



Tijd

Activiteiten

20 minuten
(afhankelijk
van aantal
briefjes dat
je bespreekt)

Plusopdracht



Wat heb je nodig?
Deze opdracht doe je

In deze opdracht geven leerlingen elkaar tips over hun onzekerheden (anoniem!). Deze opdracht sluit aan bij de les 'Hoe blijf je rustig?'. Koppel de tips bijvoorbeeld aan de manieren om met onrustige gedachten om te gaan. Je kunt de doos met briefjes ook iedere les terug laten komen en bespreek twee of drie briefjes per keer.

schaar, evt. doos
klassikaal

10 minuten

Thuisopdracht



Wat heb je nodig?
Deze opdracht doe je

In deze opdracht bedenken leerlingen samen met hun ouders/opvoeders een week lang wat ze elke dag leuk vonden. Dankbaarheid vergroot geluk en positiviteit, zeggen ze! Voor meer achtergrondinformatie: <https://www.happinez.nl/groei/waarom-dankbaarheid-gelukkig-maakt-en-drie-kleine-oefeningen-dankbaarheid-vergroten/#>.

-
met ouders/opvoeders