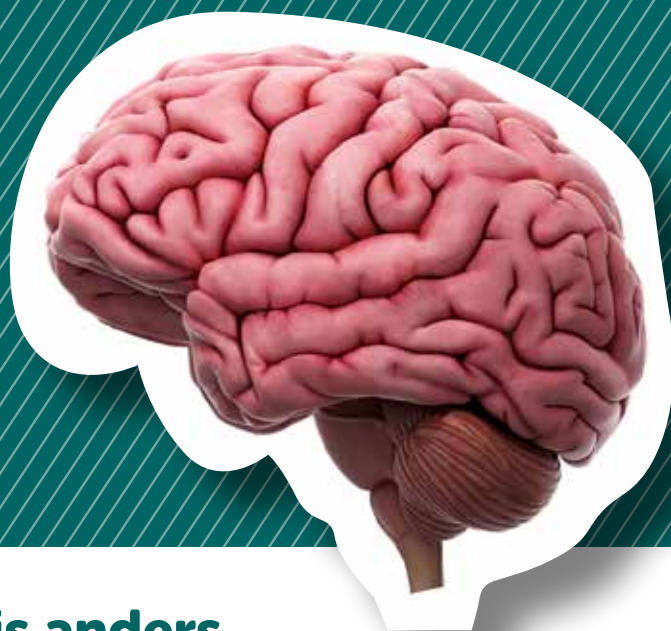


Begrijp JE binnenkant

WERKBOEKJE



Iedereen is anders
en dat is oké.

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



iedereen
is UNIEK

1

IEDEREEN IS UNIEK

Iedereen bestaat uit **puzzelstukjes**. De combinatie van al die verschillende puzzelstukjes maakt je **uniek**: niemand is precies hetzelfde als jij. In sommige dingen lijken we op elkaar en in veel dingen zijn we echt heel anders.

Biologisch:

je lichaam en hersenen.

Psychologisch:

je persoonlijkheid, gevoelens en gedachten.

Sociaal:

mensen, gebeurtenissen, hobby's.

Welke **extra klasgenoot** zit bij jullie groepje vandaag?

WERKBLAD 1A

Lees eerst in stilte de tekst. Zoek daarna met jullie groepje drie puzzelstukjes van de extra klasgenoot.

Sociaal:

Biologisch:

Psychologisch:



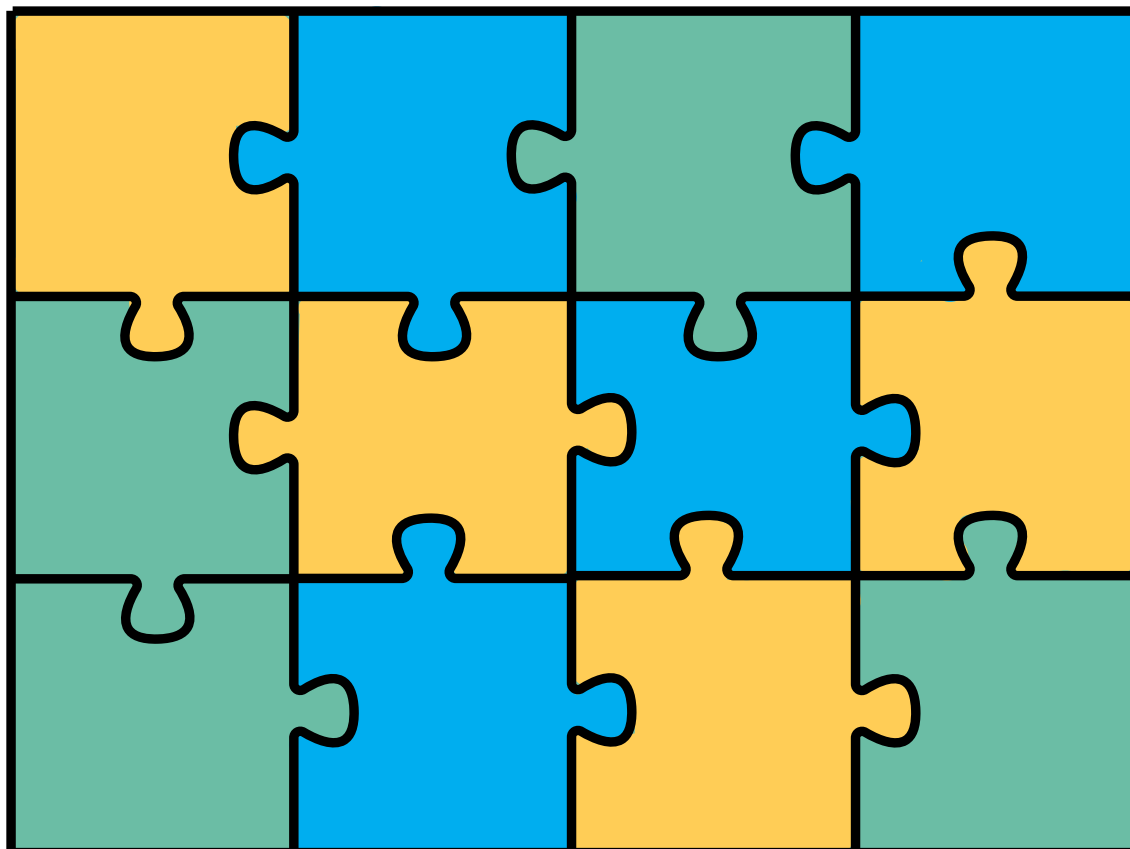
WERKBLAD 1B

Lees de stellingen één voor één. Bespreek met elkaar of de stelling klopt voor de extra klasgenoot van jullie groepje.

Omcirkel **JA** als het klopt en **NEE** als het niet klopt.

Hij of zij ...

... heeft het fijn thuis	JA	NEE
... eet gezond	JA	NEE
... is creatief	JA	NEE
... had een ongeluk	JA	NEE
... vindt school leuk	JA	NEE
... heeft een broer(tje)	JA	NEE
... voelt zich anders	JA	NEE
... heeft gescheiden ouders	JA	NEE
... zit op social media	JA	NEE
... is uniek	JA	NEE

WERKBLAD **1C**

Vul de puzzelstukjes in over jezelf. **Let op de kleuren!**

Je mag je klasgenoten om hulp vragen. Misschien weet iemand anders nog wel een puzzelstukje van jou.

Wat wil je onthouden van deze les?

2



waarnemen

2

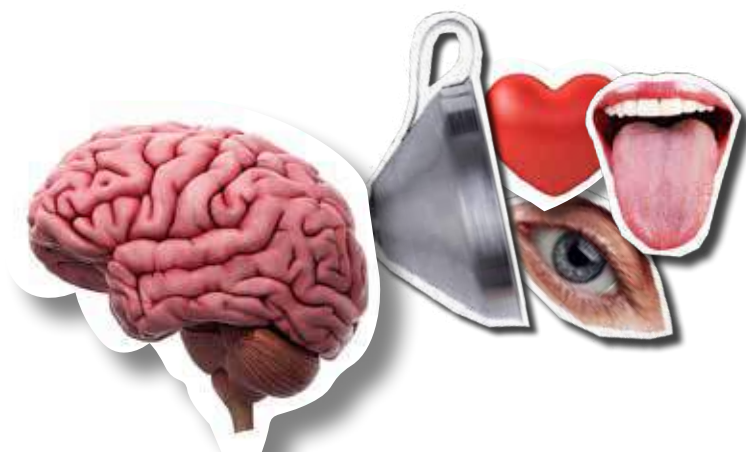
WAARNEMEN

Waarnemen doe je met je vijf **zintuigen**: oren, ogen, neus, tong, huid. Alles wat er binnenkomt via onze zintuigen noemen we **prikkels**. Die prikkels gaan naar je hersenen.

Hoe je hersenen werken is heel ingewikkeld en bij iedereen anders. Om je voor te stellen hoe het gaat kun je je **hersenen** met een soort **filter** vergelijken. Een filter zorgt ervoor dat je niet alle prikkels de hele tijd binnen krijgt.

Onderprikkeling: als het filter zoveel prikkels filtert dat er weinig overblijft.

Overprikkeling: als het filter zo weinig filtert dat er heel veel binnenkomt.



Welke **extra klasgenoot** zit bij jullie groepje vandaag?

Jullie krijgen 1 minuut de tijd. Schrijf op wat je allemaal ziet, hoort, ruikt, voelt en proeft.

[illegible]

WERKBLAD **2B**

Lees eerst in stilte de tekst. Zoek daarna het antwoord op de vragen op met jullie groepje.

Hoe filteren de hersenen van deze extra klasgenoot prikkels?

Welke hobby's en talenten heeft hij/zij?

Wat heeft hij/zij nodig om prettig te werken in de klas?

WERKBLAD 2C

Lees de stellingen één voor één. Bespreek met elkaar of de stelling klopt voor de extra klasgenoot van jullie groepje.

Omcirkel **JA** als het klopt en **NEE** als het niet klopt.

Hij of zij ...

... heeft gevoelige zintuigen	JA	NEE
... is vaak overprikkeld	JA	NEE
... heeft niet veel last van prikkels	JA	NEE
... heeft een rustige hobby	JA	NEE
... heeft een talent	JA	NEE

WERKBLAD 2D

Beantwoord de vragen voor jezelf..

Hoe filteren jouw hersenen prikkels?

Mijn hobby's en talenten:

Wat vind jij vervelende ervaringen met je zintuigen?

Wat vind jij fijne ervaringen met je zintuigen?

Wat wil je onthouden van deze les?

DENKEN EN voelen



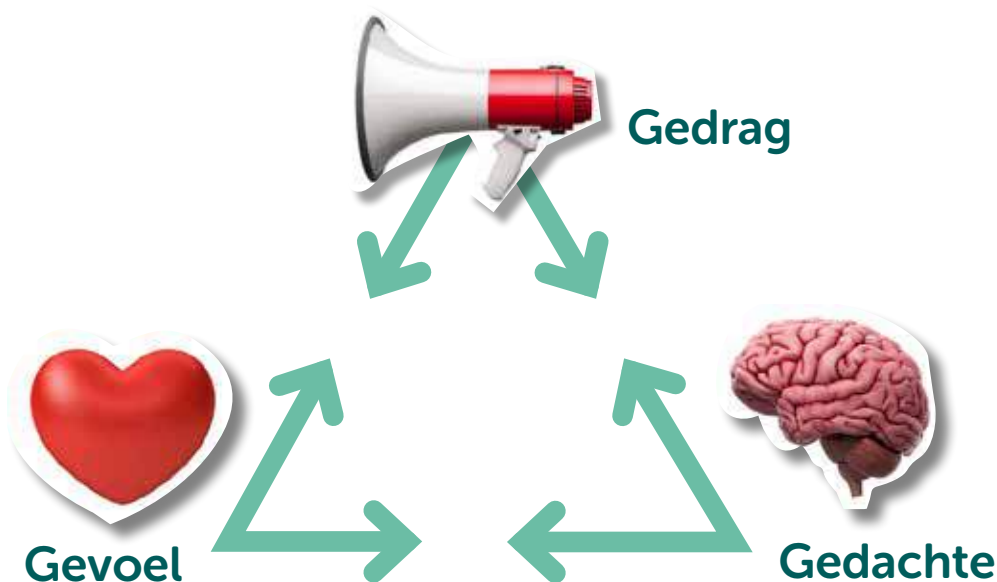
3

DENKEN EN VOELEN

We kunnen veel dingen **onthouden**. Dat noemen we je **geheugen**. Je onthoudt iets beter als je er veel mee bezig bent en als je het met aandacht doet. Als je een **sterk gevoel** hebt als er iets gebeurt onthoudt je het ook beter.

De vier basisgevoelens zijn: **blij, boos, bang, bedroefd**.

Het is best ingewikkeld hoe het allemaal werkt in je hersenen en je lichaam met gevoelens. Wat je voelt, denkt en doet heeft veel met elkaar te maken.



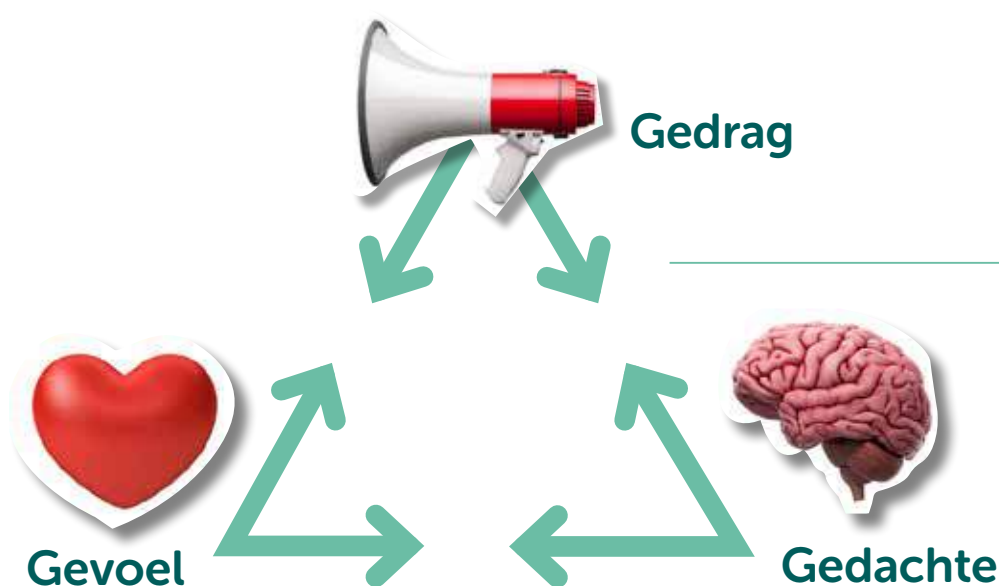
Welke **extra klasgenoot** zit bij jullie groepje vandaag?

WERKBLAD 3A

Lees eerst in stilte de tekst. Zoek daarna het antwoord op de vragen op met jullie groepje.

Wat was een belangrijke gebeurtenis voor deze persoon?

Vul de driehoek in:



WERKBLAD **3C**

Lees de stellingen één voor één. Bespreek met elkaar of de stelling klopt voor de extra klasgenoot van jullie groepje.

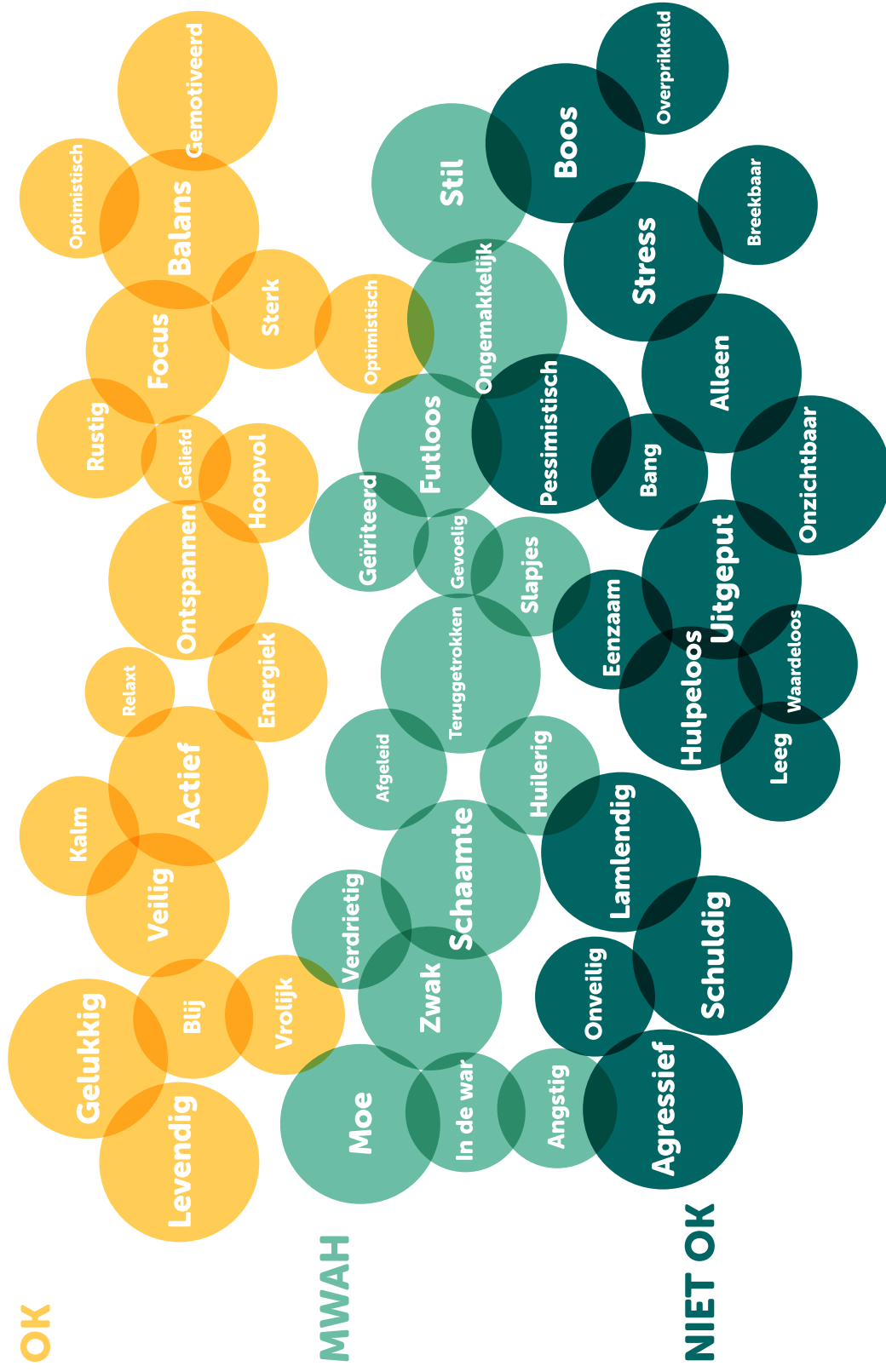
Omcirkel **JA** als het klopt en **NEE** als het niet klopt.

Hij of zij ...

... is heel slim	JA	NEE
... heeft iets meegemaakt wat hem/haar verdrietig maakt	JA	NEE
... wordt snel boos	JA	NEE
... vindt het moeilijk om over gevoelens te praten	JA	NEE
... piekert veel	JA	NEE

WERKBLAD 3C

17

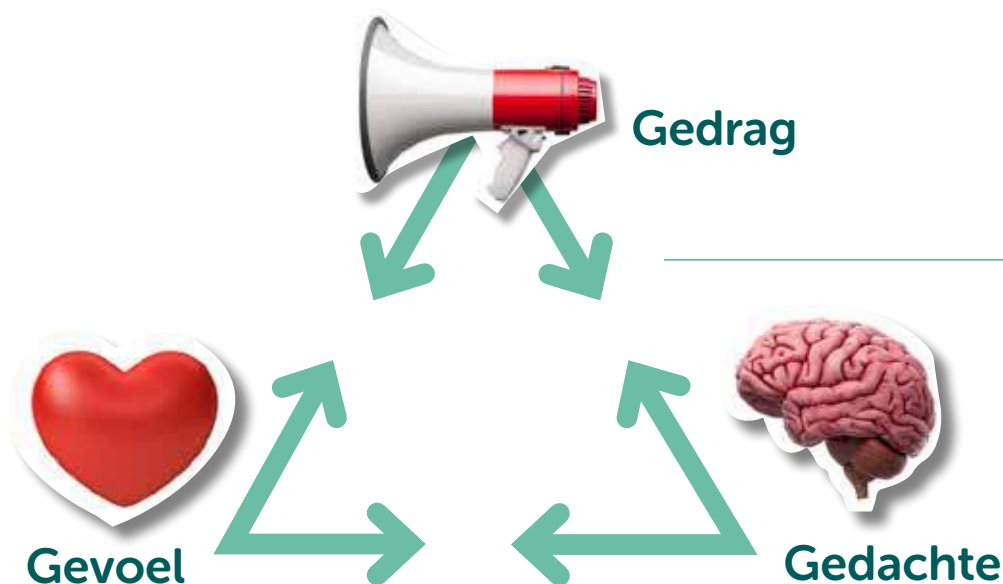


WERKBLAD 3C

Kies een woord uit de woordenwolk dat je herkent.
Vul het in de driehoek in bij **Gevoel**

Wanneer had je dit gevoel?

Vul de driehoek verder in:



Wat wil je onthouden van deze les?

WERKBLAD **3D**

Wat stond er allemaal op het boodschappenlijstje?



4



gedrag

4 GEDRAG

Gedrag is alles wat je **doet** en wat anderen kunnen **zien**.

Gedrag is wat we kunnen zien, maar er is nog veel meer wat niet zichtbaar is: je gedachten en gevoelens, wat je belangrijk vindt, hoe jouw persoonlijkheid is, wat je hebt meegemaakt, wat je dromen zijn enzovoort.

Je kunt dit vergelijken met een **ijsberg**, waar een stukje boven water zichtbaar is maar een heel groot stuk niet.

Welke **extra klasgenoot** zit bij jullie groepje vandaag?

WERKBLAD 4A

Lees eerst in stilte de tekst. Ga op zoek naar een voorbeeld van gedrag van de extra klasgenoot. Beantwoord daarna de vragen met jullie groepje.



Gedrag:

Wat kan er 'onder water' zitten?

WERKBLAD 4B

Lees de stellingen één voor één. Bespreek met elkaar of de stelling klopt voor de extra klasgenoot van jullie groepje.

Omcirkel **JA** als het klopt en **NEE** als het niet klopt.

Hij of zij ...

... lijkt erg op zijn/haar familie	JA	NEE
... is graag alleen	JA	NEE
... werd gepest	JA	NEE
... wil de beste zijn	JA	NEE
... is meestal stil	JA	NEE

WERKBLAD 4A

Vul de ijsberg in over jezelf.



Welk gedrag van jezelf vind je soms lastig of niet zo leuk?

Wat kan er onder water zitten bij dit gedrag?

Wat wil je onthouden van deze les?



MENTALE
gezondheid

5

MENTALE GEZONDHEID



Mentale gezondheid gaat over hoe je in je vel zit, hoe het in je hoofd gaat en hoe je je voelt. Je kan het met een gevoelsmeter laten zien: links (groen) voel je je mentaal heel gezond, in het midden een beetje mwah en rechts (rood) voel je je ongezond.

Hoe mentaal gezonder je je voelt, hoe beter je kan **omgaan met uitdagingen** in je leven. Sommige dingen helpen om lekker in je vel te zitten. Andere dingen maken het lastiger.

Iedereen is natuurlijk wel eens verdrietig, boos of overprikkeld. Dat is ook heel normaal en gezond. Meestal gaat het wijzertje vanzelf weer naar groen.

Als het heel vaak en/of heftig is dan kom je steeds dichterbij rood en gaat het voelen als een probleem. Je hebt dan een stijl van denken, voelen of doen die niet fijn is. Je kan dan oefenen om anders te gaan denken en doen. Vaak ga je je dan ook fijner voelen.

Welke **extra klasgenoot** zit bij jullie groepje vandaag?

WERKBLAD 5B

Lees eerst in stilte de tekst. Zoek daarna het antwoord op de vragen op met jullie groepje.

Waar op de gevoelsmeter staat zijn/haar wijzertje de laatste tijd?

Wat **helpt** voor hem/haar om het wijzertje in het groen te houden?

Wat maakt het **lastig** voor hem/haar om het wijzertje in het groen te houden?

WERKBLAD 5C

Beantwoord de vragen voor jezelf.

Wat helpt jou om je wijzertje in het groen te houden?

Wat kunnen anderen voor jou doen om je daarbij te helpen?

Familie:

Vrienden:

Op school:

Anders:

Wat wil je onthouden van deze les?



extra

Schrijf een verhaal over jezelf zoals de extra klasgenoten!

[illegible]



Psychologisch: je karakter, gevoelens en gedachten

WAT KAN JE DOEN ALS JE NIET LEKKER IN JE VEL ZIT?

1. Zoek manieren die voor jou goed helpen
2. Blijf dingen doen die je leuk vindt
3. Stop gevoelens niet weg
4. Praat erover met iemand die je vertrouwt

WAAR KAN IK TERECHT?

Binnen school (vul zelf de naam in)

De meester of juf:

Een vertrouwenspersoon:

De intern begeleider:

Buiten school (vul zelf de naam in)

Iemand die ik vertrouw:

Huisarts:

Anders:

0800-0432

DE KINDERTELEFOON