



Intensiteit en Talent

Thema: VOELEN



Les 1 – Voorkennis activeren

Emoties



Les 1 – Lesdoel

Ik kan verschillende emoties benoemen

Ik kan emoties indelen in de vier basisemoties



Les 1 – Instructie

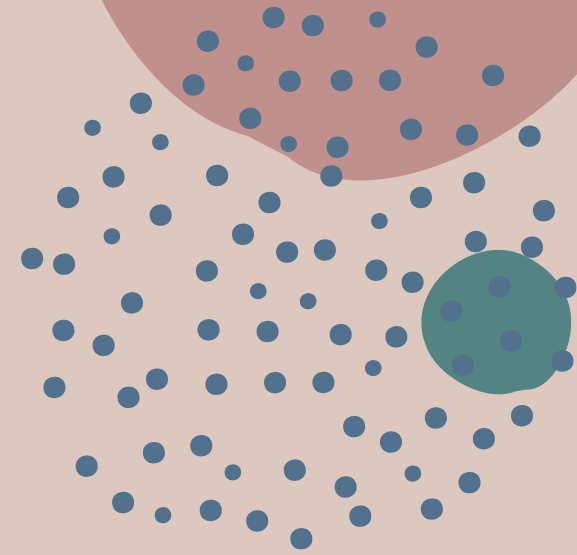
Lees de tekst vooraan in je werkboek.

Bang

Boos

Blij

Bedroefd



Les 1 – Inoefening en verwerking

Maak een emotie-collage van zoveel mogelijk woorden en plaatjes die je tegenkomt. Verschillende emoties mogen door elkaar heen gebruikt worden.



Les 1 – Kies een kant

Je emoties altijd laten zien

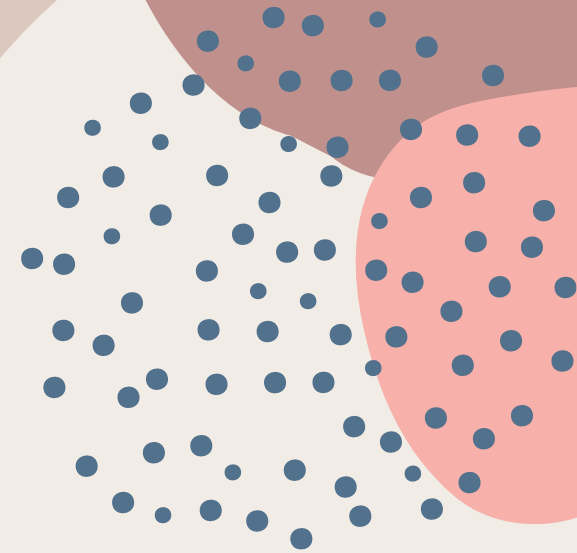
of

Je emoties altijd voor jezelf houden



Les 1 – Thuiswerk

Vul je collage verder aan met emotiewoorden.



Les 2 – Voorkennis activeren

Boos

Geïrriteerd

Blij

Verdrietig

Bedroefd

Bang

Enthousiast

Uitbundig

Verlegen

Jaloers

Woedend

Ontroostbaar

Angstig

Jaloers

Geïnteresseerd

Opgewonden

Tevreden

Verveeld

Kwaad

Hulpeloos

Onzeker

Energiek

Hoopvol

Moe

Depressief

Trots

Trouw



Les 2 – Lesdoel

Ik kan de emoties die bij elkaar horen groeperen.

Ik ken meerdere woorden voor de verschillende emoties.



Les 2 – Instructie

Blijdschap

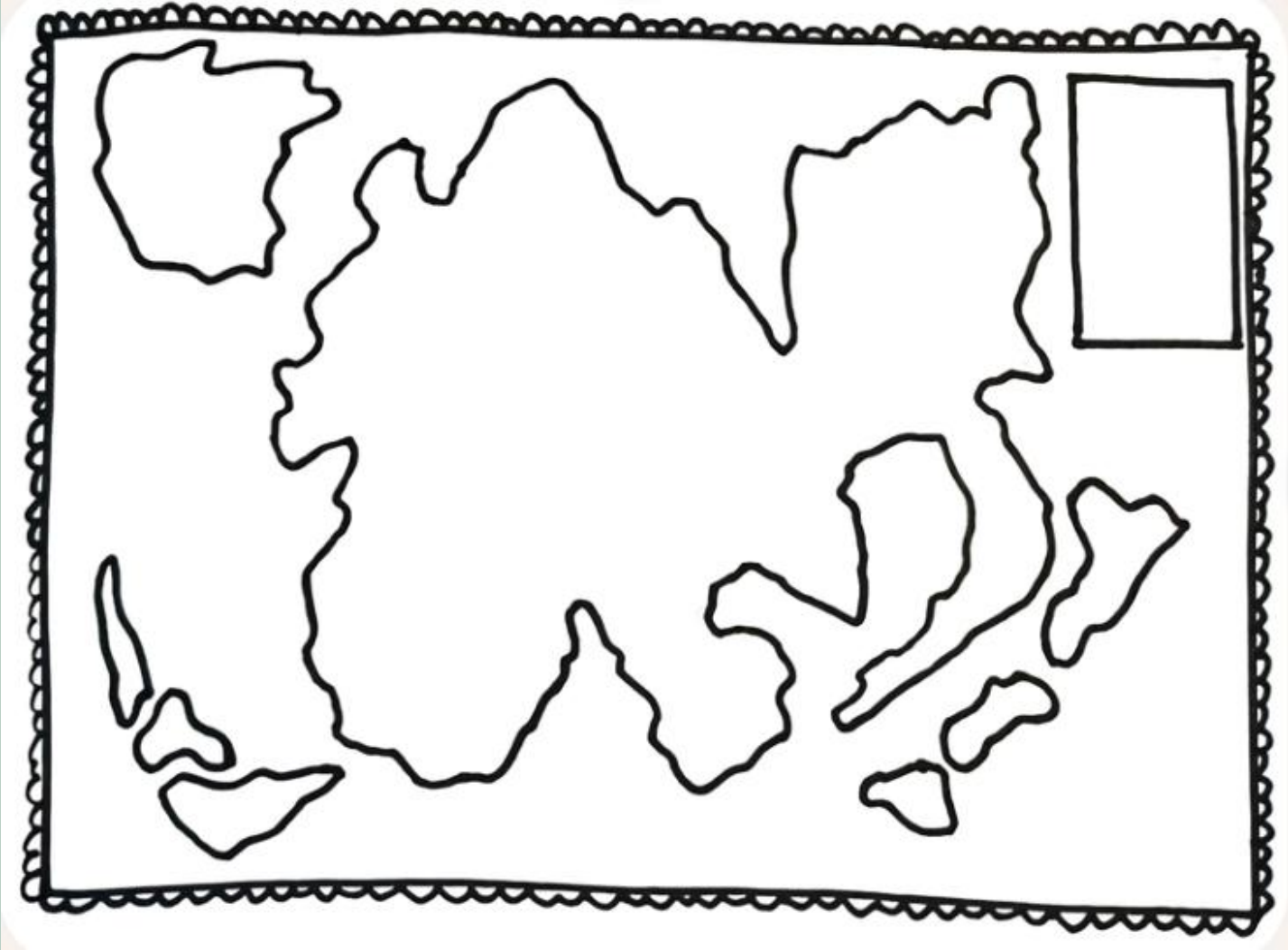
Boosheid

Bang/angst

Bedroefd/verdriet



Les 2 - Inoefening en verwerking



Les 2 – Kies een kant

Je emoties uiten met woorden geeft duidelijkheid

of

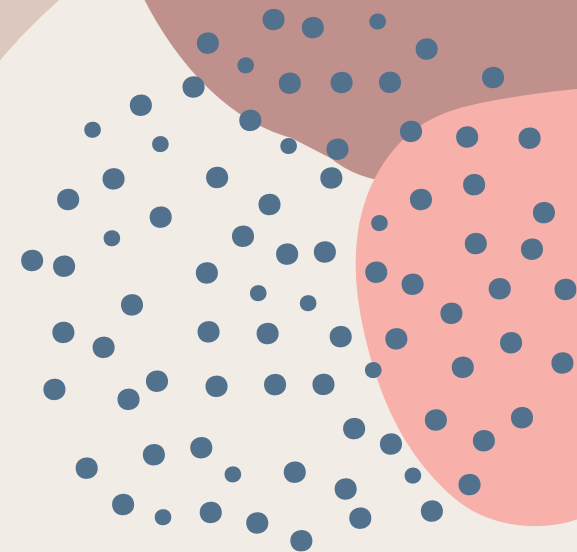
Je emoties uiten met woorden
maakt de emotie erger



Les 2 – Thuiswerk

Waar bevind jij je meestal op de schatkaart?

Laat je meester of juf en twee familieleden een kruisje zetten waar zij vinden dat jij het meeste bent.



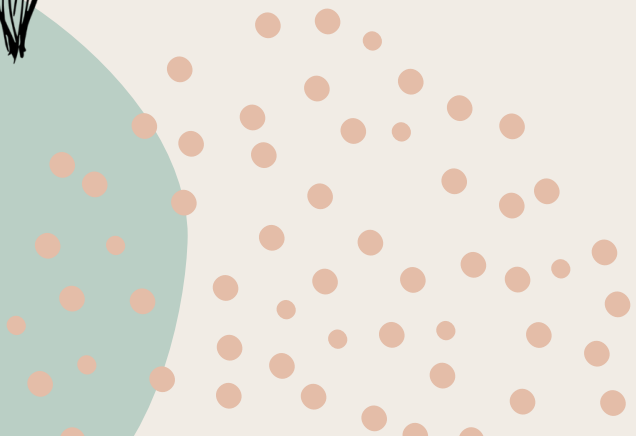
Les 3 – Voorkennis activeren

Bodyscan



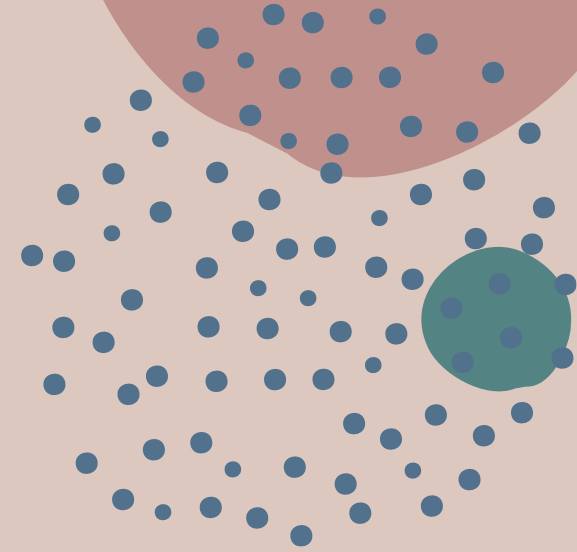
Les 3 – Lesdoel

Ik weet welke emotie ik waar in mijn lichaam voel
Ik herken de emoties in mijn lichaam



Les 3 – Instructie

Brok in je keel
Vlinders in je buik
Knoop in je maag



Les 3 – Inoefening en verwerking

Waar voel jij de emoties?

Denk aan: gebalde vuisten, een glimlach, een kriebel in je buik, zware benen of een warm hoofd.

Schrijf in een silhouet waar verschillende emoties zich bij jou in het lichaam bevinden. Hoe zou je met deze emoties om kunnen gaan?



Les 3 – Kies een kant

Emoties alleen denken in je hoofd

of

Emoties alleen voelen in je lichaam



Les 3 – Thuiswerk

Schrijf deze week drie keer op welke emotie je hebt ervaren en waar in je lichaam je deze emotie gevoeld hebt.

Klopt dit met je verwachting van deze les?



Les 4 – Voorkennis activeren

Intens

Normaal

Vlak



Les 4 – Lesdoel

Ik weet het verschil tussen een vlakke en een intense emotie

Ik herken bij mezelf of een emotie intens is of niet



Les 4 – Instructie

Emotionele intensiteit



Les 4 – Inoefening en verwerking

Je krijgt een onvoldoende voor een toets waarvoor je hebt geleerd.



Les 4 – Inoefening en verwerking

Je vriend(in) zegt dat hij/zij geen tijd heeft om af te spreken.



Les 4 – Inoefening en verwerking

Je bent uitgenodigd voor een verjaardagsfeestje maar kent bijna niemand daar.



Les 4 – Inoefening en verwerking

Iemand heeft (per ongeluk) jouw gum meegenomen zonder het te vragen.



Les 4 – Inoefening en verwerking

De meester laat je geen antwoord op de vraag geven, terwijl je steeds je hand opsteekt.



Les 4 – Inoefening en verwerking

Je gaat op schoolreisje naar een pretpark wat je heel erg leuk vindt.



Les 4 – Inoefening en verwerking

Het begint buiten hard te waaien en te onweren.



Les 4 – Inoefening en verwerking

Teken een karakter dat staat voor jouw meest sterke emotie.

Op welke manier kan dit karakter jou helpen?



Les 4 – Kies een kant

Alle emoties heel intens beleven

of

Al je emoties heel middelmatig beleven



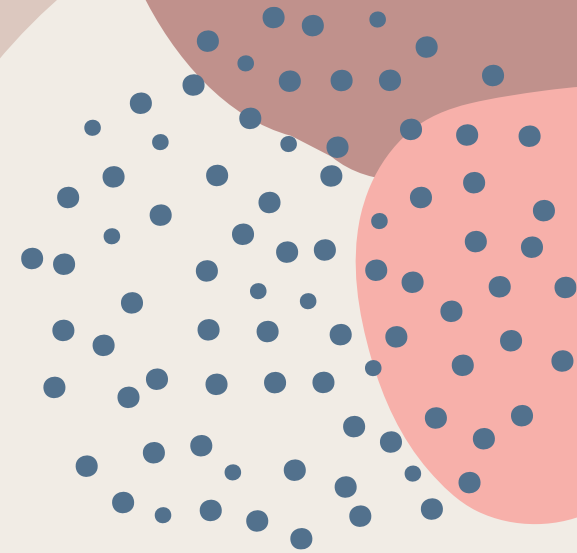
Les 4 – Thuiswerk

Emotie journaling

Kies per dag één emotie

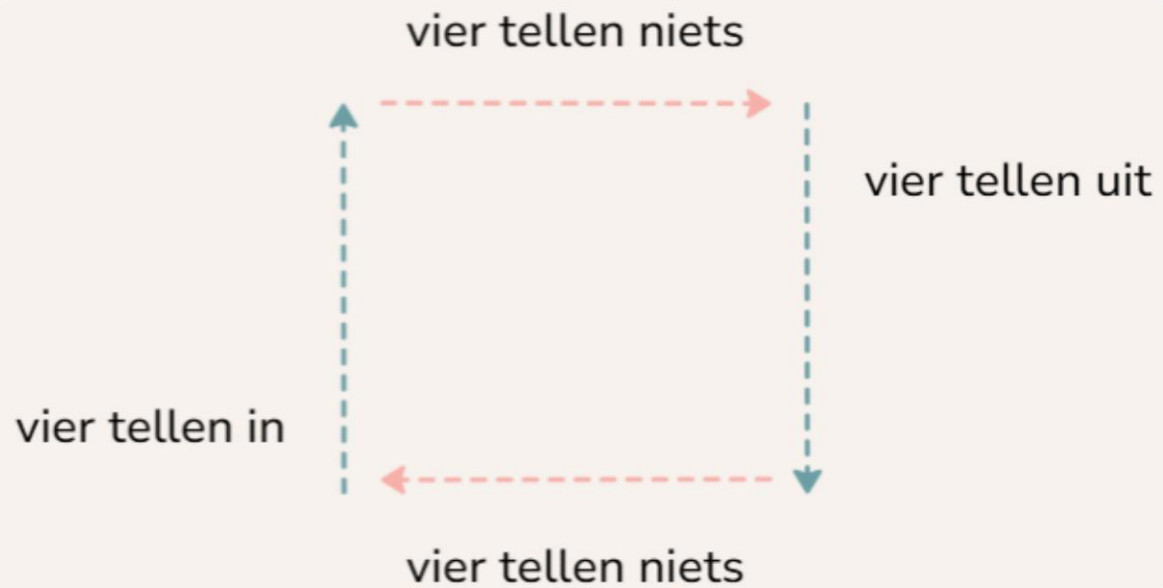
Beschrijf de gebeurtenis

Beschrijf de intensiteit



Les 5 – Voorkennis activeren

Adem een vierkant



Les 5 – Lesdoel

Ik weet wat emotieregulatie betekent

Ik weet hoe ik mijn eigen sterke emoties rustiger kan laten worden



Les 5 - Instructie

Emotieregulatie



Les 5 – Inoefening en verwerking

Manieren om je emoties te reguleren:

Ontwerp een controlepaneel, gebruiksaanwijzing, rugzak, ladekast, afstandsbediening enzovoorts.



Les 5 – Kies een kant

Sterke mensen hebben hun emoties altijd
onder controle

of

Iedereen verliest soms de controle over emoties



Les 5 – Thuiswerk

Bespreek je regulatiemethoden thuis en op school.

Wie kan jou hierbij helpen? En hoe kunnen ze dat doen?

Bedenk een eigen 'kies een kant' voor volgende week.



Les 6 – Voorkennis activeren

Wat hebben we deze periode allemaal gedaan en geleerd?



Les 6 – Lesdoel

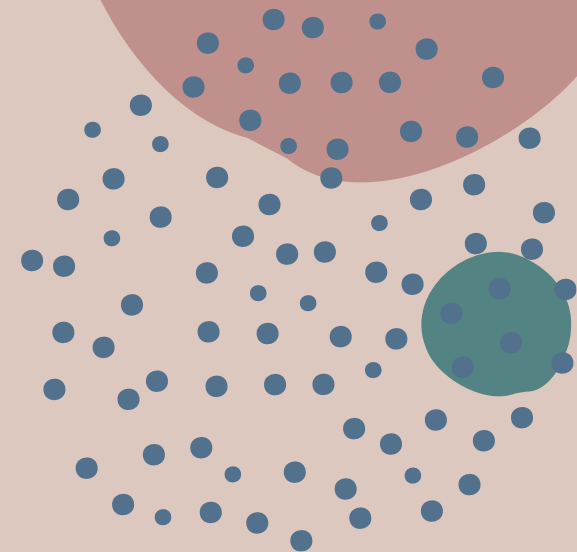
Ik verwerk dat wat ik geleerd heb op een persoonlijke en creatieve manier

Ik presenteer dat wat ik gemaakt heb aan de groep



Les 6 – Instructie

Bedenk een manier waarop jij alles wat je dit thema geleerd hebt wilt gaan presenteren.
Verhaal schrijven, zingen, Powerpoint, tekenen, schilderen, quiz, ...



Les 6 – Inoefening en verwerking

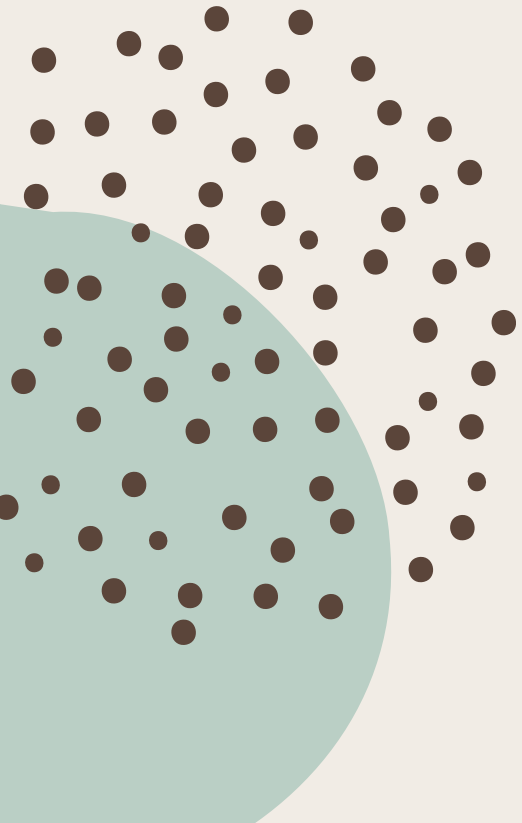
Vul het woordweb in met onderdelen uit de lessen.
Wat heb **jij** geleerd?

Bedenk hoe jij deze inhoud wilt verwerken in een presentatie.



Les 6 – Kies een kant

Eigen bedachte Kies een kant.



Les 6 – Thuiswerk

Maak de presentatie af.

Is de presentatie al af en heb je deze al gegeven in de groep? Geef hem dan ook in je eigen klas en/of thuis in je gezin.

