelde - vaststellen hoe gevoelens een impact hebben op het lichaam en daar op een zorgzame manier mee omgaan.

LEERPLAN OVSG

W.O. – MENS

WO-MNS-SC-1.1.1	De leerlingen kunnen de eigen gevoelens van angst, blijheid, boosheid of verdriet (h)erkennen, uitdrukken en benoemen.
WO-MNS-SC-1.1.2	De leerlingen weten dat ze zelf verschillende gevoelens kunnen hebben.
WO-MNS-SC-1.1.4	De leerlingen drukken in een niet-conflictgeladen situatie eigen indrukken, gevoelens, verlangens, gedachten en waarderingen spontaan uit.
WO-MNS-SC-1.1.8	De leerlingen hebben op basis van concrete ervaringen een gedifferentieerd beeld over wat ze zelf kunnen.
WO-MNS-SC-1.2.1	De leerlingen kunnen bij de andere(n) gevoelens van bang, blij, boos en verdrietig zijn, herkennen en meeleven in dit gevoel.
WO-MNS-SC-1.2.5	De leerlingen kunnen de gelijkenissen en verschillen in gedachten, bedoelingen en gevoelens tussen zichzelf en de andere(n) herkennen.
WO-MNS-SC-1.2.6	De leerlingen kunnen oorzaken/gevolgen opnoemen van verschillen en/of overeenkomsten tussen gevoelens, gedachten en bedoelingen van zichzelf ten aanzien van ander(en).
WO-MNS-SV-2.8.1	De leerlingen durven binnen de klasgroep naar voren treden.
WO-MNS-SV-2.8.2	De leerlingen durven iets aan een gekende volwassene meedelen, vragen.
WO-MNS-SV-2.8.3	De leerlingen durven voor hun mening op een aanvaardbare manier opkomen.
WO-MNS-SV-2.8.4	De leerlingen tonen in concrete situaties voldoende zelfvertrouwen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen.
WO-MNS-SV-2.11.2	De leerlingen kunnen zichzelf voorstellen.
WO-MNS-SV-2.11.7	De leerlingen kunnen in ik-termen spreken.
WO-MNS-SV-2.11.8	De leerlingen kunnen een zekere expressiviteit aanwenden.
WO-MNS-SV-2.11.10	De leerlingen kunnen verbaal en non-verbaal gedrag op elkaar afstemmen.

LEERPLAN GO!

W.O. – MENS EN MAATSCHAPPIJ

- 3.1.1.1 Voor zichzelf opkomen door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn.
- 3.1.1.2 In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen in eigen mogelijkheden tonen.
- 3.1.1.3 In een niet-conflictgeladen situatie, eigen indrukken, gevoelens, verlangens, gedachten en waarderingen spontaan uitdrukken.
- 3.1.1.4 In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen.
- 3.1.1.5 Zich op een assertieve wijze voorstellen.
- 3.1.1.6 Zich weerbaar opstellen naar leeftijdgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn o.m. door hulpvragen te stellen, zich te laten helpen en positieve voorstellen te doen op het niveau van het samenleven in de klas en de school.
- 3.1.1.7 Gevoelens als bang, blij, boos of verdrietig zijn bij zichzelf onderkennen en die op een eenvoudige wijze uitdrukken.
- 3.1.1.8 Gevoelens van bang, blij, boos en verdrietig zijn bij anderen herkennen, dat gevoel verwoorden en meeleven in dit gevoel.
- 3.1.1.9 In een eenvoudige taal een recent gebeurde situatie waarbij zij betrokken waren in dialoog met een volwassene, beschrijven en vertellen hoe zij zich daarbij voelden.
- 3.1.1.10 Tonen in hun omgang met anderen een gevoeligheid voor de behoeften van de ander.
- 3.1.1.11 Met eigen woorden aangeven dat mensen eenzelfde situatie op een verschillende wijze kunnen ervaren en er verschillend kunnen op reageren.
- 3.1.1.13 Tonen in hun omgang met anderen respect en waardering.
- 3.1.1.15 Tonen in de dagelijkse omgang dat ze zich discreet kunnen opstellen.