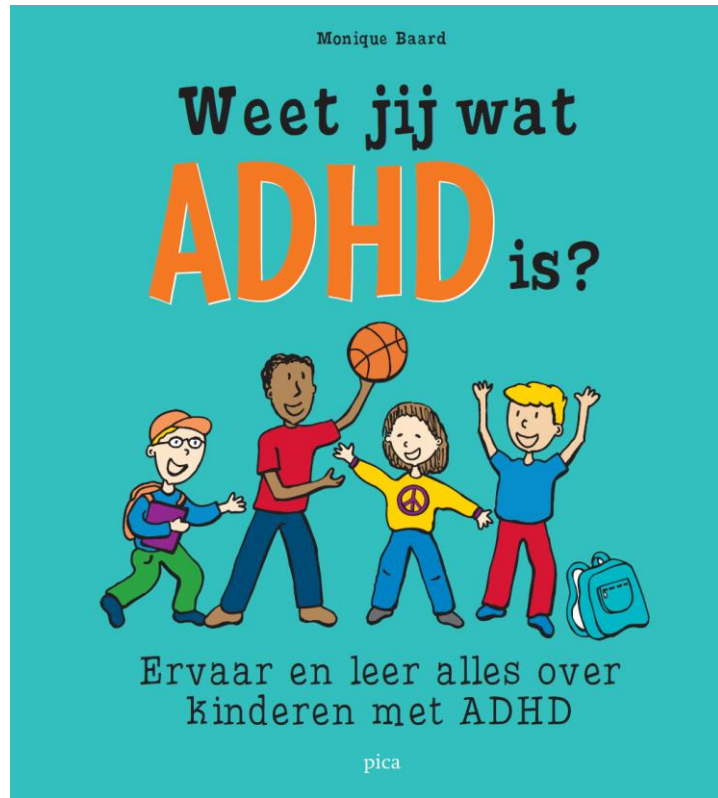


Lesgids bij het boek:



ISBN 9789077671283

- Het staat u vrij om deze gids met anderen te delen.
- Voor publicatie in welke vorm dan ook is schriftelijke toestemming van de uitgever vereist.
- Voor overname of vragen over deze gids, kunt u zich wenden tot: info@uitgeverijpica.nl

Colofon

Lessen: Monique Baard
Alle rechten voorbehouden.
Copyright © 2008-2014: Uitgeverij Pica, Huizen

Iedereen is uniek!

Geschikt voor kinderen van groep 4 t/m 8

Benodigde materialen

- ❖ Boek *Weet jij wat ADHD is?* blz.12-15
- ❖ 1 kopie van kopieerblad 1
- ❖ Voor iedere leerling een kopie van kopieerblad 2: ‘klasgenotenboek’
- ❖ Kleurpotloden
- ❖ Schrijfpotlood of pen
- ❖ Nietmachine

Bezigheid

- Speel in de kring het spel: Ik houd van mensen met...
De groep zit in de kring. Er is één stoel te weinig. Dat betekent dat één leerling in het midden moet staan. Deze leerling start het spel. Hij of zij bedenkt een uiterlijke eigenschap van een of meerdere kinderen uit de kring (bijvoorbeeld groene ogen) en zegt: ‘Ik houd van mensen met groene ogen.’ De kinderen met groene ogen moeten nu van hun stoel opstaan en heel snel een andere plek die leeggekomen is opzoeken. De leerling die in het midden staat probeert hen voor te zijn en een lege plek te vinden. Degene die niet op tijd een stoel vindt, is de volgende in het midden en zegt zo snel mogelijk bijvoorbeeld: ‘Ik houd van mensen met lichtbruin haar.’ Ze kunnen er ook voor kiezen om te zeggen: ‘Ik houd van iedereen.’ Dan moet iedereen uit de kring zo snel mogelijk een nieuwe plek zoeken.

Nota bene

Kinderen vinden dit een geweldig spel, doordat ze snel moeten reageren en lekker kunnen bewegen, maar het kan ook te wild worden. Goed om van tevoren duidelijke afspraken te maken:

- Wij houden rekening met de ander en spelen het spel veilig: dat betekent dat je, als een ander net iets eerder een stoel bereikt, niet probeert om alsnog ook die stoel te krijgen.
- Leg uit aan de groep dat bij het spel alleen eigenschappen van je *buitenkant* werden genoemd (over iemands uiterlijk). Dat wij soms dezelfde uiterlijke kenmerken hebben, maar ook verschillen van uiterlijk. Laat kinderen enkele verschillen noemen. Vervolgens leg je uit dat er ook eigenschappen zijn van onze *binnenkant* die hetzelfde, maar ook anders kunnen zijn. Dat noem je ook wel karakter. Laat de kinderen enkele *binnenkant*-eigenschappen noemen van zichzelf. Lees vervolgens gezamenlijk de tekst van blz. 12 en 13 uit het boek *Weet jij wat ADHD is?*
- Bespreek in een klassengesprek kort de inhoud van de tekst: welke kwaliteiten en beperkingen herken je bij jezelf?
- De groep maakt een klasgenotenboek: ieder kind krijgt een blad (zie kopieerbladen 1 en 2 hierna) voor in het klasgenotenboek en vult het in. In het kader maakt iedereen een mooie

- tekening van zichzelf. Vervolgens wordt het boek gebundeld en kunnen de kinderen het altijd lezen in de klas.
(Het is ook leuk om van ieder blad kopieën te maken en elke leerling een gekopieerde versie van het klasgenotenboek te geven, ter herinnering aan deze groep.)
- Bekijk samen met de groep het eindresultaat van het klasgenotenboek en houdt een kort afrondend gesprek over het accepteren van verschillen en overeenkomsten tussen mensen en kom tot de kern: dat de wereld leuk en interessant is juist doordat wij allemaal anders zijn, maar dat dat betekent dat wij rekening moeten houden met elkaars verschillen.
- Tot slot kunnen de leerlingen zelfstandig (of op een ander moment die week) blz. 14 en 15 invullen van *Weet jij wat ADHD is?*

Doel

De leerlingen weten dat ieder kind in de groep anders en uniek is, dat mensen overeenkomsten en verschillen hebben qua binnen- en buitenkant. De leerlingen weten dat iedereen ook kwaliteiten en beperkingen heeft en kunnen de kwaliteiten en beperkingen van zichzelf benoemen.

Klasgenotenboek

Groep:.....

Van juf/meester:.....

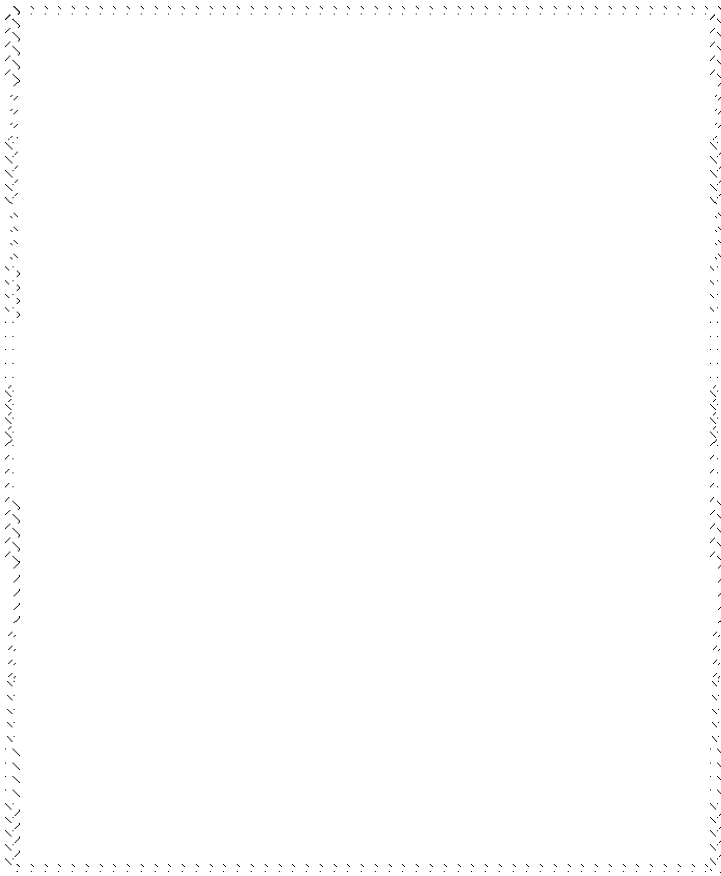
School:.....

Schooljaar:.....



Mijn klasgenoten

Dit ben ik



Ik heet:.....
Ik ben geboren op:.....
Mijn kleur ogen is:.....
Mijn kleur haren is:.....
Ik ben..... cm lang.
Ik draag graag:.....
Dit is speciaal aan mijn uiterlijk:
.....

Mijn lievelingskleur is:.....
Mijn lievelingsliedje is:.....
Mijn favoriete tv-programma is:.....
Mijn favoriete sport is:.....
Ik eet het liefste:.....
Ik houd niet van:.....
Ik ben goed in:.....
Ik ben niet zo goed in:.....
Mijn wens is:.....

Overall zijn prikkels!

Geschikt voor leerlingen van groep 4 t/m 8

Benodigde materialen

- ❖ Het boek *Weet jij wat ADHD is?* blz. 24-27
- ❖ Pen
- ❖ Papier
- ❖ Stopwatch, klokjes of horloges
- ❖ Grote vellen wit papier/karton (A3 of A2)
- ❖ Stiften

Bezigheid

- Laat de kinderen drie minuten lang hun hoofd op tafel leggen met de ogen dicht. Zij mogen geen geluid maken. Wanneer zij denken dat de drie minuten om zijn steken zij een hand op. Noteer op het bord wie wanneer zijn hand opstak. Als de drie minuten om zijn zeg je ‘stop’ en mogen de leerlingen weer kijken. Bespreek vervolgens de verschillen van beleving van tijd tijdens stilzitten en nietsdoen. Hoe hebben zij dit ervaren? Was het lang/kort in hun beleving? Was het moeilijk of makkelijk om drie minuten helemaal niets te doen en te zeggen? Wat hoorde je of hoorde je niets?
- Lees samen met de groep blz. 24 en 25 uit het boek *Weet jij wat ADHD is?* Bespreek aansluitend wat *concentratie* is en waar je dat bij nodig hebt. Wanneer is het gemakkelijk om je te concentreren en wanneer is het moeilijk om je te concentreren?
- Doe nu het concentratiespel met de groep: de kinderen doen hun ogen dicht en proberen zich te concentreren op geluiden: een leerling of de leerkracht maakt steeds geluiden met een voorwerp uit klas. De leerlingen wijzen in de richting van het geluid. Krijt op het bord, boek dichtslaan, stoel aanschuiven, raam open en dicht doen enzovoort. Maak de geluiden steeds subtieler (krassen van een pen op papier, slijpen van een potlood). Na enkele minuten stopt het spel. Bespreek kort na of ze het moeilijk vonden zich te concentreren op de geluiden in de klas.
- Verdeel de groep in groepjes van vier kinderen en laat ieder groepje ergens binnen of buiten de school een plek zoeken en gedurende vijf minuten alle *prikkels* opschrijven die zij ‘binnen krijgen’ via de vier volgende zintuigen: geluiden, beelden, geuren en gevoel (warm/koud enzovoort).
- Elk groepje maakt nu van hun lijst een poster van prikkels: boven aan de poster staat de plek waar zij de prikkels hebben opgevangen in mooie gekleurde letters. Vervolgens tekenen zij in het midden een groot hoofd en eromheen schrijven zij in kleuren alle geluiden met pijlen naar de oren, de geuren met pijlen naar de neus, de gevoelens met pijlen naar de huid en de beelden met pijlen naar de ogen.
- Hang de posters in de klas op en bespreek met de groep hun ervaring met de opdracht. Hoeveel prikkels kregen zij op de verschillende plekken binnen? Wisten zij voor die

- tijd dat zij zoveel prikkels tegelijk binnen regent? Kunnen zij zich voorstellen hoe lastig het is als je al deze prikkels tegelijk en even sterk binnen krijgt en geen filter hebt, zoals kinderen met ADHD en dat zij zich daardoor snel laten afleiden?
- Laat de leerlingen ideeën bedenken hoe zij iemand kunnen helpen als die afgeleid is in de les.
- Laat de kinderen tot slot (of later die week) blz. 26 uit het boek *Weet jij wat ADHD is?* zelfstandig maken.
- Variatie voor groep 7-8: Laat de kinderen in het woordenboek de letterlijke betekenis van concentratie opzoeken en noteren. En laat hun woorden en spreekwoorden opzoeken waar het woord 'prikkel' in zit. Ze schrijven het op met de betekenissen erbij en kunnen van één van de woorden of spreekwoorden er een tekening bij maken.

Doel

De leerlingen ervaren dat er veel prikkels tegelijk bij ons binnen komen, maar dat wij dit lang niet altijd bewust ervaren.

De leerlingen weten wat concentratie is en waarvoor concentratie nodig en belangrijk is. Ook bedenken zij hoe zij anderen kunnen helpen als zij worden afgeleid.

Bewegen is soms leuk!

Geschikt voor leerlingen van groep 5 t/m 8

Benodigde materialen

- ❖ Het boek *Weet jij wat ADHD is?* blz. 28-31
- ❖ Pen
- ❖ Papier

Bezigheid

- Verdeel de groep in tweetallen: één leerling zit aan tafel, de andere staat ervoor. De staande leerling pakt een leesboek en houdt het boek voor de zittende leerling. Bij een startteken gaan alle zittende leerlingen een bladzijde lezen en gaan de staande leerlingen het boek zachtjes laten bewegen. Vervolgens worden de rollen omgedraaid.
- Bespreek met de groep hun ervaringen van deze activiteit: konden ze de bladzijde lezen? Weten ze wat ze gelezen hebben? Hebben zij ervaren hoe het is om te lezen als er beweging is? Werden zij er onrustig door?
- Lees samen met de groep blz. 28 en 29 uit het boek *Weet jij wat ADHD is?* Bespreek wat hyperactiviteit betekent. Vraag wie er ook wel eens druk of beweeglijk is en wanneer. Hoe reageert de omgeving dan? Hoe ervaren zij het zelf als zij beweeglijk of onrustig zijn? Wanneer is het onhandig als je niet stil kunt zitten? Wanneer is het handig als je graag beweegt en veel energie hebt?
- Verdeel de groep in groepjes van vier of vijf. De kinderen bedenken samen een les met bewegen erin. Hoe ziet zo'n les eruit? Hoe kan de rekenles afgewisseld of gecombineerd worden met bewegen? En de taalles en de schrijfles en een kringgesprek? Laat ieder groepje een andere lessituatie ontwerpen met een afwisseling erin van luisteren en bewegen. Voorbeeld: de tafels leren met behulp van een bewegingsspel.
- Laat ieder groepje kort presenteren wat zij bedacht hebben. Benadruk in deze nabespreking dat het voor sommige leerlingen prettig is als zij in een les niet alleen stil hoeven te zitten, maar ook kunnen bewegen. Het leukste is het natuurlijk als ieder idee ook echt een keer in de les uitgetoet is.

Doel

De leerlingen ervaren dat het soms moeilijk is als je iets rustigs moet doen terwijl je beweegt. Zij leren wanneer veel bewegen handig en onhandig is. Zij snappen waarom het voor kinderen met ADHD belangrijk is om soms even te bewegen op school.

Stop, denk en doe

Geschikt voor groep 5 t/m 8

Benodigde materialen

- ❖ Het boek *Weet jij wat ADHD is?* blz. 32-35
- ❖ Pen
- ❖ Papier
- ❖ Vier gekopieerde Stop-, denk- en doe-kaarten voor groepjes van vier leerlingen
- ❖ Voor ieder groepje een blinddoek

Bezigheid

- Verdeel de groep in tweetallen. Een leerling staat zo stil mogelijk en probeert recht vooruit te kijken zonder te bewegen, te lachen en te knipperen met de ogen. De andere leerling probeert de leerling in beweging te krijgen door te zeggen: ‘Ben je bang voor je vader en moeder?’ en onverwacht te wapperen met de handen voor de ogen van de ander. Als het niet lukt om de ander aan het lachen of bewegen te krijgen mag de leerling ook gekke bekken, bewegingen, geluiden gebruiken om de ander in beweging te krijgen. Na enkele minuten wisselen zij van rol.
- Bespreek kort met de leerlingen na: hoe moeilijk was het om niet direct te reageren? Lukte het hun om lang niet te reageren/te bewegen? Hoe voelde het om de reactie in te moeten houden?
- Lees samen blz. 32 en 33 uit het boek *Weet jij wat ADHD is?* en bespreek hierna met de leerlingen in een klassengesprek: Wat is impulsiviteit? Wanneer ben je wel eens impulsief? Wanneer is impulsiviteit lastig en wanneer is het handig?
- Stop-, denk- en doe-oefeningen: Verdeel de groep in groepjes. Ieder groepje krijgt vier kaarten met stop-, denk- en doe-oefeningen. Samen voeren zij de oefeningen op de kaarten uit.
- Bespreek kort na: hoe hebben zij de oefeningen ervaren, wat was moeilijk, wat makkelijk? Tot slot bedenken de leerlingen oplossingen voor een leerling die snel voor zijn of haar beurt praat en/of altijd te snel begint voordat hij of zij heeft nagedacht of goed heeft geluisterd. Leerlingen kunnen bijvoorbeeld een teken ontwerpen als seintje voor de leerling met ADHD die vaak voor de beurt spreekt (grappig stopteken, rood kaartje), of een stappenplan dat de leerling met ADHD helpt om eerst goed na te denken voor hij of zij begint aan een taak.
- In de dagen erna kunnen leerlingen blz. 34 zelfstandig lezen en naar keuze nog het spel met de gekleurde woorden uit het boek *Weet jij wat ADHD is?* in tweetallen doen.

Doel

De leerlingen ervaren en leren wat impulsiviteit is.

Stop-, Denk- en Doe-kaartjes:

<p>Eén kind is de leider, de anderen zijn de ‘dancers’. Zij bewegen: springen, draaien rond, springen op één been enzovoort. Als de leider ‘bevries’ zegt staan de dansers direct stil. Zij mogen pas weer bewegen als de leider ‘beweeg’ zegt. Bewegen ze toch, dan hebben ze een strafpunt. Wissel na twee keer van leider.</p>	<p>Simon zegt: Een kind is Simon, de leider, de anderen zijn volgers. Zij proberen te doen wat de leider zegt. Maar ze doen het alleen als de leider begint met: ‘Simon zegt.’ Wanneer de leider zegt: ‘Ga op één been staan,’ zonder ‘Simon zegt’ doen ze het dus niet. Als iemand een fout maakt, wissel je van leider.</p>
<p>Pak een tekenblad en voor iedereen een potlood of kleurtje. Een kind start met het tekenen van een lijn. Als een ander kind ‘stop’ zegt gaat deze verder met de lijn en maakt er andere vorm van. Zegt weer iemand stop, dan gaat die verder met de tekenlijn. Als twee kinderen tegelijk stop zeggen, gaat de tekenaar gewoon door.</p>	<p>Maak groepjes van twee: één is de leider, de andere krijgt een blinddoek om. De leider geeft commando’s hoe de ander met blinddoek moet lopen (bijvoorbeeld: twee stappen naar voren, draai een rondje). Draai na enkele minuten de rollen om.</p>

Iedereen heeft kwaliteiten!

Geschikt voor leerlingen van groep 5 t/m 8

Benodigde materialen

- ❖ Het boek *Weet jij wat ADHD is?* blz. 36-39
- ❖ Pen
- ❖ Papier
- ❖ Computers met internetaansluiting
- ❖ Informatieboeken over beroemde mensen (zie bijlage lijst beroemde mensen).
- ❖ Twee grote vellen papier/karton (A2)

Bezigheid

- Luister met de groep naar het lied *Een doodgewone jongen (met ADHD)* van Kinderen voor Kinderen (te beluisteren via website kvk.vara.nl/).
- Lees samen met de groep blz. 36 en 37 uit het boek *Weet jij wat ADHD is?* Bespreek hierna in een klassengesprek: hoe kijken de leerlingen nu tegen ADHD aan? Begrijpen ze wat ADHD is? Welke kwaliteiten hebben zij zelf?
- Laat de kinderen vervolgens in groepjes van twee tot vier personen informatie opzoeken (in de bibliotheek en op internet) over één van de beroemde mensen van de lijst (zie bijlage bij deze les) die (vermoedelijk) ADHD hebben of hadden. Zij zoeken hierbij antwoord op de vragen:
 - Welke kwaliteiten heeft/had deze persoon?
 - Wat doet/deed hij of zij voor beroep?
 - Waardoor is deze persoon beroemd of bekend geworden?
- Ieder groepje presenteert kort wat zij hebben gevonden aan informatie. Bespreek met name welke kwaliteiten deze persoon heeft/had en met welke eigenschappen deze samenhangen (een schilder is creatief enzovoort).
- Laat de leerlingen zelfstandig blz. 38 uit het boek *Weet jij wat ADHD is?* maken.
- Hang twee grote papieren vellen op in de klas en laat de leerlingen hierop invullen wat zij bedacht hebben als *voorbeelden van grote en kleine hulp*.
- Bespreek beide lijsten gezamenlijk na. Wanneer is het fijn om hulp te krijgen en/of te geven? Wanneer hebben mensen wel of geen hulp nodig?

Doel

De leerlingen weten welke kwaliteiten zij zelf hebben. Zij leren dat mensen soms beroemd worden doordat ze juist door hun ADHD kwaliteiten hebben.

Zij leren het verschil tussen grote en kleine hulp bieden en het belang van elkaar helpen.

Bijlage bij het lesidee: Iedereen heeft kwaliteiten!

Lijst van beroemde/bekende mensen die (waarschijnlijk) ADHD hebben of hadden:

- ✓ Hans Christian Andersen
- ✓ Ludwig van Beethoven
- ✓ Wibi Soerjadi
- ✓ Herman Brood
- ✓ Bart Chabot
- ✓ Hans Teeuwen
- ✓ Salvador Dali
- ✓ Albert Einstein
- ✓ Emile Ratelband
- ✓ Robin Williams
- ✓ Pablo Picasso
- ✓ Napoleon Bonaparte
- ✓ Steven Spielberg
- ✓ John Lennon

Geheugensteuntjes!

Geschikt voor leerlingen van groep 4 t/m 8

Benodigde materialen

- ❖ Het boek *Weet jij wat ADHD is?* blz. 42
- ❖ Papier
- ❖ Pen
- ❖ Kleurpotloden/stiften
- ❖ Karton

Bezigheid

- Speel het spel *Ik ga op vakantie en neem mee...* met de groep in een kring. Een leerling begint: Ik ga op vakantie en neem mee... een koffer. De volgende zegt: ik ga op vakantie en neem mee, een koffer en een tandenborstel. Enzovoort.
- Bespreek kort na: wat vond je moeilijk, makkelijk? Wanneer is het lastig als je dingen vergeet?
- Lees gezamenlijk de opdracht van blz. 42 uit het boek *Weet jij wat ADHD is?* Bespreek vervolgens waarbij het handig kan zijn om een lijstje of geheugenkaartje te hebben: boodschappenlijstje, om je koffer in te pakken voor kamp, bij het maken van een werkstuk enzovoort.
- Laat de leerlingen vervolgens alleen of samen een geheugensteuntje/memorycard of geheugenlijstje ontwerpen. Het is het leukst als ieder kind/groepje het voor iets anders ontwerpt.
- Laat de leerlingen hun ontwerp presenteren.

Doel

De leerlingen leren dat geheugenkaarten en lijstjes handig zijn bij het onthouden van dingen.

Vreemde vogels

Geschikt voor leerlingen van groep 4 t/m8

Benodigde materialen

- ❖ Het boek *Weet jij wat ADHD is?* blz. 43
- ❖ Papier
- ❖ Pen
- ❖ Kleurpotloden/stiften
- ❖ Bakje/doosje of mandje
- ❖ Voor ieder kind een leeg luciferdoosje
- ❖ Versieringen: glitters, sterretjes, kleine kraaltjes enzovoort
- ❖ Gekleurd papier, glimmend papier
- ❖ Lijm, kwasten en scharen

Bezigheid

- Speel het spel van blz. 43 uit het boek *Weet jij wat ADHD is?* met de groep. Neem papier en maak er kleine briefjes van. Iedereen schrijft op een papiertje zijn of haar naam. Daarna schrijft hij of zij er een bijzondere, grappige, interessante eigenschap van zichzelf onder. Het liefst een eigenschap die de anderen misschien helemaal nog niet weten. Doe de kaartjes daarna in een bakje of doosje. Nu pak jij telkens een kaartje en leest de eigenschap op, niet de naam verklappen! De anderen raden van wie deze eigenschap is. Na een paar minuten vraag je of de ‘vreemde vogel’ opstaat. Hoeveel hebben het goed geraden?
- Schrijf alle namen van de leerlingen van de groep en van de leerkracht op kaartjes. Vouw de kaartjes dicht en doe ze in het doosje/bakje of mandje. Laat ieder kind een kaartje trekken (let erop dat het niet zichzelf trekt). Deel tot slot kleine kaartjes uit: laat de leerlingen hierop een oppepper of compliment schrijven en versieren voor degene die ze getrokken hebben.
- Daarna versieren de leerlingen voor de leerling die zij getrokken hebben een lucifersdoosje en doen zij het complimentenkaartje er opgevouwen in. Op het doosje komt de naam van degene voor wie het bestemd is. (Het is nog leuker wanneer er bij het complimentenkaartje een kleine gelukssteen of iets dergelijks gedaan wordt.)
- Tot slot worden de doosje uitgedeeld aan de betreffende leerlingen en mogen ze het mee naar huis nemen. De complimentjes worden naar keuze van de leerkracht thuis of in de klas gelezen.

Nota bene

De les kan uitgebreid worden met een complimentenbrievenbus. Hierin mogen leerlingen complimentenbriefjes stoppen die dagelijks aan het eind van de dag door de leerkracht worden voorgelezen.

Doel

De leerlingen maken iets speciaals voor een ander en ontvangen iets speciaals van een ander.

Lees ook:

