

<ul style="list-style-type: none"> Namen van klasgenoten kennen; Klasgenoten persoonlijk leren kennen. 	Wie zijn jouw klasgenoten?
<ul style="list-style-type: none"> Weten wat de schoolregels zijn. 	Wat zijn de regels op school?
<ul style="list-style-type: none"> Bedenken wat belangrijke afspraken zijn in de klas; Klassenregels opstellen; Afspreken wat de consequentie is wanneer de klassenregels niet worden nageleefd. 	Welke afspraken maak jij met je klas?
<ul style="list-style-type: none"> Vragen bedenken om iemand beter te leren kennen; Klasgenoten nog beter leren kennen. 	Hoe leer je elkaar beter kennen?
<ul style="list-style-type: none"> Een leuke activiteit bedenken voor een hechtere klas. 	Hoe maak je het leuk met elkaar?
<ul style="list-style-type: none"> Iemand anders complimenten geven; Aangeven wat een compliment met je doet. 	Wat doet een compliment met jou?
<ul style="list-style-type: none"> Zelfvertrouwen beschrijven en kunnen tonen; Zelfvertrouwen vergroten met een goede lichaamshouding. 	Hoe laat je jouw zelfvertrouwen zien?
<ul style="list-style-type: none"> De vier basisemoties herkennen en beschrijven; Met emoties omgaan. 	Welke emoties zijn er?
<ul style="list-style-type: none"> Bedenken hoe je jezelf opvrolijkt. 	Hoe vrolijk jij jezelf op?
<ul style="list-style-type: none"> Kwaliteiten bedenken bij jezelf en anderen; Trots zijn op jezelf. 	Waar ben jij trots op?
<ul style="list-style-type: none"> Opkomen voor jezelf. 	Hoe kom je voor jezelf op?
<ul style="list-style-type: none"> Onrustige gedachten herkennen en benoemen; Met onrustige gedachten omgaan. 	Hoe blijf je rustig?
<ul style="list-style-type: none"> Uitleggen wat vooroordelen en feiten zijn; Vooroordelen herkennen. 	Klopt alles wat jij denkt?
<ul style="list-style-type: none"> Verschillende typen ruziemakers benoemen; Een ruzie oplossen. 	Hoe los je een ruzie op?
<ul style="list-style-type: none"> Het verschil tussen plagen en pesten uitleggen; Bedenken wat je kunt doen om pesten tegen te gaan. 	Is het plagen of pesten?
<ul style="list-style-type: none"> Verschillende rollen bij pesten benoemen; Bedenken hoe je pesten tegen gaat. 	Wat doe jij tegen pesten?
<ul style="list-style-type: none"> Uitleggen wat een conflict is; Oplossingen bedenken voor een conflict. 	Hoe voorkom je conflicten?
<ul style="list-style-type: none"> Uitleggen wat discriminatie is; Bedenken hoe je discriminatie tegen gaat. 	Wat doe je tegen discriminatie?

1

Kennismaken

1

2

Samen leven

1

Zelfvertrouwen

2

2

Communiceren

1

1

Conflicten voorkomen en oplossen

2

2

Wat is een goede vriend?

- Uitleggen wat vriendschap is;
- Beschrijven wie een goede vriend(in) is en waarom.

Bij welke groepen hoor jij?

- Vertellen bij welke groepen je hoort en wat deze voor je betekenen.

Hoe verschillend zijn jouw klasgenoten?

- Feiten noemen over jezelf en anderen;
- Verschillen en overeenkomsten in de klas zien.

Wat vind jij belangrijk?

- Mening geven en toelichten;
- Vertellen wat normen en waarden zijn;
- Luisteren naar de mening van anderen.

Wat is respect?

- Uitleggen wat respect is;
- Vertellen voor wie of wat je respect hebt en waarom.

Hoe ga je om met groepsdruk?

- Uitleggen wat groepsdruk is;
- Met groepsdruk omgaan.

Hoe ziet de dag van een ander eruit?

- Je inleven in anderen.

Wie is belangrijk voor jou?

- Bedenken wie belangrijk voor je is en waarom;
- Een belangrijk persoon verrassen.

Hoe luister jij goed?

- Een goede luisterhouding aannemen.

Hoe maak je duidelijk wat je bedoelt?

- Het effect van lichaamshouding op een boodschap inzien;
- Communiceren met lichaamshouding.

Hoe communiceer je online?

- De eigen online communicatiemiddelen in kaart brengen;
- Toepasselijke emoji's gebruiken.

Wat zet jij op internet?

- Bewust worden van de informatie die op internet staat;
- Bedenken welke informatie er over jou op internet mag staan.

Hoe zorg je dat je elkaar goed begrijpt?

- De gesprekstechniek luisteren, samenvatten en doorvragen gebruiken;
- Goede uitleg geven aan een ander.

EXECUTIEVE FUNCTIES

Executieve functies zijn de functies in je brein die je helpen bij het maken van beslissingen, het beheersen van impulsen en het focussen op wat belangrijk is. Het lesmateriaal van Tumult sluit hier goed bij aan. Hieronder zie je daar een voorbeeld van.



In welke situatie was jij blij?

Hoe liet je merken dat je blij was?

Was dat een goede manier? Kruis aan en leg uit:

Ja, want Nee, want

Executieve functie: emotieregulatie
De leerling leert reflecteren op zijn eigen emoties.

Loop allemaal door de klas. De docent leest de opdrachten hieronder op. Doe wat de docent zegt.

Zoek iemand die ...

- * dezelfde haarkleur heeft als jij.
- * een andere haarkleur heeft dan jij.
- * hetzelfde lievelingsvak heeft als jij.
- * een ander lievelingsvak heeft dan jij.
- * in dezelfde plaats woont als jij.
- * in een andere plaats woont dan jij.
- * dezelfde dingen leuk vindt als jij.
- * hele andere dingen leuk vindt dan jij.

21^e EEUWSE VAARDIGHEDEN

21^e eeuwse vaardigheden zijn competenties die leerlingen nodig hebben om succesvol mee te doen in de snel veranderende samenleving. Het lesmateriaal van Tumult sluit hier goed bij aan. Hiernaast zie je daar een voorbeeld van.

21^e eeuwse vaardigheid: sociale en culturele vaardigheden
De leerling leert over verschillen en overeenkomsten tussen zichzelf en anderen.

KERNDOELEN

Kerndoelen geven aan wat leerlingen per vak of leergebied moeten weten of kunnen. Het lesmateriaal van Tumult sluit hier goed bij aan. Hiernaast zie je daar een voorbeeld van.

Kerndoel: 35

De leerling leert hoe hij de veiligheid van zichzelf en anderen positief kan beïnvloeden.

Actieplan *tegen pesten* van klas _____

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____