



Uitgeverij Eenvoudig Communiceren | Lezen voor iedereen  
www.eenvoudigcommuniceren.nl  
www.lezenvooriedereen.be



# LES MATERIAAL

bij 'Mijn gevoelens'



Serie Mijn leven  
Titel Mijn gevoelens  
Aantal pagina's 32  
ISBN 978 90 8696 315 7  
Prijs € 15,-

DOOR SAAREIN TE BRAKE

Licentie digitaal lesmateriaal bij *Mijn gevoelens*: € 100,-.  
Gratis bij aanschaf van 20 of meer exemplaren.

## Hoofdstuk 1: Gelukkig

1 Waarover ben je tevreden als je gelukkig bent?

.....

.....

2 Hoe weet je dat je gelukkig bent? Noem vijf voorbeelden uit de tekst. Bedenk ook nog een eigen voorbeeld.

1).....

2).....

3).....

4).....

5).....

6).....

3 Waarvan worden mensen gelukkig? Geef drie voorbeelden uit de tekst. Bedenk ook een eigen voorbeeld.

1).....

2).....

3).....

4).....

4 Hoe merken andere mensen dat jij gelukkig bent? Geef twee voorbeelden.

1).....

2).....



5 Als je gelukkig bent, is dat goed voor je gezondheid. Hoe komt dat?

.....

.....

**DOEN!**

**6 Geluksmonitor**

Vind je dat je gelukkig bent? Geef jezelf een ‘gelukscijfer’ tussen de 1 en 10: .....  
Leg uit waarom je dat cijfer geeft.

**7 Geluksmomenten verzamelen**

Houd een week een geluksdagboekje bij. Schrijf elke avond je geluksmomenten van die dag op. Dat kunnen heel kleine dingen zijn. Zoals een lief appje, of een aardige groet op straat. Maar ook je lievelingsdrankje dat in de aanbieding was.

DAG	GELUKSMOMENT(EN)
Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	



## Hoofdstuk 2: Zin

1 Hoe voel je dat je ergens zin in hebt?

.....  
.....

2 Waar kun je allemaal zin in hebben? Schrijf zes voorbeelden uit de tekst op.

1).....  
2).....  
3).....  
4).....  
5).....  
6).....

3 Als je ergens zin in hebt, kun je er ook zenuwachtig van worden. Waarom is dat niet erg?

.....  
.....

4 Als je ergens veel zin in hebt, reageert je lichaam daar ook op. Hoe? Noem twee voorbeelden.

1).....  
2).....

5 Wanneer is zin hebben in iets niet zo fijn?

.....



6 Op welke manier kun je zin hebben in iets wat al gebeurd is?

.....

.....

---

**DOEN!**

**7 Vertel eens!**

Vertel jij erover als je ergens zin in hebt?

Werk samen met een groepje leerlingen of vrienden.

Neem een paar minuten voorbereidingstijd. Bedenk een aantal gebeurtenissen waar je veel zin in hebt.

Het hoeft niet groot te zijn. Ook iets kleins als iemand bellen die je aardig vindt, is heel geschikt.

Denk ook terug aan iets waar je veel zin in had en waar je een goede herinnering aan hebt.

Vertel elkaar over waar je zin in hebt. Probeer zo enthousiast mogelijk te vertellen!

