

## Dit ben ik

---

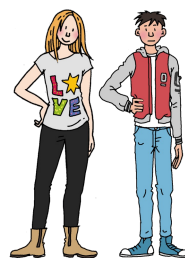
Groep 8

🕒 90 min

---

### Begrippen

Zelfbeeld, complimenten geven, positieve eigenschappen, talenten, kwaliteiten, iedereen is uniek, social media, online, offline, profiel



### Benodigheden

Digibord

Blanco A4'tje voor iedere leerling (stevig papier)

Paperclips of veiligheidsspelden

Werkbladen 'Dit ben ik' (voor iedere leerling, gekopieerd en aan elkaar geniet)

Nietmachine of touwtjes

Eventueel tijdschriften, scharen, lijm, pennen en potloden

---

### Lesdoelen

- ▶ De leerlingen kunnen zichzelf presenteren met positieve eigenschappen en talenten.
- ▶ De leerlingen kunnen een aantal positieve eigenschappen en/of talenten van zichzelf benoemen.
- ▶ Leerlingen kunnen uitleggen dat iedereen uniek is en eigen talenten en eigenschappen heeft.
- ▶ De leerlingen kunnen een aantal positieve lichamelijke kenmerken van zichzelf benoemen.
- ▶ De leerlingen kunnen elkaar positieve feedback geven.

# Dit ben ik

---

## Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld

Ieder kind heeft kwaliteiten en talenten, ieder kind is uniek, maar niet ieder kind heeft evenveel ervaring met het krijgen van complimenten. Soms voelt een kind zich daar onzeker over of weet misschien niet zo goed wat zijn of haar talenten zijn. Ieder kind is de moeite waard. 'Het is belangrijk om te weten wie je bent en welke kwaliteiten en talenten je hebt. Het is ook belangrijk om van jezelf te houden. Dat is waar we het vandaag over gaan hebben.'

## Mijn kwaliteiten

---

⌚ 30 min

Dit lesonderdeel gaat over de verschillende kwaliteiten van ieder kind. De leerlingen denken na over wat hun unieke eigenschappen zijn en wat ze waarderen in een ander.

Dia

1

Dit Ben Ik

---

Vertel dat deze les over kwaliteiten, talenten en positieve eigenschappen gaat: ieder kind heeft kwaliteiten en talenten, ieder kind is uniek, maar niet ieder kind heeft evenveel ervaring met het krijgen van complimenten. Soms voelt een kind zich daar onzeker over of weet misschien niet zo goed wat zijn of haar talenten zijn. Ieder kind is de moeite waard. Dat is waar we het vandaag over gaan hebben.

Het is belangrijk om te weten wie je bent en welke kwaliteiten en talenten je hebt. Het is ook belangrijk om van jezelf te houden.



Dia

2

Wat Zijn Kwaliteiten?

Benoem Kwaliteiten, Talenten En Positieve Eigenschappen.

---

Maak een woordweb bij kwaliteiten.

Vraag de leerlingen voorbeelden te noemen van kwaliteiten aan de hand van de volgende vragen:

- ▶ Wat zijn positieve eigenschappen (kwaliteiten en talenten)?
  - ▶ Wanneer is iets een compliment?
-

- ▶ Krijg je wel eens een compliment?
- ▶ Hoe voelt dat?
- ▶ Maakt het uit van wie je dit krijgt?

### Kwaliteiten

## Dia

3

Positieve Eigenschappen  
Geef Elkaar Complimenten!

---

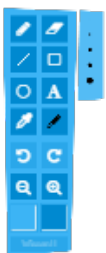
Geef na het inventariseren van de kwaliteiten elke leerling een A4'tje. Laat ze in het midden van het vel hun eigen hand vrij groot op het papier tekenen. Vraag de leerlingen eerst hun naam en één positieve eigenschap, talent of kenmerk van zichzelf in de handpalm te schrijven. Vervolgens wordt het papier achter op de rug gespeld met een veiligheidsspeld of een paperclip. De leerlingen lopen rond en schrijven bij elkaar op de rug een positieve eigenschap of karaktertrek in één van de vijf vingers.

Vraag of er een leerling is die de eigen hand op het bord wil tekenen zodat klasgenoten daar complimenten bij kunnen zetten. Je kunt er ook voor kiezen om zelf je hand op het bord te tekenen zodat de leerlingen ook aan jou complimenten kunnen geven.

Stimuleer de leerlingen om iedereen bij het spel te betrekken en in elke vinger van iedere leerling een andere eigenschap te zetten. Laat de leerlingen op zoek gaan naar lege vingers om nog in te vullen. Op deze manier krijgt iedere leerling vijf complimenten van zijn klasgenootjes.

Na afloop bekijken de leerlingen hun eigen vel papier. Bespreek dit aan de hand van de volgende vragen:

- ▶ Hoe was het om na te denken over positieve eigenschappen of talenten van je klasgenoten?
- ▶ Hoe was het om aan anderen complimenten te geven?
- ▶ Ben je het eens met de eigenschappen die je klasgenoten over jou hebben opgeschreven?
- ▶ Over welke complimenten ben je verbaasd, welke vind je verrassend om te horen of heb je niet eerder gehoord?
- ▶ Hoe vind je het om complimenten te krijgen?
- ▶ Geef je andere kinderen wel eens complimenten?
- ▶ Ga je nu misschien vaker een compliment geven?



Dia

4

Jouw Kwaliteiten

Laat de leerlingen door de klas lopen en hun kwaliteiten en talenten aan elkaar vertellen. Dit vergroot het gevoel van eigenwaarde bij de leerlingen en ze leren positieve eigenschappen kennen van anderen.

Loop rond en deel je kwaliteiten met je klasgenoten.  
Luister ook naar de kwaliteiten en talenten van de ander.



Dia

5

Wees Trots Op Jezelf!

Bespreek de opdracht na en benadruk dat iedereen uniek is en unieke eigenschappen en lichamelijke kenmerken heeft.

Iedereen is uniek en heeft unieke eigenschappen en lichamelijke kenmerken. Het is belangrijk om te weten dat je de moeite waard bent en dat je goed bent zoals je bent. Anderen kunnen je daarbij helpen door complimentjes te geven. Jij kunt dat ook bij anderen doen en bij jezelf. Wees trots op jezelf!



## Dit ben ik

⌚ 20 min

Instructie vooraf: zorg dat je de werkbladen voor het boekje 'Dit ben ik' hebt gekopieerd en aan elkaar geniet.

De leerlingen maken een boekje waarin ze allerlei positieve dingen over zichzelf zetten.

Dia

6

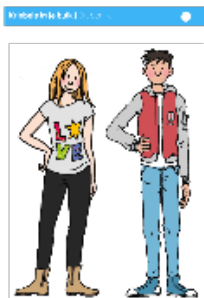
Dit Ben Ik

Maak Een Boekje Over Jezelf

Deel het boekje 'Dit ben ik' uit. Vertel de leerlingen dat ze een bijzonder boekje voor zichzelf gaan maken, waarin ze zelf de hoofdrol spelen. Zo ontdekken ze dingen over zichzelf die ze nog niet weten. Ze moeten nadenken over zichzelf en leren zichzelf daardoor – hopelijk – beter kennen.

Maak duidelijk dat ze niet hoeven te vertellen wat er instaat als ze dat niet willen en dat niemand ongevraagd in een ander

boekje mag kijken. Vraag als ze klaar zijn of iemand iets uit het boekje met de klas wil delen. Leerlingen die nog niet klaar zijn kunnen het later of thuis afmaken.



### Tip

Het werkblad van het boekje is vormgegeven in de vorm van een boekje. Mocht het boekje niet op de juiste manier uit de printer komen dan ligt dit aan de printerinstellingen.

Enkele tips om op de juiste manier te printen:

- print dubbelzijdig
- ga naar de instellingen en vink aan 'korte zijde binden' of 'links binden'

## Dit ben ik op de catwalk

⌚ 20 min

Instructie vooraf: deze les kan gegeven worden als de leerlingen klaar zijn met hun boekje of op een ander moment na de eerste les. Je bepaalt zelf met de leerlingen een moment waarop zij klaar zijn voor de catwalk. Ze mogen zich hierbij extra mooi kleden of bepaalde attributen meenemen.

De leerlingen mogen zichzelf presenteren voor de klas.

Dia

7

De Catwalk

Presenteer Jezelf Op De Catwalk

Vertel de leerlingen dat ze zichzelf mogen presenteren aan de klas. Geef ze voldoende tijd om hun eigen presentatie (van 30 sec. of 1 min.) voor te bereiden en na te denken over wat ze het liefst over zichzelf willen vertellen of laten zien aan de andere kinderen. Ze kunnen thuis vast opschrijven wat ze willen zeggen over wie ze zijn, waar ze trots of soms onzeker over zijn. Vertel erbij dat ze zelf mogen beslissen wat ze wel of niet laten zien van zichzelf. Er bestaat geen goed of fout. 'Het gaat om jou.'

Leg een lang kleed over de grond waar de kinderen overheen mogen lopen. Plaats aan beide kanten stoelen zodat iedereen elkaar goed kan zien. Begin met de presentaties. Laat ze een stukje lopen en aan het einde van de catwalk stilstaan om te vertellen wie ze zijn en waar ze trots op zijn. Mogelijk kun je zelf de eerste presentatie doen om een voorbeeld te geven. Laat de leerlingen na elke presentatie luid applaudisseren!



## Hoe presenteer jij jezelf aan anderen op social media?

⌚ 20 min

Wat zet je wel of niet op je profielpagina? Waar moet je op letten?

Dia

8

Dit Ben Ik: Online

Hoe Presenteer Jij Jezelf Online?

Laat de leerlingen even voor zichzelf nadenken over hoe zij zichzelf online presenteren. Stel eventueel vragen of geef voorbeelden, zoals:

- ▶ Lach je altijd op je profielfoto?
- ▶ Laat je het zien als je boos of verdrietig bent?

Laat ze eventueel bij elkaar kijken naar foto's op social media.

Vraag één leerling naar voren en laat aanvinken wat ze online van zichzelf laten zien aan anderen.

Stel aanvullend vragen als:

- ▶ Wat valt ze op aan de foto's op social media?
- ▶ Laten we ons van onze beste kant zien?

Ik lach altijd op mijn profielfoto	Ik vertel mijn vrienden online wat ik lastig vind	Ik laat me online altijd van mijn beste kant zien
Ik laat het online zien als ik boos ben of verdrietig	Ik maak grapjes online	Ik chat online met vrienden over dezelfde dingen als offline

**Checken!!**

Dia

9

Profiel

Hoe Ziet Jouw Profiel Er Uit?

Bespreek de vragen op de dia klassikaal met de leerlingen. Vraag door met behulp van onderstaande vragen:

- ▶ Laat je alles wat je in de vorige opdrachten heb geleerd over jezelf ook zien aan anderen?

- ▶ Laat je iedereen evenveel zien van jezelf? Of zit er verschil in wat je laat zien aan bijvoorbeeld: ouders, broers/zussen, vrienden of klasgenoten?
- ▶ Wat zien mensen als ze naar jouw profiel kijken?
- ▶ Waarom denk je dat we ons soms beter of leuker voordoen dat we ons voelen?

- Welke foto's zet jij online? Waarom?
- Wat voor berichtjes/ filmpjes zet jij online? Waarom?
- Welke eigenschappen uit jouw persoonlijke boekje zijn zichtbaar op jouw profiel?
- Welke niet?

Online



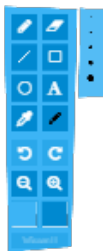
Dia

10

Online En Offline

Wat Zien Anderen Van Jou? Schrijf De Verschillen Op Tussen Online En Offline!

Zet het tekenblad over de afbeeldingen. Vraag een aantal leerlingen naar voren. Laat ze op het digibord een eigenschap of kwaliteit opschrijven die zij online laten zien en een die zij offline laten zien. Vat zo de groepsdiscussie samen.



Dia

11

Hoe Presenteer Jij Jezelf Aan Anderen Op Social Media?

Bespreek de opdracht na.

“Veel mensen hebben een profiel. De meeste mensen plaatsen vooral mooie, leuke, grappige foto's en filmpjes. Mensen plaatsen veel minder vaak berichtjes, foto's of filmpjes over verdrietige of vervelende dingen. Dit betekent niet dat jij of je vrienden nooit verdrietig of vervelende dingen meemaken. Dit betekent alleen dat we dit vaak niet op ons profiel laten zien. Wees je hier ook van bewust als je naar profielen, foto's en filmpjes van anderen kijkt.”



Dia

12

Ken Jezelf En Geef Anderen Complimenten  
Wat Heb Je Vandaag Geleerd?

---

Bespreek de les na en ga na wat de leerlingen geleerd hebben.



## Afsluiting

---

Het is belangrijk om elkaar af en toe complimentjes te geven. Daardoor groeit je zelfvertrouwen, voel je je beter en durf je meer. Het is belangrijk om jezelf te leren kennen en te weten wat je kwaliteiten zijn. Het is fijn om je goed te voelen over jezelf en te weten welke talenten en kwaliteiten je bijzonder maken. Soms heb je die van je ouders gekregen en soms heb je ze helemaal zelf ontwikkeld. Iedereen is anders en de moeite waard.

**Tip**

Let er goed op dat leerlingen, die minder in de groep liggen, net zoveel complimentjes krijgen als de andere leerlingen.

---