

Hier mag je je eigen voorpagina ontwerpen.
De voorpagina vertelt iets over wie je bent.
Zorg dat je van ver kan zien dat dit jouw boekje is!
Verzin zelf een leuke naam voor je boek

Psst....
op de volgende pagina kan je enkele
voorbeeldjes zien voor het
maken van een leuke voorpagina!

Hallo,

Vind jij dit ook zo een vreemde tijd?
Alle mensen moeten thuisblijven,
ook de kinderen mogen niet naar school....

De juf is heel benieuwd hoe het met jullie gaat. Daarom heeft ze dit boekje gemaakt, zo kan je jezelf beter leren kennen. En zo kunnen jullie ook later in de klas naar de boekjes kijken en ontdekken over hoe het gegaan is met jou en je vriendjes in de Quarantaine tijd.

De juf zal met veel plezier jullie boekjes willen lezen! Er kan nog veel mee gedaan worden in de klas... ;-).

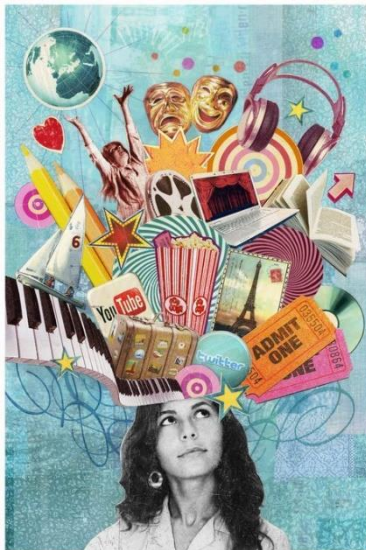


Blijf in uw kot!

Of we het nu willen of niet, we worden gevraagd om thuis te blijven. Dit is niet altijd gemakkelijk voor ons....maar deze regel is er om ons allemaal zo goed mogelijk te beschermen. Door allemaal thuis te blijven, beschermen we elkaar.

Maar één ding is zeker: het blijft niet voor altijd zo. Er komt straks ook een einde aan deze tijd.

Zelfstandig leren in je eigen huis is niet zo gemakkelijk. Iedereen worstelt wel eens. Maar je ontdekt nu ook nog meer wat je heel erg goed kan en wat voor jou nog moeilijk is. Met dit boekje kan je je gedachten, je trotse momentjes en ook je gevoelens delen. Iedereen van de klas mag dit doen en zo blijven we toch wat verbonden.



Beste ouders,

Met deze portfolio willen we zo goed mogelijk vinger aan de pols houden naar het **welbevinden** van je kind in deze vreemde quarantaineperiode. We vragen jullie om je kind zo goed mogelijk te motiveren. Wat er genoteerd wordt is van belang, het zal straks een bron aan informatie zijn om de **beginsituatie** van de klasgroep in te schatten als de scholen terug opengaan.

Naast het welbevinden is er ook ruimte om de **leervorderingen** in kaart te brengen. In deze bundel vind je ook een handige **planningstool** om je kind structuur te bieden, of zelf standig te laten oefenen met plannen.

Wij werken met twee kleurstroken aan de zijkant van iedere pagina :

Groen: belangrijke pagina's die je kind best invult

Oranje: de minder belangrijke pagina's die mogen ingevuld worden als ze van toepassing zijn.

Wil je kind graag digitaal werken in de powerpoint? Dit is ook mogelijk!



Kleef hier enkele foto's uit de quarantaine-tijd. Je mag natuurlijk ook tekeningen maken of schrijven.
De foto's en tekeningen vertellen opnieuw iets over jezelf en wat er super belangrijk is voor jou.

Verzorg je lichaam goed!

Je kan er in deze tijd zelfs levens mee redden!

Doe je mee?

Op de volgende pagina's zie je enkele belangrijke afspraken en tips, zoals:

- Blijf in beweging
- Zorg voor een goed dagritme
- Was je handen goed
- Hou afstand
-

Kies één regel of afspraak uit en probeer Je vriendjes op een leuke en creatieve Manier te overtuigen om dit te doen. (bv.poster, filmpje, geluidsfragment,...)



1 Bevochtig de handen met water en neem een voldoende hoeveelheid vloeibare zeep.



2 Wrijf de handpalmen tegen elkaar.



3 Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd.



4 Wrijf de rechter handpalm tegen de linker handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar.



6 Wrijf de duim van elke hand in met de palm van de andere hand.



7 Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in, in de palm van de andere hand.



8 Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden.



9 Droog de handen af met een wegwerphanddoekje.

HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?



Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep.
Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.



Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.



Blijf thuis als je zelf ziek bent.



Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.



Vermijd handen geven.



Vermijd nauw contact met personen die ziek zijn.

Lees de uitspraken en kleur het bolletje als de uitspraken ook bij jou passen.

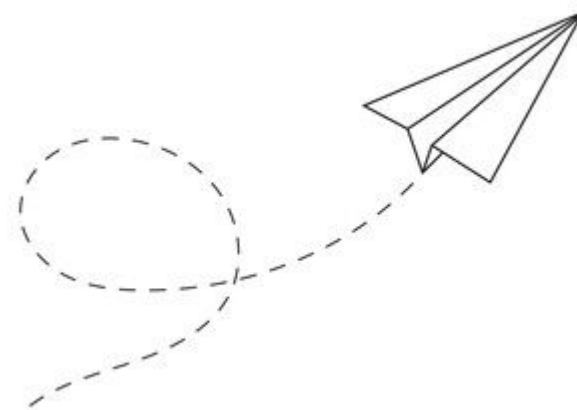
- Ik ben graag thuis
- Dit lijkt een lange vakantie
- Ik ben bang
- Ik verveel me vaak
- Ik ben ongerust
- Ik mis mijn vrienden
- Ik voel me niet veilig
- Niemand begrijpt mij
- Er is veel drukte om mij heen
- Iemand van mijn familie is ziek
- Ik kan weinig naar buiten
-

Wist je dat?

Je ook terecht kan om te praten bij:

**de juf of een contactpersoon op school
(vertrouwenspersoon)**

**www.nupraatikerover.be
awel.be
Tel nr**

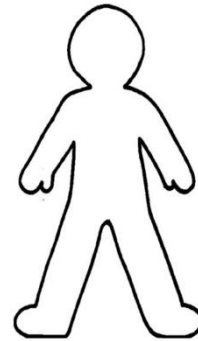
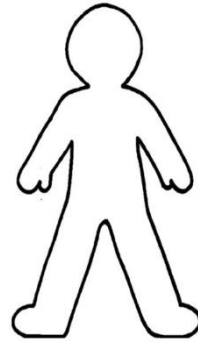
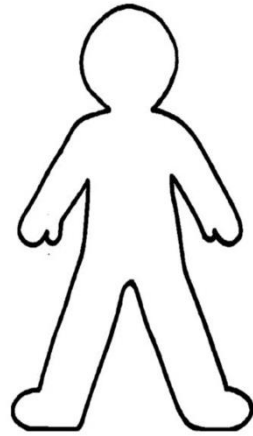
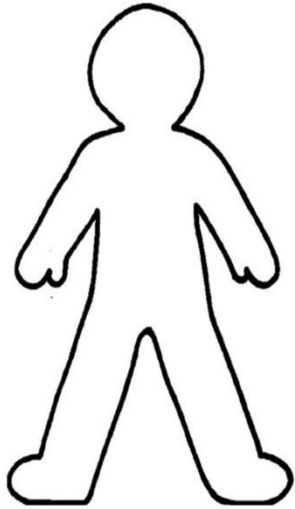
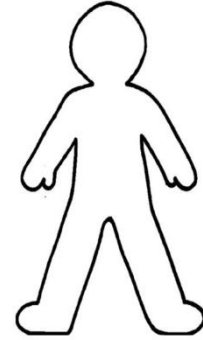
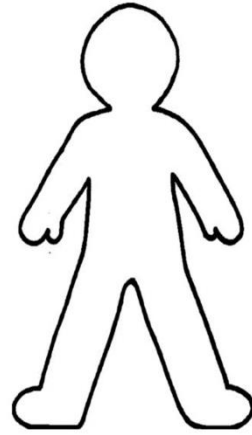
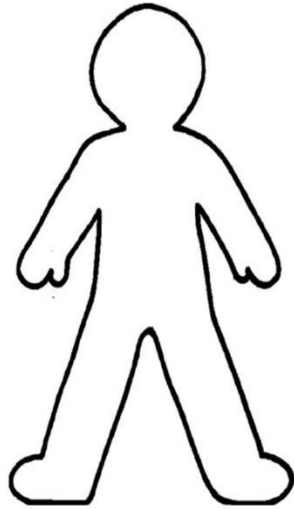
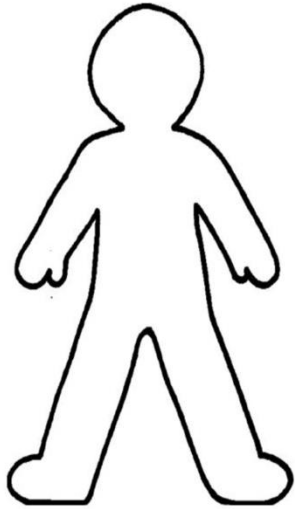


Teken je familie, je mag hiervoor ook de silhouetten op de volgende pagina gebruiken om in te tekenen of schrijven.

Schrijf of teken wat er leuk is aan je familie, huis ,
omgeving.

Teken je omgeving.

Schrijf of teken wat je helemaal niet leuk
vindt aan je familie, huis , omgeving.



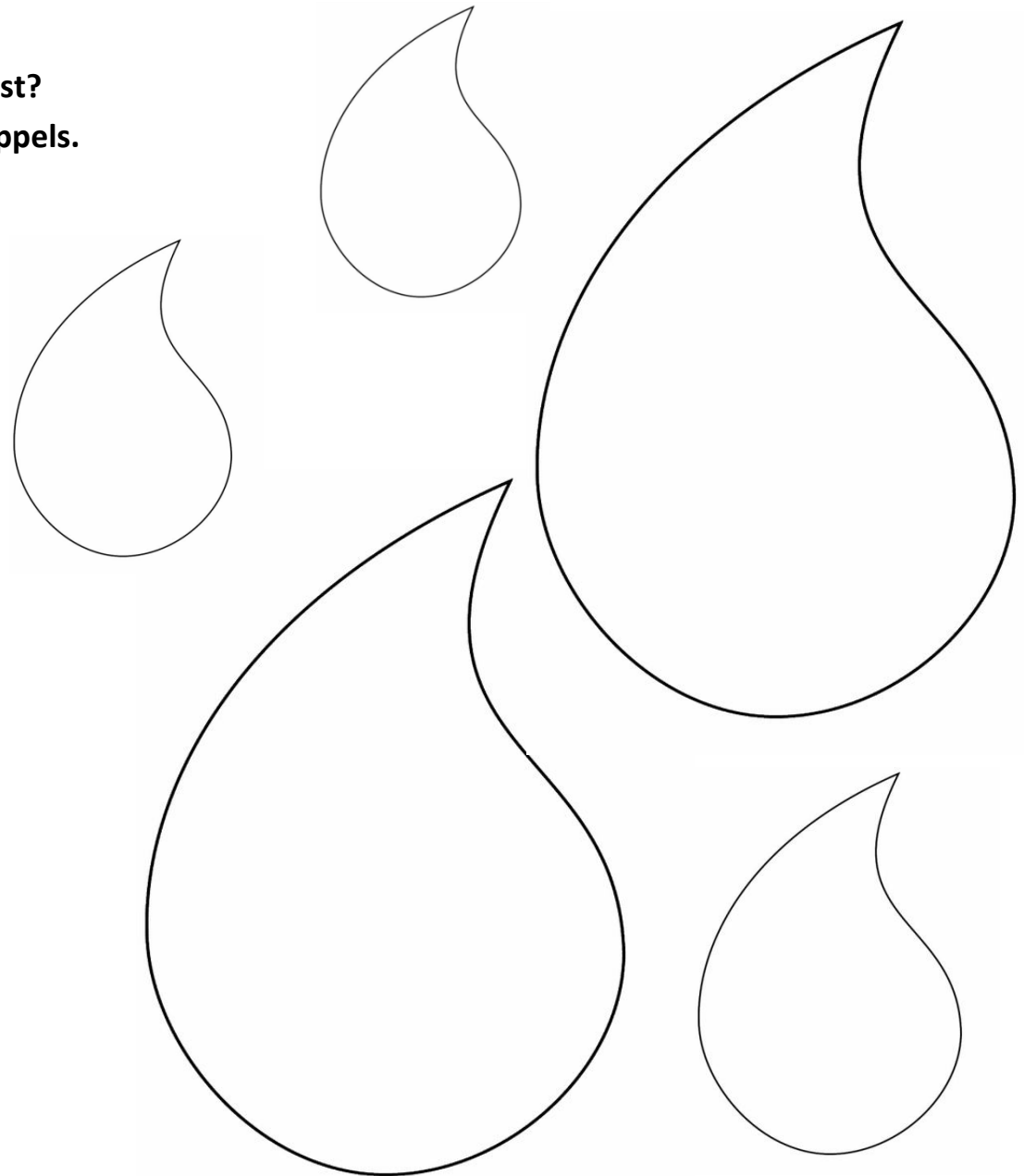
**Wie of wat mis jij het meest?
Schrijf of teken het in de druppels.**

**Weet je wat je kan doen
als je iemand mist?**

- Maak een **tekening**
- Schrijf een grappige **brief**
- **Telefoneer**
- Speel pictionary via **videochat**
- Stuur elkaar een **fotokaartje**
(bij Bpost kan je 10 kaartjes gratis versturen!)
- Speel **online spelletjes** met elkaar
(dankjewel tablet!)
- Schrijf een boodschap op een blad
- Maak **bucket-list** met alles wat je samen wil doen, zodra de lockdown voorbij is.



I MISS YOU



Talentedjacht: noteer of teken in de sterren wat jij goed kan!



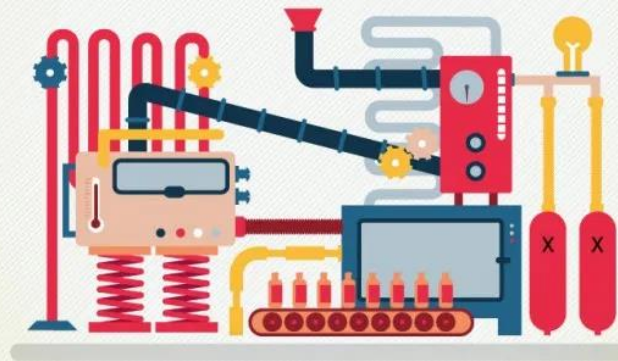
Three white, hand-drawn cloud shapes of different sizes, intended for writing or drawing. The clouds are located in the upper right section of the page.

Waar droom je van om te doen?
Wat wil je worden?

Verzamel hier alle gedachten die je hebt in de komende weken.

Ze gaan allemaal in de gedachtenmachine.

Je mag deze pagina altijd blijven aanvullen.



Hier worden de gedachten
gesorteerd:

Welke gedachten kunnen je helpen?



Wat zijn slechte gedachten?



Wat zijn je vragen?



Vul de thermometer aan wanneer het nodig is

Emotiemeter

Wat voel je?

7

6

5

4

3

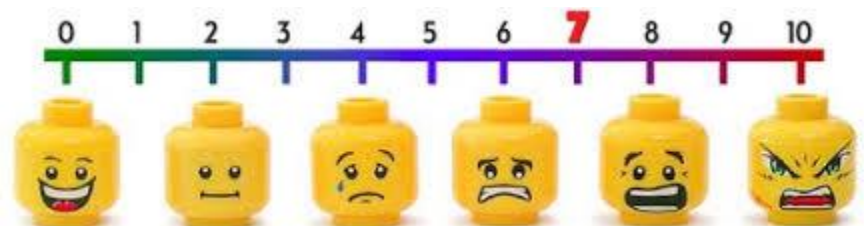
2

1

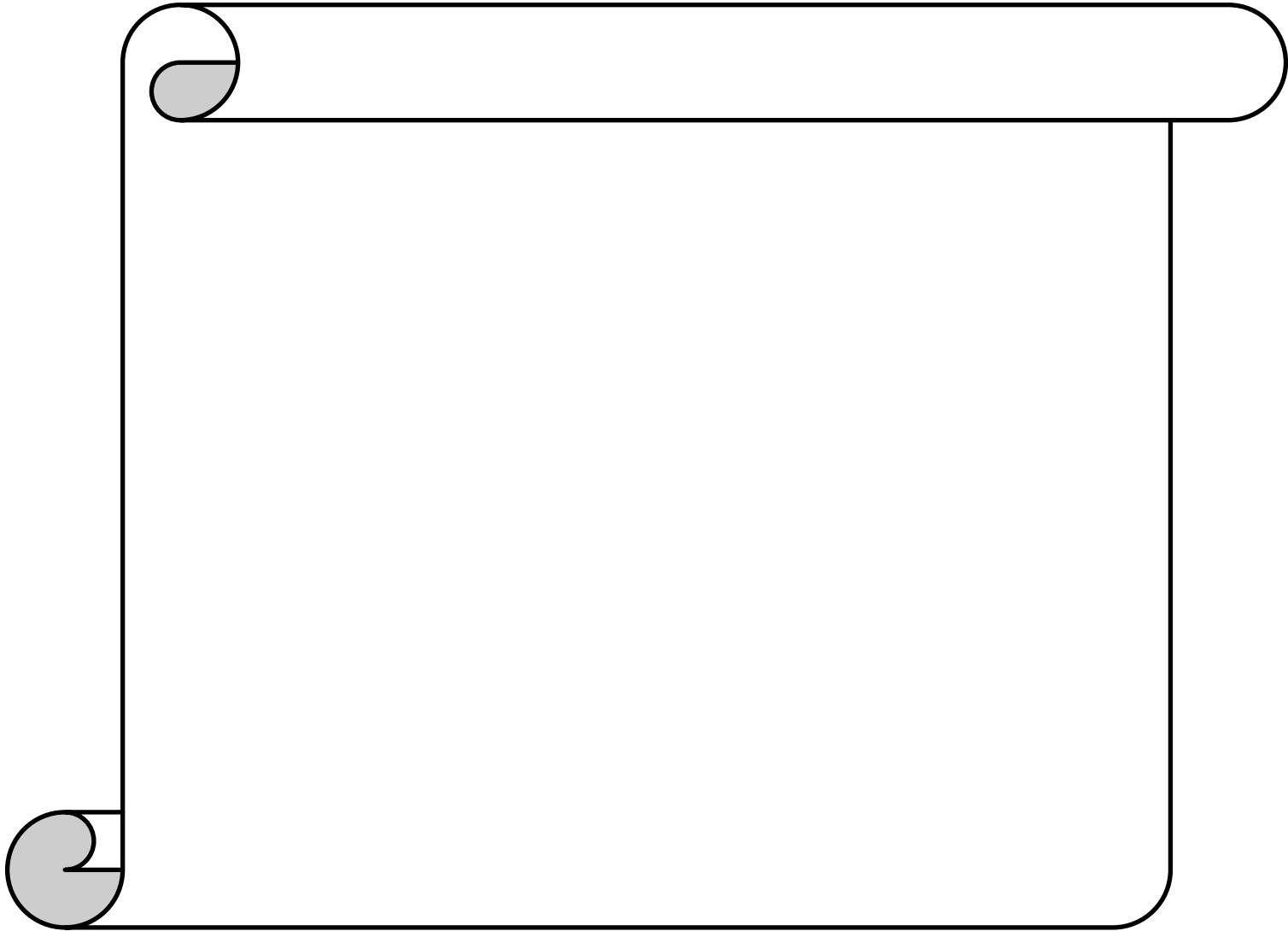
© pictomaat 2008

Kleur de gevoelens die bij jou op bezoek komen in deze tijd.

Ongerust	verveeld	trots
Opgelucht	opgewekt	eenzaam
Bang	jaloers	energiek
Boos	blij	verdrietig
gelukkig	ontmoedigd	dankbaar
teleurgesteld	ontspannen	gevoelig
moe	onzeker	machteloos



Een brief naar de meester of juf.
Schrijf wat je nodig zal hebben als de school terug opengaat.



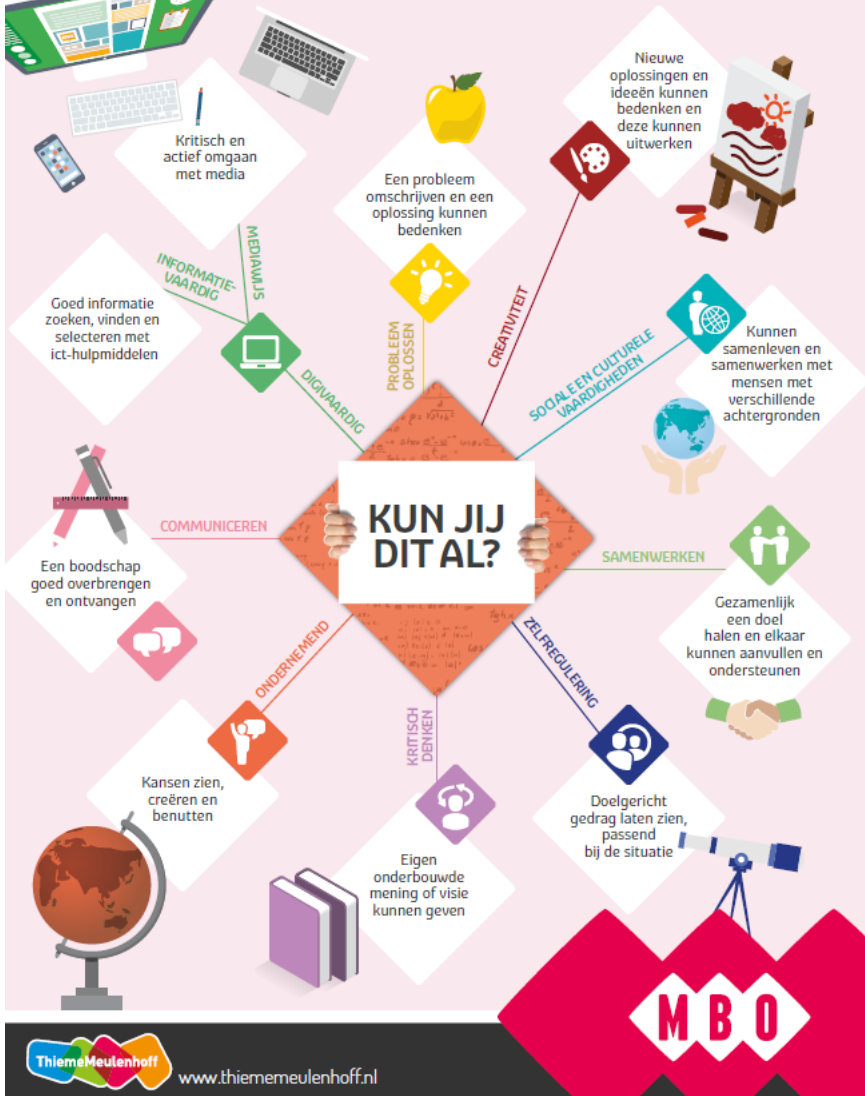
Wat geeft jou energie, en wat vraagt veel energie van jou?

Noteer of teken het in de vakjes.





21ST CENTURY SKILLS



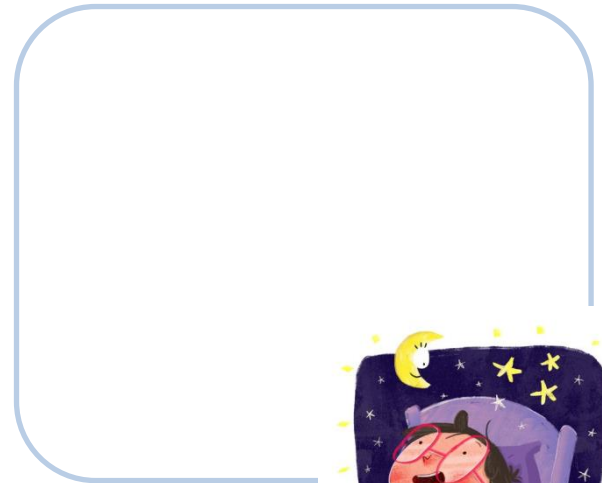
Wat zou jij zelf nog graag willen leren?

De stappen die ik ga zetten:





Zo ziet mijn dag eruit:





Groot of klein, iedereen kan aan de slag met een weekplanner. Een ideaal moment om het eens zelf uit te proberen!

Enkele tips:

- Kies een vast moment om je weekplanning te maken
- Hang je weekplanner op een zichtbare plaats
- Zorg voor voldoende evenwicht en afwisseling
- Plan niet te veel, maar ook niet te weinig 😊
- Is er ruimte om taken in te halen als ze niet klaar zijn geraakt in de week?

Via deze link kan je een weekplanner en activiteitenkaarten gratis downloaden:

<https://www.moodkids.nl/opvoeden/2019/01/17/gratis-planbord-voor-het-gezin>

VERZORGINGSKAARTJES



Plaats je kaartjes op je weekplanning zoals jij het wilt uitproberen.

Op vrijdag overloop je de week:

Alles gelukt?



Soms was het lastig?



Dit wil ik anders plannen?



ONTSPANNINGSKAARTJES



Plaats je kaartjes op je weekplanning zoals jij het wilt uitproberen.

Op vrijdag overloop je de week:

Alles gelukt? 

Soms was het lastig? 

Dit wil ik anders plannen? 



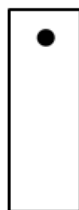
LES - EN TAKENKAARTJES

Kleur het aantal bolletjes.

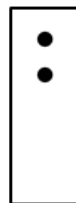


blanco blanco

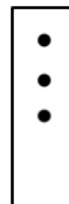
blanco blanco



Hier ben ik al sterk



Hier ben ik in gegroeid.



Hier kan ik nog verder in groeien

HOE WAS MIJN INZET?

EXTREME INZET. IK HEB ECHT KEIHARD GEWERKT



PRIMA INZET. IK HEB GOED MIJN BEST GEDAAN



VOLDOENDE INZET. IK HEB BEST GOED GEWERKT.



BEETJE INZET. IK HEB HET NIET AFGEMAAKT OF DEED HET SLORDIG



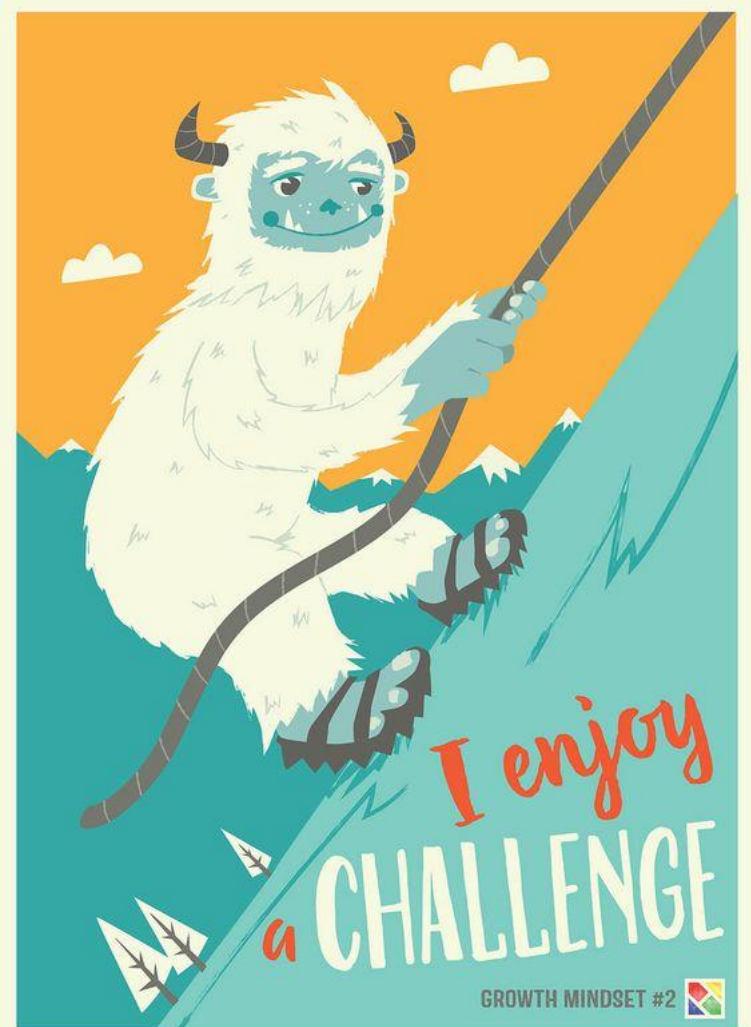
GEEN INZET. IK HEB GEEN MOEITE GEDAAN OF NIET EENS GEPROBEERD

PLATFORM MINDSET
Laat Talent Groeien!

Gebruik deze thermometer om je inzet te meten bij je taken.

Hoe goed ben ik gegroeid in deze tijd?

- Ik kan beter doorzetten
- Ik kan goed plannen
- Ik kan mij goed aan mijn planning houden
- Ik weet beter wanneer ik hulp nodig heb
- Ik doe mijn best om iets alleen te doen
- Ik heb mezelf beter leren kennen
- Ik ben creatiever geworden
- Ik kan beter samenwerken
- ...



Mijn trots galerij

Bewaar hierna alle werkjes, activiteiten, dingen die je zelf thuis gedaan hebt en waar je heel trots op bent.