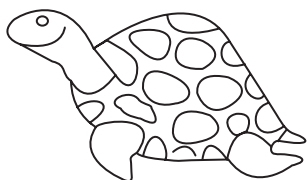


Bijlage 2

Mijn schildpadmap



Hallo!!!

Mijn naam is

Ik ben jaar.

De kleur van mijn ogen is

De kleur van mijn haar is

Ik heb zussen en die heten

Ik heb broers en die heten

Mijn lievelingskleur is

Mijn lievelingsdier is

Mijn lievelingseten is

Ik eet niet graag

Mijn leukste hobby's zijn

Het liefst speel ik met

Mijn lievelingsprogramma op tv is

Ik luister graag naar muziek, vooral naar

Mijn lievelingsvak is

Ik heb een hekel aan

Het beroep dat ik later graag zou doen is

Opdracht

Teken een smiley op een blad papier en kleur hem met potloden of stiften. Je kunt hem ook verven of versieren met ander materiaal.

Het is de bedoeling dat je deze smiley op jouw kamer hangt en iedere keer als je hem ziet hangen 3 x rustig in- en uitademt.

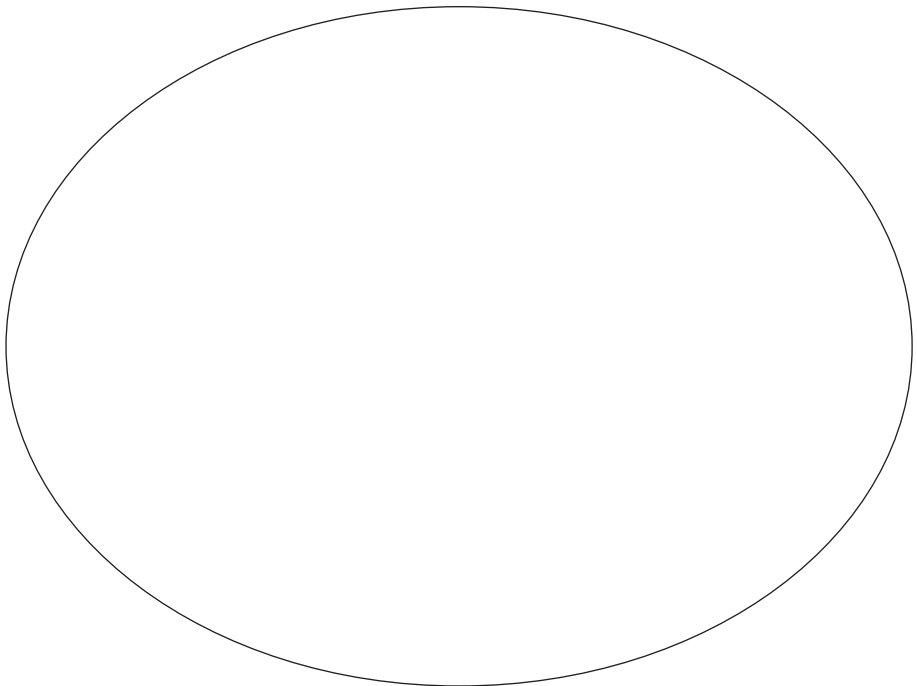
Opdracht

Teken of schilder je stille, rustige plek.

Ik adem in stil, ik adem uit stil.

Een eigen stille, rustige plek voor mij alleen.

Of ik nu blij, boos, bang, verdrietig ben,
mijn eigen stille, rustige plek daar kan ik altijd heen.



Een leuke ervaring (voelen)

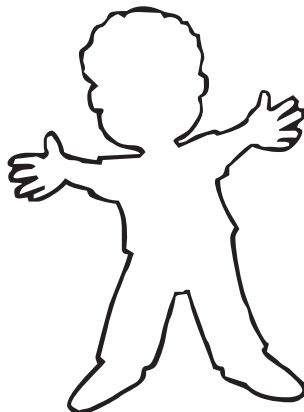
Heb je vandaag iets leuks meegemaakt?

Welk gevoel heb je daarbij gevoeld?

Kriebels, warmte, ...

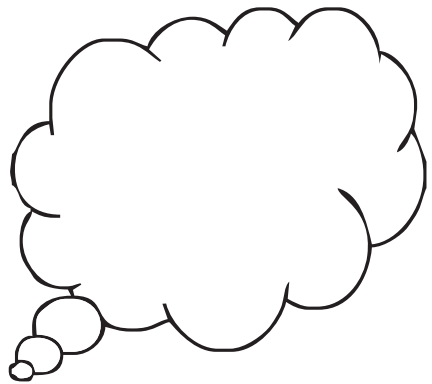
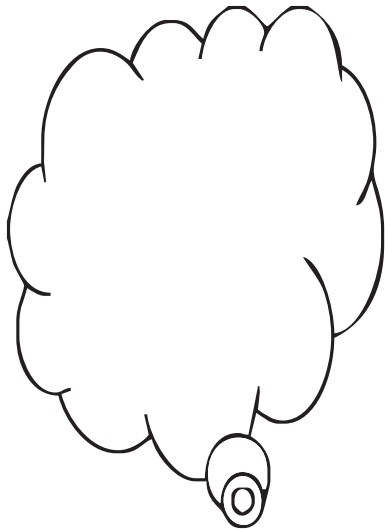
Waar heb je dat gevoel ergens in je lichaam gevoeld?

(duid met een pijltje of een kleur op de figuur aan waar je het gevoel in je lichaam hebt gevoeld)



Opdracht

Vul de denkwolken in.



Een leuke ervaring (denken)

Heb je vandaag iets leuks meegemaakt?

Wat dacht je toen? Vul het denkwolkje in ...



Een niet leuke ervaring (voelen)

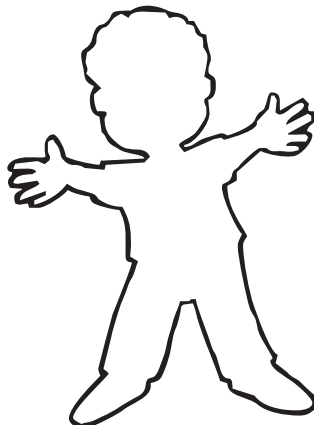
Wat was er vandaag niet leuk?

Welk gevoel heb je daarbij gevoeld?

Kriebels, warmte, jeuk, pijn, ...

Waar heb je dat gevoel ergens in je lichaam gevoeld?

(duid met een pijltje of een kleur op de figuur aan waar je het gevoel in je lichaam hebt gevoeld)



Een niet leuke ervaring (denken)

Wat was er vandaag niet leuk?

Wat dacht je toen? Vul het denkwolkje in ...



Opdracht:

Vul de denkwolken in.





Een niet leuke ervaring (emotie)

Wat was er vandaag niet leuk?

Welke emotie heb je hierbij gevoeld?

Boos, bang, verdrietig, ...

Kleur de passende smiley of teken er zelf één.



INTERESTED



SAD



ENRAGED

Een niet leuke ervaring (emotie – voelen)

Wat was er vandaag niet leuk?

Welke emotie heb je hierbij gevoeld?

Boos, bang, verdrietig, ...

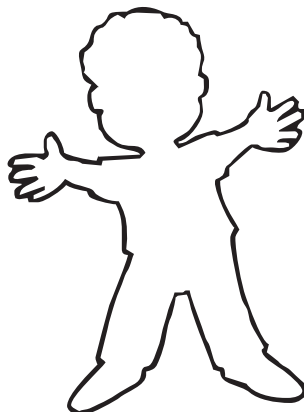
Of teken een smiley ...

Welk gevoel heb je daarbij gevoeld?

Kriebels, warmte, jeuk, pijn, ...

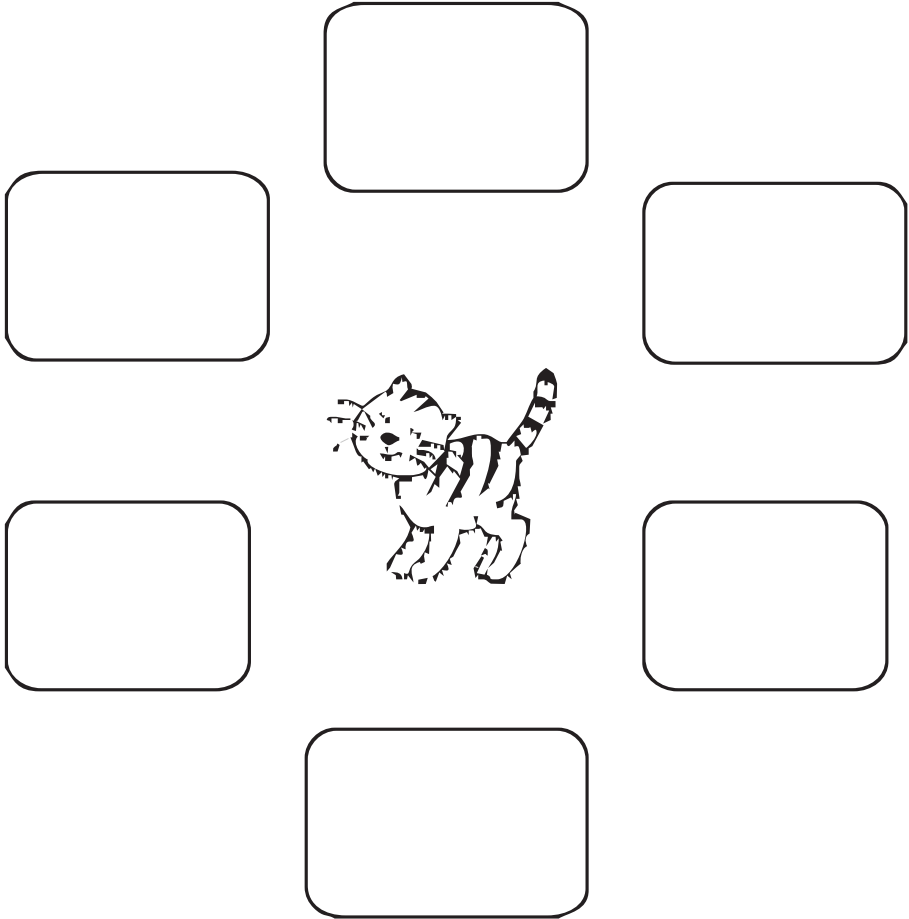
Waar heb je dat gevoel ergens in je lichaam gevoeld?

(duid met een pijltje of een kleur op de figuur aan waar je het gevoel in je lichaam hebt gevoeld)



Opdracht

Schrijf verschillende dingen die je een goed gevoel geven in de hokjes rond de poes.



The image shows a central illustration of a striped cat standing and looking towards the left. Surrounding the cat are seven empty rounded rectangular boxes, arranged in a circle: one at the top, one at the bottom, one on the left, one on the right, and one on each of the two sides between the top and bottom boxes. These boxes are intended for the user to write things that give them a good feeling.

Een niet leuke ervaring (denken – emotie – voelen)

Wat was er vandaag niet leuk?

Wat dacht je toen? Vul de denkwolk in ...

Welke emotie heb je hierbij gevoeld?

Boos, bang, verdrietig, ...

Welk gevoel heb je daarbij gevoeld in je lichaam?

Kriebels, warmte, jeuk, pijn, ...

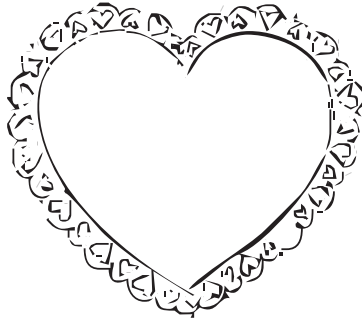
Waar heb je dat gevoel ergens in je lichaam gevoeld?

(duid met een pijltje of een kleur op de figuur aan waar je het gevoel in je lichaam hebt gevoeld)



Recept

Hartverwarmers



Ingrediënten:

100 gr bakboter

100 gr suiker

250 gr bloem

2 eieren

1 pakje vanillesuiker

paneermeel

Smelt de boter en roer er de suiker onder.

Voeg er nu 1 eierdooier bij.

Meng ook de bloem erdoor nadat je ze gezeefd hebt.

Klop de eiwitten met de vanillesuiker tot sneeuw en meng dit onder het deeg.

Rol het deeg open tot een dikke lap en snijd er hartjes uit. Leg de hartjes op een beboterde en met paneermeel bestrooide bakplaat.

Bestrijk de koekjes met de tweede eierdooier of met koffie. Je kunt er ook nog suiker over strooien.

Verwarm de oven op 175° en bak de koekjes ongeveer 10 minuten.

Laat ze afkoelen op een rooster.