

MIJN “IK BEN HEEL VEEL LIEFDE”- FILOSOFEEERBOEKJE



Bron: Klascement –geïnspireerd op Mijn filosoferboekje - Nathalie Vaes

Mijn naam is

Deel 1: Wie ben ik?

Hoe zie ik eruit?

Hieronder heb je plaats om een foto van jezelf te plakken. Je mag ook een tekening van jezelf maken.



Mijn identiteitskaart

Mijn naam is:

Ik verjaar op:

Ik ben geboren te (plaats):

Ik woon in:

Ik heb broers en zussen

Ik ben nu jaar.

Ik heb ogen en haar.

Ik ben cm groot en weeg kg.

Later wil ik worden.

Mijn lievelingetjes

Mijn lievelingskleur is

Het liefst eet ik maar vind ik niet zo lekker.

Mijn favoriete dier is

..... vind ik de leukste film.

Mijn favoriete muziek is muziek van

Het leukste vak op school is Maar doe ik op school niet zo graag.

Mijn favoriete boek is

De persoon die ik het meest bewonder is

Wie ben ik?

Ik vind van mezelf dat

Ik zou willen dat

Op school

Ik ben blij

Ik houd van

Toen ik klein was

Ik ben zenuwachtig

Stel je voor ...

... dat je een kleur bent. Welke kleur zou je dan zijn?

... dat je een vorm bent. Welke vorm zou je dan zijn?

... dat je een dier bent. Welk dier zou je dan zijn?

... dat je een sprookjesfiguur bent. Welk sprookjesfiguur zou je dan zijn?

.....

... dat je iemand anders bent. Wie zou je dan zijn?

Welk gevoel heb je al eens gehad?

Kies 5 gevoelens uit.

alleen

dankbaar

trots

stom

bang

blij

verdrietig

jaloers

zenuwachtig

Blij en verdrietig

Welke gevoelens durf ik aan anderen te laten zien?

Welke niet?

Aan wie durf ik mijn gevoelens te laten zien?

Waar of bij wie ben ik het liefst als ik verdrietig ben?

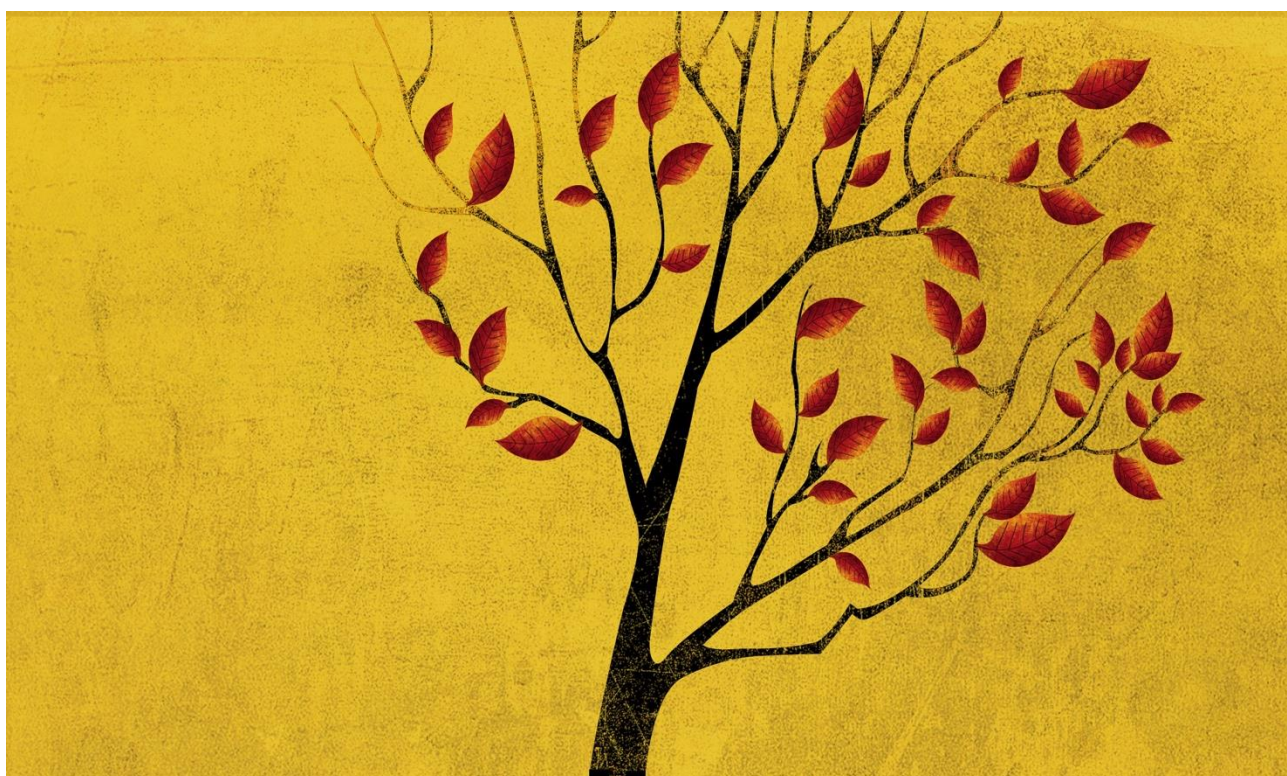
Waar of bij wie ben ik het liefst als ik blij ben?

Wanneer was ik onlangs heel verdrietig?

Wanneer was ik onlangs heel blij?

Mijn levensboom

Schrijf rond de boom de namen van personen die heel belangrijk voor je zijn.



Deel 2: Mijn ouders



Kleef hier een foto of teken hier je ouders:

Mijn mama

Hoe heet mama?

Hoe ziet ze eruit?

Hieronder heb je plaats om een foto van je mama te plakken. Je mag ook een tekening van je mama maken.



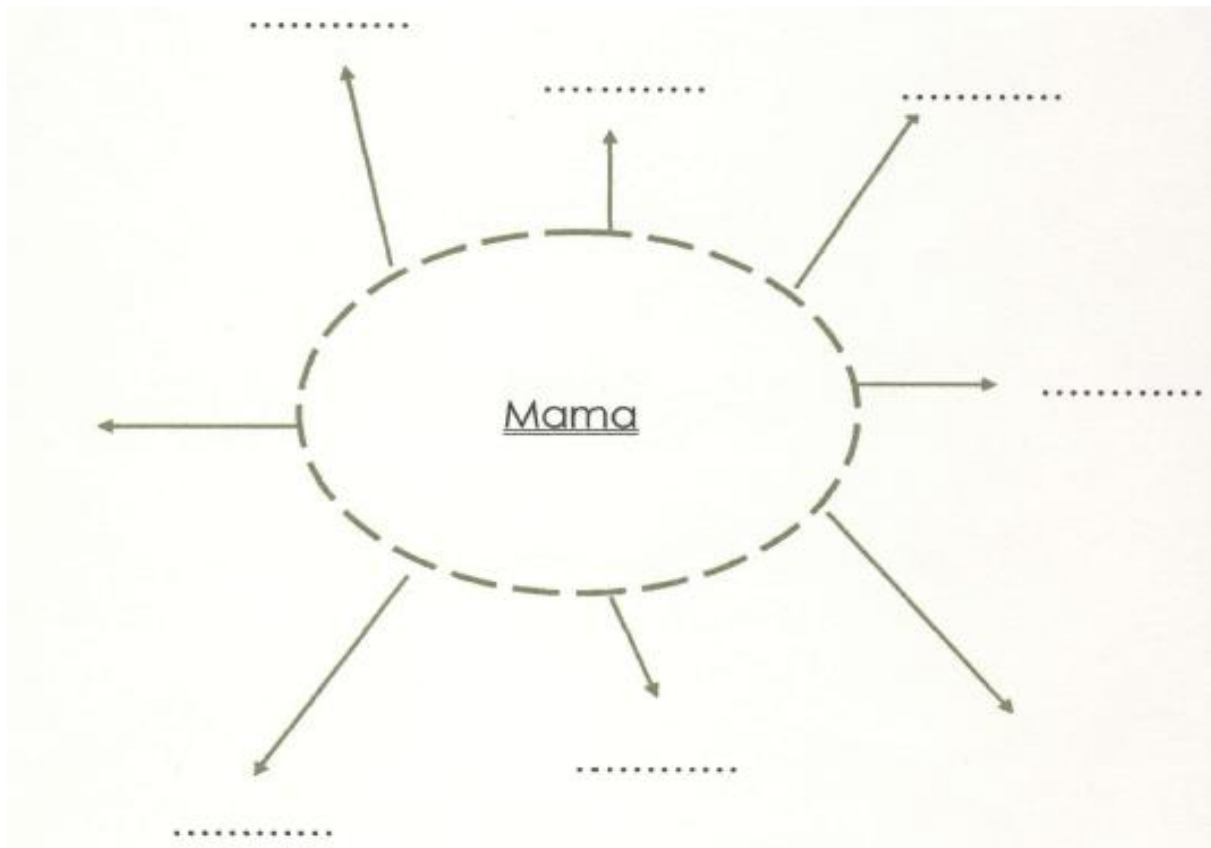
Wat kan mama goed?

Wat kan mama minder goed?

Wat doe ik graag met mama?

Wat doe ik minder graag met mama?

Schrijf enkele woorden op die je aan je mama doen denken.



Wanneer merk ik dat mama blij is?

.....
.....

Wanneer merk ik dat mama verdrietig is?

.....
.....

Mijn papa

Hoe heet papa?

Hoe ziet hij eruit?

Hieronder heb je plaats om een foto van je papa te plakken. Je mag ook een tekening van je papa maken.



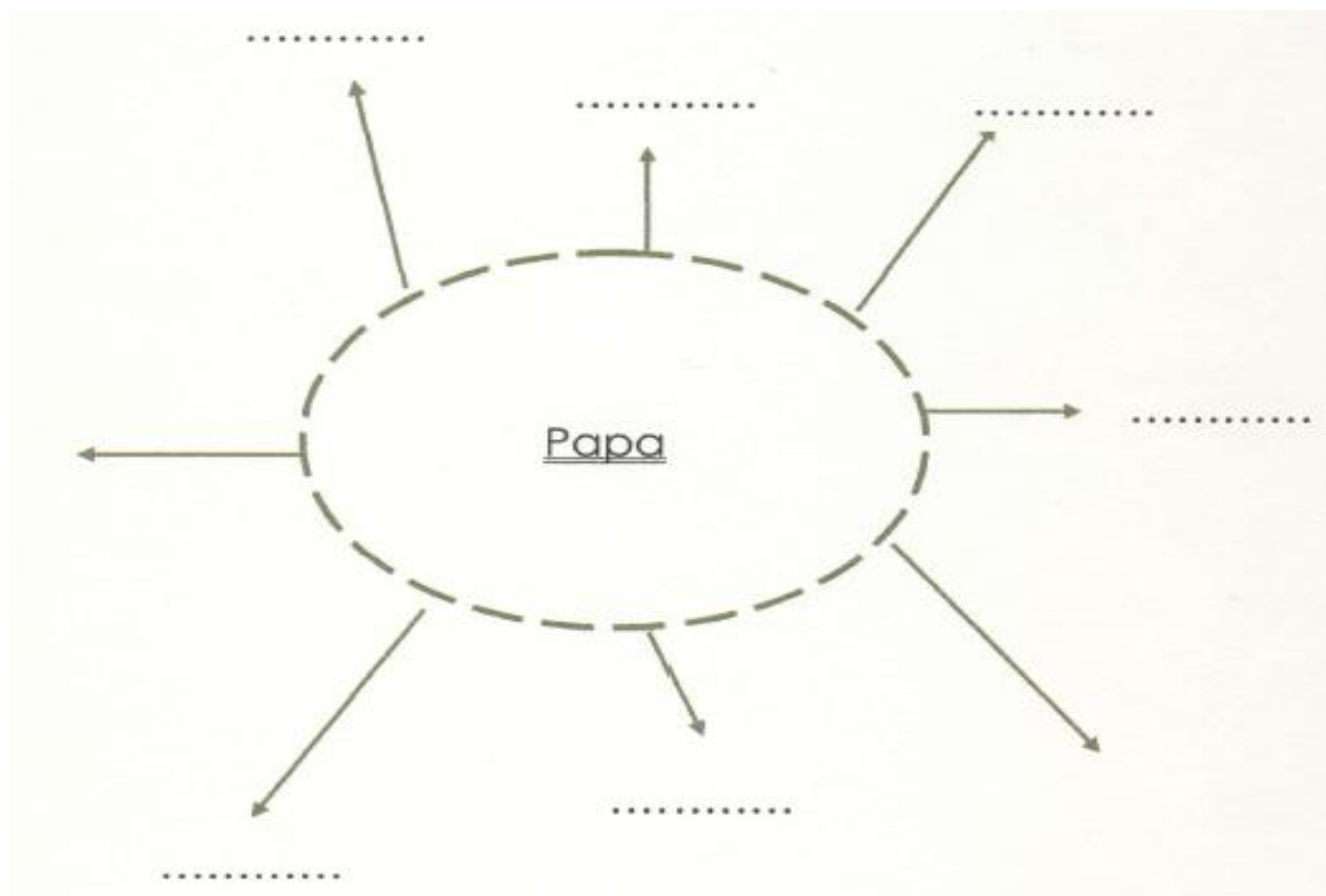
Wat kan papa goed?

Wat kan papa minder goed?

Wat doe ik graag met papa?

Wat doe ik minder graag met papa?

Schrijf enkele woorden op die je aan je papa doen denken.



Wanneer merk ik dat papa blij is?

.....
.....

Wanneer merk ik dat papa verdrietig is?

.....
.....

Deel 3: Mijn eigen plek

Ik stel me voor als een boom: inlevingsoefening

De leerlingen leggen een tekenpotlood en een tekenblad klaar op hun bank.
--

Om samen 's met je wie je graag ziet 's te doen!

We maken het stil in onszelf.

Je zet je recht op je stoel en je voeten stevig op de grond. Sluit je ogen. Adem een keer diep in langs je neus, houdt je adem 3 tellen in en blaas uit. Dit mag je 3 keer doen.

Maak je hoofd leeg en stel je voor dat er een zon boven je hoofd staat. De zon begint heel hard te schijnen. De zonnestralen schijnen op je hoofd en langs je lichaam. Ze zorgen ervoor dat je helemaal omringd bent met mooi, geel, oranje licht.

Door dat licht begin je te groeien. Breng je aandacht naar je voeten. Voel hoe ze de grond stevig raken. Vanuit je voetzolen groeien stevige wortels in de grond. Ze groeien diep en kunnen vertakken op verschillende manieren. Adem ondertussen goed in en uit.

Jouw wortels gaan op zoek naar voeding en water in de grond. Stel je voor hoe je wortels eruit zien. Welke structuur hebben ze. Zijn ze groot en dik of zijn het allemaal kleine dunne wortels? Stel het je helemaal voor.

Dan gaan we met onze aandacht weer naar boven. Langs onze voeten gaan we verder door naar onze enkels en benen, buik, borst en rug. Dit is de stam van jouw boom. Hoe voelt de stam?

Wat voel je in je benen. Is het een stevige basis? Wat voel je in je buik en je rug? Zijn er dingen aan je stam waar je aandacht naartoe gaat? Voel die plaatsen goed en onthoud waar ze zich situeren. Wat voel je daar? Is het pijn, een tinteling of een kriebeltje. Alles mag en kan, het is goed zoals het is.

Dan richten we onze aandacht op ons hoofd. Dit is de kruin van onze boom. Wat denk je, voel je daar? Focus je hier maar even rustig op.

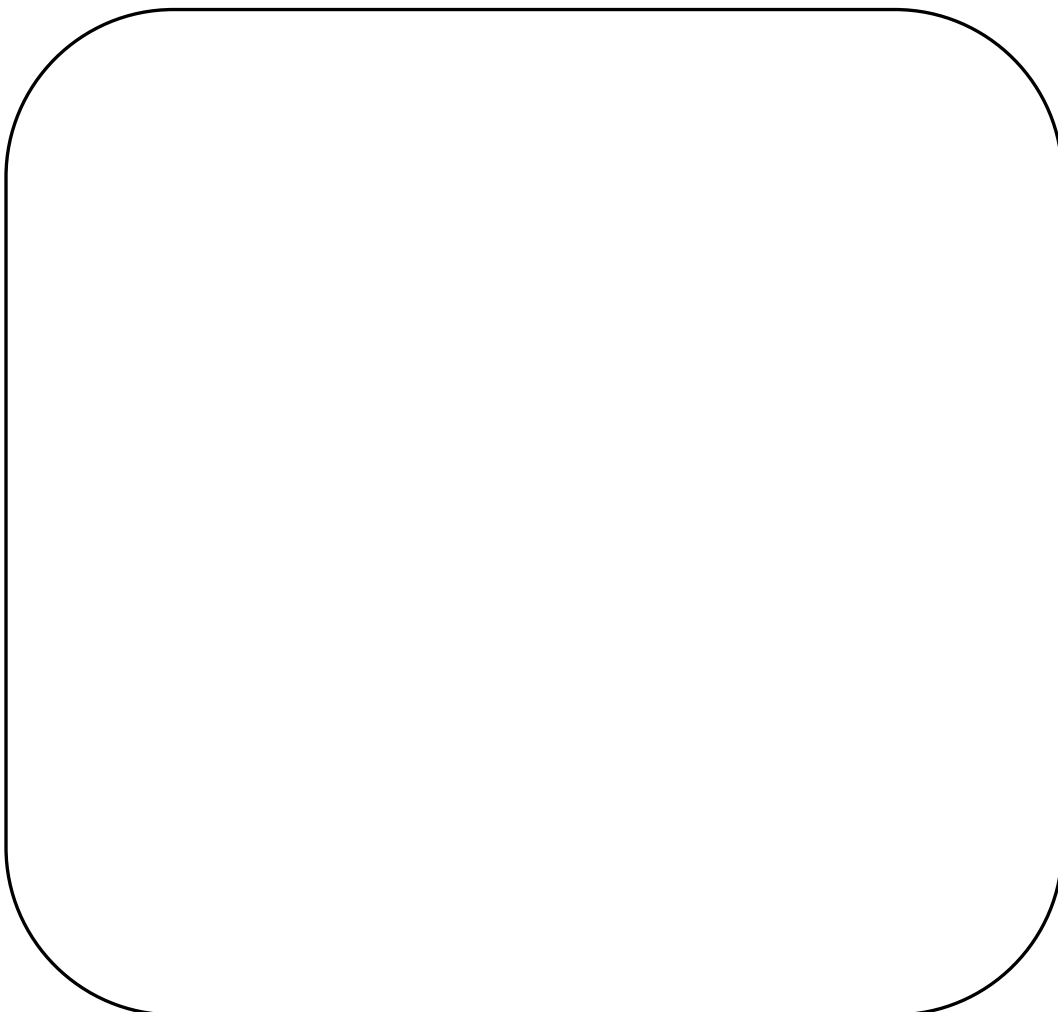
Stel je voor dat vanuit je hoofd en vanuit je armen takken groeien. Hoe zien ze eruit? Zijn ze lang, kort, dik, dun? Zijn het veel of weinig takken? Welke blaadjes groeien eraan? Of zijn het spelden? Zijn er wel blaadjes? Zoja, welke kleuren hebben ze dan?

Nu ben je helemaal gevormd. Knap gedaan!!

Stel je nu voor in welke omgeving jij staat. Wat zie je allemaal rondom jou? Stel de plek helemaal voor. Wat voor weer is het? Zijn er nog andere dieren, planten, mensen te zien? Welke kleuren zie je allemaal? Adem ondertussen rustig in en uit.

Als je klaar bent met je voorstelling mag je je voeten en handen weer bewegen, je mag je rustig uitrekken en je ogen openen. Blijf rustig ademen. Blijf nu lekker stil en begin maar te tekenen.

Jezelf als boom...



Deel 4: Vriendschap

Denk na over deze vragen:

- *Welke eigenschappen vind jij goed voor een vriend?*
- *Welke eigenschappen vind jij slecht voor een vriend?*

Wat is een vriend voor jou?

Wie zijn mijn vrienden?

Wat doe ik graag met mijn vrienden?

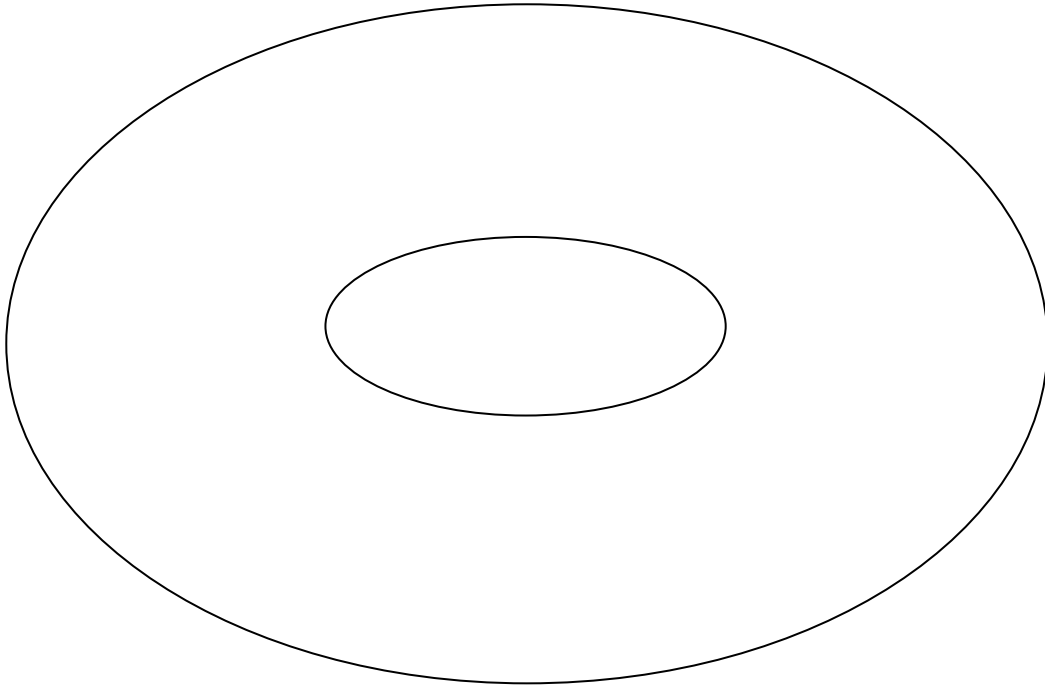
Waar praat ik over met mijn vrienden?

Hoe voelde ik me toen ik eens ruzie had met een vriend?

Wat vind ik fijn aan mijn vrienden?

De vriendendonut

Zet je naam in de cirkel. Schrijf dan binnen de cirkel de namen van de personen uit je buurt. De mensen die het meest voor je betekenen, schrijf je het dichtst bij jou in het midden van de cirkel. De andere namen schrijf je verder naar de buitenkant.



Mijn allerbeste vriend/vriendin heet: _____

Dat is zo omdat (vul in waarom hij/zij jouw beste vriend/vriendin is)
