

Ik en mijn omgeving

Inhoud

HOOFDSTUK 1	Dit ben ik	2
HOOFDSTUK 2	Met wie leef ik?	23
HOOFDSTUK 3	Wie zijn mijn vrienden?	37
HOOFDSTUK 4	In welke cultuur leef ik?	54
HOOFDSTUK 5	Wat zeg ik?	67
HOOFDSTUK 6	Eindopdracht	77

HOOFDSTUK 1

Dit ben ik

Dit leer je dit hoofdstuk.

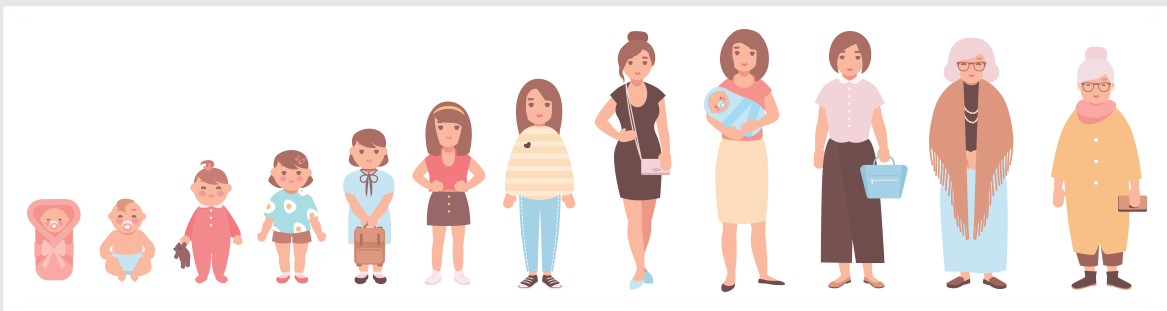
1.	Je kunt jouw leven op een tijdlijn tekenen.
2.	Je kunt de 4 basisemoties noemen en herkennen.
3.	Je kunt jouw eigen gevoelens benoemen.
4.	Je kunt gevoelens van anderen herkennen.
5.	Je kunt karaktereigenschappen noemen en herkennen.
6.	Je kunt uitleggen wie je bent en wat je wilt.

OPDRACHT 1

Vind jij het moeilijk om te zeggen hoe jij je voelt? **ja / nee**
Leg je antwoord uit.

Vind jij het moeilijk om te zien hoe anderen zich voelen? **ja / nee**
Leg je antwoord uit.

LEVENSLLOOP EN TIJDLIJN



Je **levensloop** beschrijft hoe jouw leven verloopt.
Wat er allemaal gebeurde, vanaf je geboorte tot nu.
Jouw levensloop heeft invloed op de manier waarop jij over dingen denkt en op je gevoel over dingen.

De levensloop van mensen kun je indelen in stappen of fasen.
Baby, peuter, kleuter, schoolkind, puber, adolescent, volwassene ...
Alle mensen maken dezelfde fasen mee. Maar ieder mens doet dat op zijn eigen manier.
Daarom is iedereen verschillend.
Maar mensen zijn wel gelijkwaardig. Ieder mens is evenveel waard als ieder ander mens.

OPDRACHT 2

Wat weet jij nog van de tijd dat je een kleuter was?

Wat vond jij leuk om te doen toen je een basisschoolkind was?

Wat was jouw lievelingskleur op de basisschool?

Vind je dat nog steeds een mooie kleur? **ja / nee**

Wat was jouw lievelingseten op de basisschool?

Is dat nog steeds jouw lievelingseten? **ja / nee**

OPDRACHT 3

Jouw levensloop heeft invloed op hoe jij over dingen denkt en wat je gevoel over dingen is.
Geef hier een voorbeeld van.

OPDRACHT 4

Teken jouw levensloop op een tijdlijn.

Op de lijn zet je streepjes waar iets belangrijks gebeurde.

Iets wat belangrijk was voor jouw ontwikkeling.

Bijvoorbeeld:

- een streepje waar jij werd geboren
- een streepje toen jij voor het eerst naar de basisschool ging
- een streepje toen jij voor het eerst naar het voortgezet onderwijs ging
- een streepje toen jij voor het eerst naar jouw sportclub of een andere vereniging ging
- en er zijn vast meer gebeurtenissen die jij belangrijk vindt. Het mag van alles zijn. Iets bijzonders. Iets vrolijks. Of iets waar je verdrietig van werd. Als jij het maar belangrijk vindt voor jouw ontwikkeling.

Bij de streepjes zet je ook een woord, foto of tekening.



Ik als baby

Nu

OPDRACHT 5

Kies 1 gebeurtenis op jouw tijdlijn waarover jij iets meer wilt vertellen.

Bijvoorbeeld: wat gebeurde er? Waarom vind je dat belangrijk voor jouw ontwikkeling?

Ik kies: _____

Vertel over jouw gebeurtenis aan een klasgenoot.

Luister ook naar het verhaal van jouw klasgenoot.

Hoe vond je het om over jouw gebeurtenis te vertellen?

Hoe vond je het om te luisteren naar het verhaal van jouw klasgenoot?

OPDRACHT 6

Over welk streepje op jouw tijdlijn wil jij liever niets vertellen?

Teken daar een stopbord bij.



Je geeft hiermee je grens aan. 'Stop, niet verder vragen, hier is mijn grens!'

EMOTIES

Sommige momenten in je levensloop zijn leuk. Ze geven je een blij gevoel.
Andere momenten in je levensloop kunnen je een naar gevoel geven.
Daar denk je dan liever niet aan terug.

Gevoelens die kort duren maar wel sterk zijn, heten **emoties**.
Emoties voel je opkomen door een gebeurtenis of een gedachte.
Daarna gaan de emoties weer weg.
Emoties kun je goed voelen in je lijf.
Bijvoorbeeld: je hart gaat sneller kloppen.
Of je voelt een 'steen in je maag' of 'vlinders in je buik'.
Soms kun je de emoties ook goed zien en horen.
Bijvoorbeeld: lachen, een rood hoofd, opengesperde ogen.
Er zijn 4 basisemoties: de 4 b's. Dit zijn: blij, boos, bedroefd en bang.



OPDRACHT 7

Hier zie je de 4 basisemoties.
Schrijf eronder welke basisemotie het is.



OPDRACHT 8

Als je op je telefoon een appje aan iemand stuurt, zet je daar soms een plaatje bij. Daarmee laat je zien wat jij voelt.

Bijvoorbeeld of je ergens verdrietig over bent, of juist boos. Of blij of bang. Schrijf een berichtje dat past bij het plaatje.

