

# Thema 4

## Ik vertrouw op mij!



### BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 5. Leefstijl is een programma dat kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs helpt sociaal emotionele vaardigheden te ontwikkelen.

De leefstijllessen zijn erop gericht om kinderen vaardigheden te leren die in de samenleving onmisbaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan samen spelen, samenwerken, praten en luisteren, rekening houden met elkaar, gevoelens uiten, omgaan met verschillen, conflicten oplossen, opkomen voor jezelf en doordachte beslissingen nemen.

Het leefstijlprogramma is opgebouwd uit de volgende zes thema's.

- **Thema 1** De groep? Dat zijn wij!
- **Thema 2** Praten en luisteren
- **Thema 3** Ken je dat gevoel?
- **Thema 4** Ik vertrouw op mij!
- **Thema 5** Allemaal anders, iedereen gelijk
- **Thema 6** Lekker gezond

Ieder thema bestaat uit vier lessen. Alle groepen werken tegelijkertijd aan hetzelfde thema, waarbij in ieder leerjaar uiteraard andere accenten worden gelegd. Geen enkele leefstijlles is hetzelfde. Kinderen doen samen spelletjes, luisteren naar verhalen, spelen toneel, bespreken onderwerpen in groepjes of met de hele klas, en maken opdrachten in een werkboek. Op dit ouderblad staan thuisopdrachten die u samen met uw kind kunt maken of waar u samen over kunt praten.

### OVERZICHT VAN DE LESSEN

#### Ik vertrouw op mij!

*Dit thema gaat over zelfvertrouwen. Kinderen ontwikkelen zelfvertrouwen als ze een realistisch zelfbeeld hebben. Dus als ze weten wat ze kunnen en willen, maar tegelijkertijd ook beseffen wat ze (nog) niet kunnen. Daarnaast durven kinderen meer op zichzelf te vertrouwen als ze geleerd hebben verantwoordelijkheid te nemen. Kinderen vinden het fijn om te laten zien dat ze het zélf kunnen. Ten slotte zijn liefde, aandacht en waardering van mensen uit de directe omgeving onontbeerlijk voor de ontwikkeling van een gezond gevoel van eigenwaarde.*

#### Les 1 - Schatzoeken

Samen onderzoeken kinderen wat ze allemaal al kunnen en wat ze leuk vinden om te doen. Ook vertellen ze aan klasgenoten waar die volgens hen goed in zijn.

#### Les 2 - Wensen en verlangens

Een les over wensen. Kinderen bedenken een haalbare wens voor zichzelf en proberen deze met behulp van

anderen voor het einde van het schooljaar in vervulling te laten gaan. Ook bedenken ze wensen voor de klas én de wereld.

#### Les 3 - Weet je meer, dan ken je me beter

Vragen, vragen en nog meer vragen. In deze les beantwoorden kinderen een heleboel vragen over zichzelf en over anderen. Zo leren ze elkaar en de leerkracht (nog) beter kennen.

#### Les 4 - Bij mij thuis

Kinderen horen van elkaar welke klusjes ze thuis doen en denken na over hoe ze thuis kunnen meehelpen. Ze ontdekken dat er tussen ieder gezin overeenkomsten maar ook verschillen zijn.



Zelfvertrouwen: een kruk met drie poten

## Les 2

# Wenswolken

Je hebt wensen bedacht voor jezelf, voor de klas en voor een 'fijne' wereld.

Sommige wensen kunnen uitkomen en andere niet. Ook zijn er wensen waar je zelf iets aan kunt doen om ze te laten uitkomen. Vraag thuis welke wensen ze hebben.

Ik wens voor ons .....

Ik wens voor de wereld .....

## Thuis

# Weetje (geen) ideetje

Vul samen met iemand thuis de Weetje (geen) ideetje-vragenlijst in.

Wat denken zij dat jij zult invullen?

Als je in je eentje voor de klas moet optreden, wat zou je dan doen?

- een gedicht opzeggen dat je uit je hoofd hebt geleerd
- een lied zingen
- een toneelstukje spelen
- een mop vertellen
- een dansje doen



Je gaat de natuur in. Waar wil je het liefst heen?

- naar het bos
- naar de zee
- naar de bergen
- naar de hei

In welke winkel zou jij het liefste werken als je groot bent?

- boekwinkel
- speelgoedwinkel
- supermarkt
- bloemenwinkel
- kledingwinkel

Welk huisdier zou jij kiezen?

- een kat
- een hond
- een knaagdier (konijn, cavia, hamster)
- een vogel
- een vis
- geen enkel huisdier

Wat is je favoriete jaargetijde?

- lente
- zomer
- herfst
- winter

Vind jij dat kinderen moeten gehoorzamen aan volwassenen?

- ja  nee

Welk beroep zou jij kiezen?

- leraar
- boer
- kapper
- dokter

Wat is je lievelingsdier in een dierentuin?



Wat zou jij kiezen?

- een vervelende baan waar je veel geld mee verdient.
- een leuke baan, waar je niet veel geld mee verdient.

Als je beroemd zou zijn, wat zou je dan het liefste willen zijn?

- een zanger
- een danser
- een toneelspeler
- een schrijver
- minister-president
- een fotomodel

Wat is je lievelingsfeest?

- verjaardag
- Oud en Nieuw
- Sinterklaas
- Suikerfeest

Hoe vaak huil je?

- één keer per maand
- één keer per week
- vaker dan één keer per week
- ik huil bijna helemaal nooit

Kun jij tot de deurpost omhoog springen?

ja  nee



Hoe reis jij het liefst?

- per boot
- per auto
- per trein
- per vliegtuig
- per paard
- per fiets
- lopend

Welk muziekinstrument zou jij willen spelen?



Als je op je kop hebt gehad van de juf of meester, vertel je dat dan thuis?

ja  nee

Je mag 10 euro uitgeven. Wat koop je?



Waar zou jij minister van willen zijn?

- minister van Onderwijs
- minister van Milieu
- minister van Verkeer
- minister van Ontwikkelingssamenwerking
- minister van Landbouw

Meesters maken meer grapjes dan juffen.

eens  oneens



Van wie ben je een grote fan?

.....

Ga je meestal met plezier naar school?

ja  nee

Wat is je favoriete jaargetijde?

- lente
- zomer
- herfst
- winter

Wat vind jij het leukste vak op school?

- rekenen
- taal
- gym
- tekenen
- muziek
- natuur

Wat zou jij kiezen om te doen?

- schaken
- galgje
- twister
- tikkertje
- kletsen met vrienden
- tekenen



Welke boek zou jij kiezen?  
 een droevig boek  
 een spannend boek  
 een grappig boek  
 een sprookjesboek

Welke bloem vind jij het mooist?  
 roos  
 tulp  
 narcis  
 sneeuwkllokje

Wat doe jij liever?  
 luisteren naar een verhaal  
 zelf een verhaal vertellen

Denk jij dat een wereld  
zonder geld mogelijk is?

ja  nee

Vind jij het erg om  
te laat te komen?

ja  nee

Wie is er ongeveer net zo sterk als jij in de klas?

Zeg jij 'u' tegen grote mensen  
die je niet (goed) kent?

ja  nee

Doe jij op school opdrachten  
het liefst alleen, of samen  
met anderen?

alleen  samen



## BOEKENTIP

### 4@LTJID MEZELF

Door Elisabeth Mollema,  
met tekeningen van Monique Beijer.  
Uitgeverij Terra Lannoo.

Toekie voelt zich eenzaam. Haar vrienden hebben geen tijd voor haar. Ook haar ouders en haar zusje Kim hebben het erg druk met zichzelf. Op school is het net of niemand haar ziet staan. Toekie voelt zich een grijze muis.

Op een dag verkleedt ze zich in oude afgedankte kleren. Ze gaat naar buiten en opeens krijgt ze van iedereen aandacht! Dat is voor haar het sein om een eigen kledinglijn te gaan ontwikkelen. Misschien kan ze wel modeontwerpster worden! Door zelf initiatief te nemen en zich niet langer afhankelijk op te stellen, hoort Toekie er opeens helemaal bij. Haar motto: doe iets geeks, verander de buitenkant, wees niet bang en blijf jezelf.

Over erbij willen horen én trouw blijven aan jezelf.

