

SWEET DREAMS



WERKBLAD 1 : INSTAP

We luisteren naar “Sweet dreams” van Marilyn Manson.

<p>Sweet dreams are made of this. Who am I to disagree? Travel the world and the seven seas. Everybody's looking for something.</p>	<p>Hiervan maken ze zoete dromen. Wie ben ik om hieraan te twijfelen ? Maak een wereldreis langs de zeven zeeën. Iedereen is zoekend.</p>
<p>Some of them want to use you. Some of them want to get used by you. Some of them want to abuse you. Some of them want to be abused.</p>	<p>Sommigen gebruiken je. Sommigen willen door jou gebruikt worden.</p> <p>Sommigen willen je misbruiken. Sommigen willen misbruikt worden.</p>
<p>Sweet dreams are made of this. Who am I to disagree? Travel the world and the seven seas. Everybody's looking for something.</p>	<p>Hiervan maken ze zoete dromen. Wie ben ik om hieraan te twijfelen. Maak een wereldreis langs de zeven zeeën. Iedereen is zoekend.</p>
<p>Some of them want to use you. Some of them want to get used by you. Some of them want to abuse you. Some of them want to be abused.</p>	<p>Sommigen gebruiken je. Sommigen willen door jou gebruikt worden.</p> <p>Sommigen willen je misbruiken. Sommigen willen misbruikt worden.</p>
<p>I wanna use you and abuse you. I wanna know what's inside you.</p>	<p>Ik wil je gebruiken en misbruiken. Ik wil weten wat er binnen je schuilgaat.</p>
<p>Hold your head up, movin' on. Keep your head up, movin' on.</p>	<p>Hou je sterk, ga door. Hou je hoofd op, ga door.</p>
<p>Movin' on!</p>	<p>Ga door..</p>
<p>Sweet dreams are made of this. Who am I to disagree? Travel the world and the seven seas. Everybody's looking for something.</p>	<p>Hiervan maken ze zoete dromen. Wie ben ik om hieraan te twijfelen. Maak een wereldreis langs de zeven zeeën. Iedereen is zoekend.</p>
<p>Some of them want to use you. Some of them want to get used by you. Some of them want to abuse you. Some of them want to be abused.</p>	<p>Sommigen gebruiken je. Sommigen willen door jou gebruikt worden.</p> <p>Sommigen willen je misbruiken. Sommigen willen misbruikt worden.</p>
<p>I'm gonna use you and abuse you. I'm gonna know what's inside. Gonna use you and abuse you. I'm gonna know what's inside you</p>	<p>Ik ga je gebruiken en misbruiken. Ik ga weten wat in je omgaat. Ik ga je gebruiken en misbruiken. Ik ga weten wat er in je omgaat.</p>

We luisteren naar “**Dromen zijn bedrog**” van **Marco Borsato**.

Steeds als ik je zie lopen
Dan gaat de hemel een klein beetje open
Sterren, je laat ze verbleken
Met je ogen die altijd stralen
Jij kan de zon laten schijnen
Want je loopt langs
En de wolken verdwijnen
En als je lacht
Licht heel de wereld mee

De meeste dromen zijn bedrog
Maar als ik wakker word naast jou
Dan droom ik nog
Ik voel je adem en zie je gezicht
Je bent een droom die naast me ligt
Je kijkt me aan en rekt je uit
Eén keer in de zoveel tijd komen dromen uit

Jij moet me één ding beloven
Laat me nog leng in mijn dromen geloven
Zelfs als je even niet hier bent
Blijf in mijn slaap dan bij me
En als de zon weer gaat schijnen
Laat dan dat beeld dat ik heb niet verdwijnen
Als je zou gaan
Neem je mijn dromen mee

De meeste dromen zijn bedrog
Maar als ik wakker word naast jou
Dan droom ik nog
Ik voel je adem en zie je gezicht
Je bent een droom die naast me ligt
Je kijkt me aan en rekt je uit
Eén keer in de zoveel tijd komen dromen uit

Jij kan de zon laten schijnen
Want je loopt langs en de wolken verdwijnen
En als je lacht, licht heel de wereld mee

De meeste dromen zijn bedrog
Maar als ik wakker word naast jou
Dan droom ik nog
Ik voel je adem en zie je gezicht
Je bent een droom die naast me ligt
Je kijkt me aan en rekt je uit
Zo één keer in de zoveel tijd komen dromen uit

Je kijkt me aan en rekt je uit
Eén keer in de zoveel tijd komen dromen uit

De meeste dromen zijn bedrog
Maar als ik wakker word naast jou
Dan droom ik nog
Ik voel je adem en zie je gezicht
Je bent een droom die naast me ligt
Je kijkt me aan en rekt je uit
Eén keer in de zoveel tijd komen dromen uit

Vragen en opdrachten bij de songs.

- o Zoek ik de teksten **een rijmwoord** voor :

open
 ligt
 bedrog
 geloven
 schijnen

- o Zoek nu **zelf** nog een rijmwoord. Schrijf het op de 2^e schrijflijn.
- o Zoek **werkwoorden** in de teksten. Kijk naar het voorbeeld.

- verdwijnen	<i>ik verdwijn</i>	<i>jij / hij / zij verdwijnt</i>
-	<i>ik</i>	<i>jij</i>
-	<i>ik</i>	<i>hij</i>
-	<i>ik</i>	<i>zij</i>
-	<i>ik</i>	<i>jij</i>
-	<i>ik</i>	<i>hij</i>
-	<i>ik</i>	<i>zij</i>
-	<i>ik</i>	<i>jij</i>
-	<i>ik</i>	<i>hij</i>
-	<i>ik</i>	<i>zij</i>

- o **Dezelfde oefening** maar nu hoef je het werkwoord niet zelf te zoeken.

- wijzigen	<i>ik wijzig</i>	<i>jij / hij / zij wijzigt</i>
- eten	<i>ik</i>	<i>jij</i>
- koken	<i>ik</i>	<i>hij</i>
- roeren	<i>ik</i>	<i>zij</i>
- bereiden	<i>ik</i>	<i>jij</i>
- verzorgen	<i>ik</i>	<i>hij</i>
- schillen	<i>ik</i>	<i>zij</i>
- poetsen	<i>ik</i>	<i>jij</i>
- antwoorden	<i>ik</i>	<i>hij</i>
- komen	<i>ik</i>	<i>zij</i>

- o Leer **de werkwoorden thuis schrijven**. Je krijgt **een dictee**.

WERKBLAD 2 : DROMEN LEZEN



○ Leesopdracht 1

Lees de gedichten aandachtig.

Dromen (1)

Dromen zijn geen bedrog,
dat weet de mens.
Je aait een rog,
wens is wens?

De goede fee,
zij gaat met je mee
naar dromenland,
want daar is het plezant.

De zon is aan het gapen,
dus ga maar vlug slapen.
Slaap maar zacht,

goedenacht...

Dromen (2)

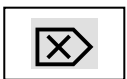
dromen doen we
allemaal,
onze gedachten gaan dan aan
de haal
dromen doen we
onbewust
in onze slaap
in onze
diepe rust
dromen hebben vaak
een betekenis
als er iets in ons verleden
gebeurd is
dromen doen we
ons leven lang
het gaat gewoon
zijn eigen gang

Mijn Dromen (3)

hou je vast
we vertrekken naar mijn dromen
naar een land zonder haat
zonder agressie of nare gevoelens
een land waar geen zorgen bestaan
geen ruzies en geweld
geen zorgen om wat je leven
je allemaal kan bieden en geven



- Welk gedicht vind jij **het mooiste** ?
○ 1 ○ 2 ○ 3
- Een gedicht **goed voorlezen** is niet gemakkelijk.
Probeer voor jezelf (thuis) het gedicht dat jij het mooiste vindt, **luideop te lezen**.
Opgelet :
 - lees **traag**
 - spreek **duidelijk – articuleer goed**Wie durft dit **voor de klas** ?
- Zoek in de gedichten **een ander woord** voor :
 - je streelt
- woede
- vervelende
- vroeger



○ **Leesopdracht 2**

Lees de dromen-top 10 aandachtig. Herken jij jezelf in één van de dromen?
Welke droom **scoort in onze klas het hoogst** ? droom nr



1. *Je mist de trein.*

Je bent bang om iets belangrijks in je leven te missen.

2. *Je moet een toets doen, maar bent niet voorbereid.*

Je legt de lat te hoog. Je bang om te falen, te mislukken.

3. *Je bent de weg kwijt.*

Je bent op dit moment in je leven misschien “de weg kwijt”. Is er iets gebeurd waardoor je je verward voelt of het allemaal niet meer weet.

4. *Je verliest geld.*

Ben je bang om je geld te verliezen ? Geld kan een symbool zijn voor kracht, talent, gezondheid. Ben je bang om ziek te worden ?

5. *Je vindt geld.*

Je hebt waarschijnlijk veel plezier in je leven. Ook hier kan geld een symbool zijn voor kracht, talent, gezondheid. Je gaat weer met plezier naar school, naar je werk...

6. *Je loopt naakt over straat, in de supermarkt...*

Je denkt dat je jezelf te veel blootgeeft, dat je je te kwetsbaar opstelt. Je bent bang dat anderen misbruik van je maken.

7. *Je tanden vallen uit.*

Ben je bang om je gezicht te verliezen ? Of vind je het moeilijk om door te bijten, door te zetten, vol te houden... ?

8. *Je kunt het toilet niet vinden.*

Je vindt het moeilijk om je persoonlijke problemen los te laten. Je wil huilen maar wil niet dat anderen je tranen zien.

9. *Je valt.*

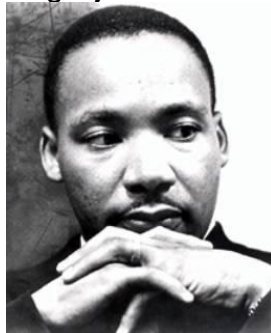
Je bent onzeker over jezelf (uiterlijk, vriendschappen...) Ben je misschien bang dat iemand je laat vallen ?

10. *Je vliegt.*

Je voelt je vrij, je voelt je goed.

○ **Leesopdracht 3**

Lees de droom van **Martin Luther King (°1929-1968)**. In augustus 1963 sprak deze zwarte dominee zijn droom uit voor miljoenen televisiekijkers. Hij droomde over een wereld waarin iedereen gelijk is.



Ik have a dream...

“... Ik heb een droom dat op een dag op de rode heuvels van Georgia de zonen van voormalige slaven en de zonen van voormalige slavenhouders tezamen zullen aanzitten aan de tafel van broederschap.

Ik heb een droom dat zelfs de staat Mississippi,, een staat die wordt verstikt door onrecht en onderdrukking, zal veranderen in een oase van vrijheid en gerechtigheid.

Ik heb een droom dat op een dag mijn vier jonge kinderen zullen leven in een land waar zij niet worden beoordeeld op de kleur van hun huid, maar naar de inhoud van hun karakter..

I have a dream today!!!...

Martin Luther King werd **vermoord** op 4 april 1968. **Hij was** **jaar**.

De moord zorgde ervoor dat hij nooit zou vergeten worden als strijder van de **rechten van de mens**. Alle mensen zijn aan elkaar gelijk ongeacht geloof, huiskleur en stand.



Schrijfo opdracht

Opgelet :

- probeer eerst in **het klad**
- **schrijven = eerst nadenken**
- leg **ter verbetering** voor aan de leerkracht
- schrijf dan **netjes** en **zonder fouten** over
- **elke zin begint** met **een hoofdletter**
- **elke zin** eindigt met **een punt**

Schrijf nu zelf kort **een gedichtje** van ten minste 4 lijnen over het thema “**dromen**”.

.....

.....

.....

.....

of

- o Schrijf **een kort tekstje** over één van je dromen die steeds terugkomen.

Ik droom vaak dat ik...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

of

- Schrijf een tekst over **jouw werelddroom**. Wat wil **jij veranderen, verbeteren** in je school, je straat, je dorp, je land...

I have a dream...

.....
.....
.....
.....
.....
.....



WERKBLAD 3 : TOEKOMSTDROMEN

Denk eens na hoe je leven er binnen 7-8 jaar zal uitzien. Je bent dan rond de 25 jaar.

Welke **toekomst** zie jij voor jezelf ? Waarvan **droom je** ? Wat wil je **bereiken** ?

Stel jezelf **een aantal vragen** rond :

- je **werk** (wat , hoeveel wil je verdienen, sparen...)
- je **woonomgeving** (huren, kopen, flat, tuin, inrichting ...)
- je **gezinssituatie** (partner, kinderen...)
- je **hobby's** (hoe vul je je vrije tijd in)
- je uiterlijk

Je kan in **tijdschriften prenten** zoeken die bij **jouw droom** passen. Je kan zelf creatief zijn : je mag je verkleden, je mag van alles meebrengen...

Je toekomstbeeld moet **realistisch** zijn = het moet mogelijk zijn.

Opdracht

Spreekoefening

Hoe zal mijn leven eruit zien als ik 25 ben ?

- **schrijf een aantal zinnen/trefwoorden op**
- **oefen** in de klas en thuis zodat je **vlot** uit je woorden komt
- we maken van deze spreekoefening **een video-opname**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

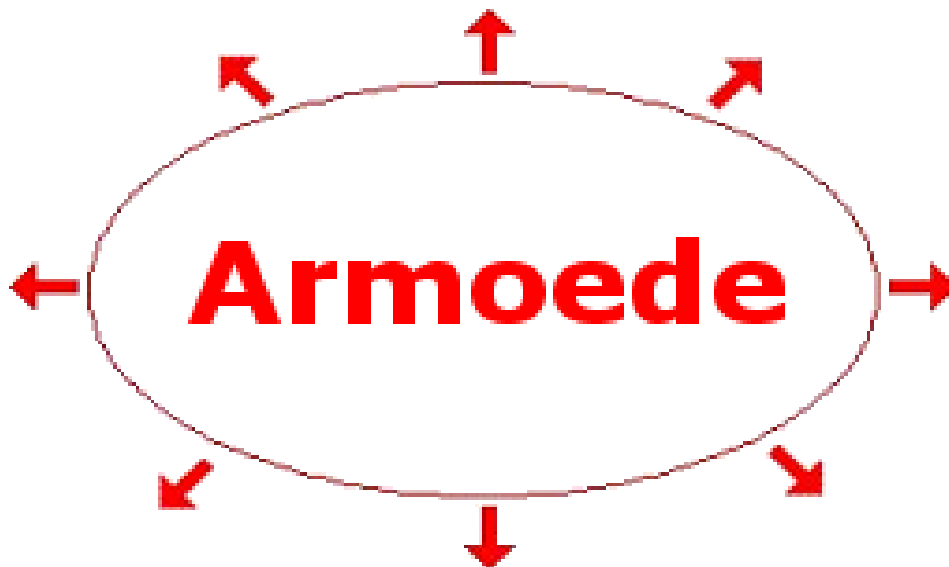
.....

.....

WERKBLAD 3 : GELDDROMEN

○ Wat is armoede ?

1. Schrijf gedurende vijf minuten alles op waar je meteen aan denkt bij het horen van het woord **armoede**.



2. Maak met zoveel mogelijk woorden die je hebt opgeschreven je eigen definitie van *armoede* : wat is volgens jou armoede ?

.....
.....
.....
.....

3. Wat zegt het woordenboek ?

Armoede is

.....



Een arme familie in Bangladesh voor hun woning

○ Geld in onze taal

Arm of rijk zijn is belangrijk in een samenleving die draait om **geld**.

Dat vind je terug in **onze taal**.



- De volgende **spreekwoorden of uitdrukkingen** heb je zeker al gehoord. Leg in het kort uit wat ze betekenen ?

1. Het **geld** groeit mij niet op de **rug**.

.....
.....

2. **Geld** (alleen) maakt **niet gelukkig**.

.....
.....

3. **De centen branden** in zijn zak.

.....
.....

4. **Doodvallen** op een **cent**.

.....
.....

5. Hij zou **een cent in tweeën bijten**.

.....
.....

6. Dat is **een fluitje van een cent**.

.....
.....

7. Iemand met **gelijke munt** betalen.

.....
.....

8. **Geld** opent alle **deuren**

.....
.....

9. **Tijd** is **geld**.

.....
.....

10. **Waar** voor je geld krijgen.

.....
.....

- Ken jij zelf nog **een spreekwoord/uitdrukking** met geld ?

.....

- **Zoek voor de zegswijzen de juiste verklaring in het kader.**

1. Bij iemand in het **krijt** staan.

.....

2. Iemand **aardappels** voor **citroenen** verkopen.

.....

3. **Geld** maakt alles goed.

.....

4. Iets aan de **man** brengen.

.....

5. Iets op **prijs** stellen.

.....

6. Met iets te **koop** lopen.

.....

7. Slecht bij **kas** zitten.

.....

8. Iets voor een **appel** en een **ei** verkopen.

.....

Kies uit :

iets waarden – Kopers vinden voor iets – Schulden hebben bij iemand – iets heel goedkoop op de kop tikken – Bijna geen geld hebben – iemand bedriegen, iets wijsmaken – Met geld kan je veel goedmaken – Met iets pronken, bluffen.
--

• **Zoek 3 woorden die beginnen met het woord “geld”.**

geld.....

geld.....

geld.....

• **Zoek 3 woorden die eindigen met het woord “geld”.**

.....geld

.....geld

.....geld

○ Hoeveel is genoeg ?

- **Hoeveel geld** heeft iemand per maand nodig om rond te komen ?
- Hoeveel denk jij te zullen **verdienen per maand** ?
 - tussen € 250 en € 500
 - tussen € 500 en € 750
 - tussen € 750 en € 1000
 - tussen € 1000 en € 1250
 - tussen € 1250 en € 1500
 - tussen € 1500 en € 1750
 - meer dan € 1750
- Wie is volgens jou **arm** ? Is iemand die **€ 2000** per maand te besteden heeft arm ? Of **€ 1000** ? Of **€ 500** ?
- Het lijkt **simpel**. Beneden een bepaald bedrag noemen we iemand arm. Of is het niet zo simpel ?

Met **€ 725** per maand kun je **in België** niet zoveel. Oké, je hoeft niet op straat te slapen en je kunt meestal wel drie maaltijden per dag betalen, maar elke dag biefstuk is niet mogelijk. En als je wasmachine kapot gaat, is er vaak geen geld voor een nieuwe.

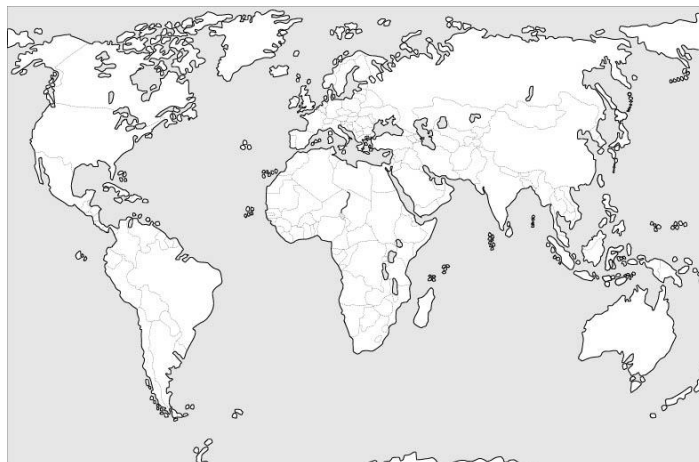
Maar

Met **€ 725** per maand om te besteden behoort je in een **Afrikaans** land tot de rijken. Het gemiddeld inkomen in een land als Oeganda ligt op **€77** per maand

- Kleur in onderstaande wereldkaart :

Europa geel

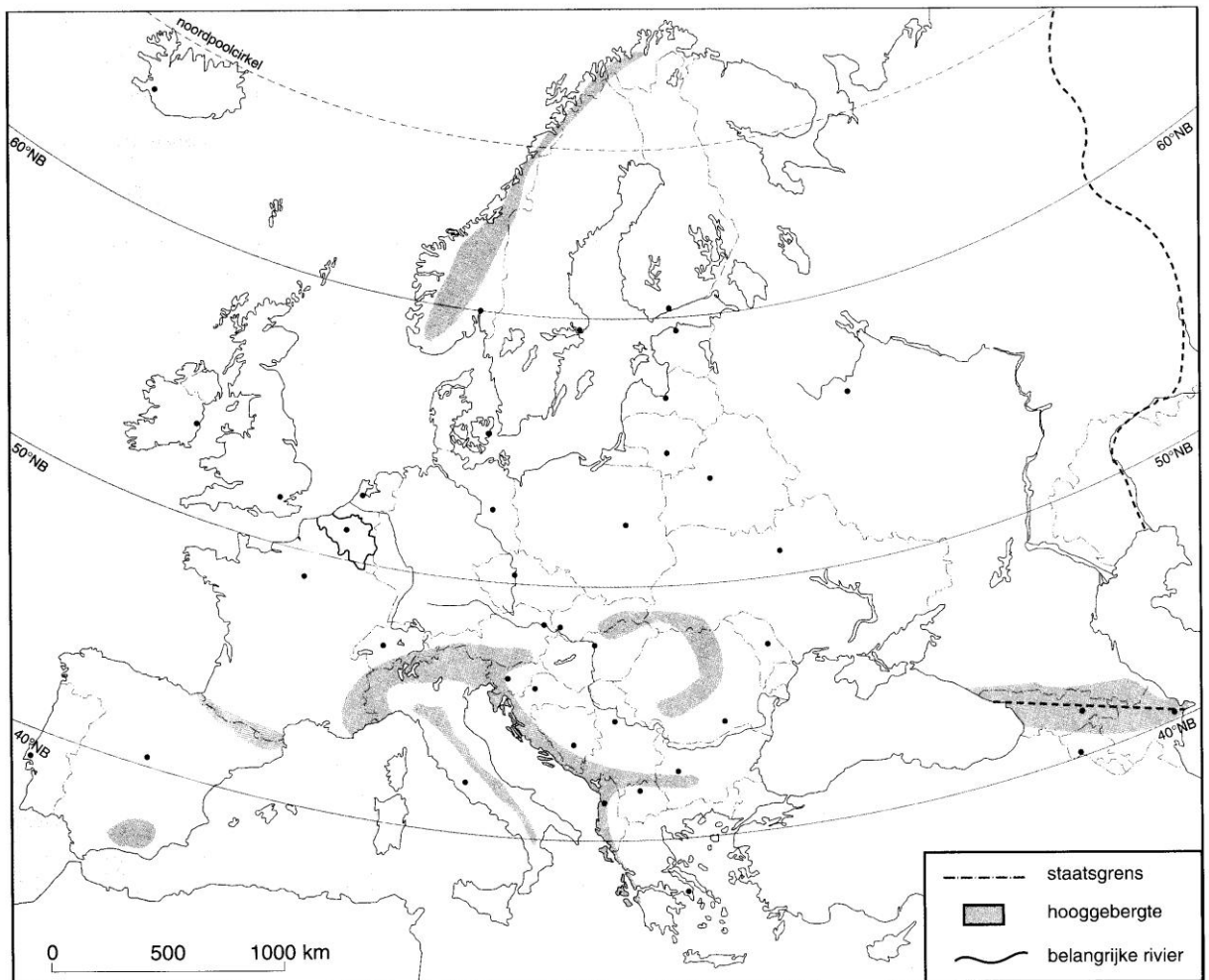
Afrika rood



- **Hoeveel** je verdient zegt dus niet zoveel. Het gaat erom wat je ermee kunt **doen**.
- Of je nu arm of rijk bent, hangt af van
 1. je inkomen – hoeveel geld je per maand kan besteden
 2. de hoogte van de prijzen
 Een brood kost in België ongeveer € 1,70.
 In Oeganda kost een brood € 0,10.

○ Hoeveel is genoeg in België ?

- Kleur ons land op de kaart geel.



- Hoeveel geld heeft iemand in België nodig om goed te kunnen leven ?
 Bekijken we enkele cijfers.
Gezinsinkomen per maand.

zeer arm: niets of minder dan 500 euro per maand

arm: minder dan 1.000 euro per maand

modaal=gewoon : 2.000 euro per maand

rijk: méér dan 4.000 euro per maand

zeer rijk: méér dan 8.000 euro per maand

- De meeste Belgen hebben **een maandelijks gezinsinkomen** van rond € Hiervan kan je **goed leven** én af en toe **een bedrag opzij** zetten.
- **Iedereen moet leren zijn geld goed te besteden.**
- **Consuminderen** in plaats van
- **De krentenier is** een vereniging van mensen **die MEER** doen met **MINDER. Consuminderen dus.**
- **Lees de tips aandachtig in groepjes van max. 3 personen.** De leerkracht zal de groepjes samenstellen.

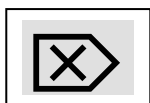
Opgelet :

we proberen met **iedereen** samen te werken

elk groepslid moet **aan bod komen**

we werken **zo stil** mogelijk

de secretaris noteert en brengt verslag uit



KRENTENIER

keukentips

Als ik rijst of aardappelen kook bevat het kookwater een deel van de gezonde bestanddelen. Ik laat dit afkoelen en gebruik het om mijn planten mee te begieten. Zo spaar ik tegelijk water en kunstmeststaafjes (Wim Herten - Deurne)

Ik leg bevroren vlees, vis of groente de dag voor consumptie in de koelkast. Alles ontdooit prima en door de koude van het bevroren voedsel verbruikt mijn koelkast dan ook minder energie (Mieke Languis - Wuustwezel)

Om aangebrande pannen makkelijk weer schoon te krijgen, week ik de pan in wat warm water met azijn, zo heb ik geen detergent nodig en doe het milieu ook nog een plezier. Azijn is ook een goed middel om je ramen te wassen zonder chemische spullen te moeten gebruiken.(Priscilla Micholt-Lescroart - Jabbeke)

Als drank na onze maaltijden gebruiken we in ons 12 koppen tellend gezin hoofdzakelijk water. Tussen de maaltijden door of 's avonds wordt wel eens vruchtensap gedronken. Sedert een tweetal jaren zijn we gestopt met het gebruik van mineraalwater in (al dan niet) plastic flessen. Nu filteren we ons kraantjeswater in een daarvoor voorziene kan (Saey & Besix zijn enkel van deze merken). Voordelen zijn legio : minder sleuren met zware verpakkingen, minder plastic voor de PMD-zak,....en de smaak van gefilterd kraantjeswater is uitstekend. **resultaat** : een besparing van maar liefst **€ 1.028,98** per jaar.

(Luc Stockman - Harelbeke)

Waarom dure suikerklontjes kopen als kristalsuiker even goed gaat voor in de koffie of kopje thee ? Ik koop steeds een pak fijnesuiker, dat is merkelijk goedkoper, even efficiënt en gaat trouwens langer mee ! (Joeri Verschaeve - Jabbeke)

Koken zonder deksel verdrievoudigt het energieverbruik : leg dus telkens een deksel op de kookpot

Laat de ijsaanslag die zich in koel- of vrieskast niet dikker worden dan enkele millimeter : 2 mm ijs veroorzaakt reeds een meerverbruik van 10%, dus...regelmatig ontdooien is de boodschap.

Ik doe gewoon keukenzout in de vaatwas : even efficiënt dan al die dure poedertjes (Ann)

Kleine plastic flessen kun je opnieuw opvullen om met de kinderen mee te geven naar school of uitstap. het is goedkoper dan een drinkbus en het hergebruik ervan is beter voor het milieu. (Guy De Smet)

Maak zelf soep, yoghurt, frisdrankjes (frambozenblaadjesthee met citroen en suiker bijvoorbeeld, lekker gekoeld, is goedkoper, gezonder en afvalarm). Koop zoveel mogelijk seizoensgebonden groenten en fruit, niet voorverpakt. Groenten en fruit die van verre landen moeten komen hebben er al heel wat transport opzitten. Al die kilometers vormen een extra belasting voor het milieu. Kweek zelf : sla, tomaten, boontjes... het is een zaak van keuzes maken, een kleine inspanning. (Anne Van Houtte)

Weet je hoe je steeds vers brood eet en nooit meer bedorven brood hoeft weg te gooien? Ik steek mijn vers brood, gewoon met de broodzak, in het vriesvak en 's morgens voor het wassen en aankleden, neem ik enkele sneetjes uit de broodzak en zet ze verticaal in een toaststaandertje om te ontdooien. Wanneer ik me gewassen en aangekleed heb, ga ik terug naar de keuken en zijn mijn boterhammetjes ontdooid en lekker mals. Alsof ze net van bij de bakker komen. Dat doe ik elke morgen en zo smaken alle boterhammetjes vers tot de laatste korst! (Bieke Claessens)

Na het bakken of grillen in de oven is de warmte nog goed bruikbaar om kruiden, bloemen of zelfs oud brood te laten drogen. Oud brood kun je in een bokaalmixer verwerken tot paneermeel en bewaren in een goed gesloten bokaal. (Lieve Vandenbosch - Halle)

Omdat er in het leidingwater nogal veel kalk zit, hebben we snel kalkaanslag aan kranen, waterverwarmer. Ik verwijder die op de volgende manier: eerst ontkalk ik de koffiezet met azijn. Na het ontkalken heb ik warme azijn die ik hergebruik om:

1. de kranen af te schrobben met een oude tandenborstel. Alle kalkaanslag verdwijnt zonder gebruik te maken van dure producten die vaak toch niet helpen.
2. een deel van de azijn giet ik in de waterverwarmer die daarmee ook ontkalkt.
- 3 Alle azijnresten giet ik in de wc-pot, een nacht laten weken en verwijderen daarmee kalkaanslag.

(Hilde de Schuyteneer - Geraardsbergen)

Het water dat uit de kraan komt en door de watermaatschappij werd geleverd is gegarandeerd DRINKwater, dus je kan het veilig drinken. Het is goedkoop en het wordt thuis geleverd, verpakings- en afvalvrij. Als je een karaf met kraantjeswater (ev. met een schijfje citroen erin) in de koelkast zet, heb je even later een prima drankje voor tijdens de maaltijd of tussendoor. Ook met een scheutje grenadine erbij bekom je een lekker drankje (Nina Vanwon - Antwerpen)

Als de pot mayonaise zo goed als leeg is doe er dan wat rauwe groenten (naar eigen smaak) in en met een vork goed omroeren (Els Baert)

Als ik dan toch eens oud brood heb, laat ik het goed drogen en bewaar het in een zak tot ik genoeg heb om er broodpudding van te maken. (Els Haers, Gent)

Bij het koken zet ik de kookplaten reeds een tijdje uit voor de groenten bijna gaar zijn. De hete kookplaten koelen slechts traag af en hoeven dus niet tot het einde aan te liggen. Bovendien verbruiken kookplaten veel elektriciteit, betekent dus een serieuze besparing. (Kurt Catelin - Wielsbeke)

Een goede tip om zwartgeblakerde pannen en bakblikken schoon te maken. Wrijf de betreffende pan of iets anders in met groene zeep (dus uit een potje) , zet er een bekertje ammonia bij, en doe dit in een grote plastic zak. Ik gebruik een vuilniszak. Goed afsluiten en een nacht laten staan. De volgende dag wrijf je het er moeiteloos af. Als het erg hardnekkig is : herhalen.

Om groenten of fruit van het seizoen in te vriezen koop ik nooit diepvriesdozen maar gebruik oude boterdozen ; dat is even goed als de gekochte diepvriesdozen en gratis

omdat je ze anders toch maar weggooit. (Meeus Christiane)

Eieren koken? Zet de eieren op in een kleine pan met koud water zodat ze net onder staan, Natuurlijk een deksel op de pan. Hoog vuur. Zodra ze koken, gas uit en de kookwekker zetten op de hoeveelheid minuten dat je de eieren gekookt wil hebben. (Janny Schoneveld)

Als de koffie net is doorgelopen, giet hem dan direct in een thermoskan. Hij blijft dan lekker warm en de koffiezetter kan worden uitgezet.= minder stroomverbruik. (Mario De Vos)

Ik weet ook nog een geweldige tip voor in en om de keuken.
Als de pannen aangebrand zijn dan doe je een schep waspoeder in de pan en een scheut water er bij. even laten koken en alles wat aanbrand was zit dan los. (Henk van Poelje)

Lege en propere tetra brikken zijn een uitstekende verpakking voor allerhande in te vriezen etenswaren, zelfs soepen enz... na het vullen even dichtplakken met een plakbandje en klaar. (Philippe)

Om flink te besparen op flessen frisdrank heb ik een soda-club-apparaat gekocht. Hiermee maak je zelf limonade of cola. Het is een eenmalige uitgave van rond de €60 maar dan maak je ook limonade voor €0,53/liter.
Bijkomend voordeel is dat je niet hoeft te sleuren met flessen.
De gasfles die je er bij koopt is goed voor 50 of 60 liter priklimonade. Je kan kiezen uit heel veel smaken : sinaasappel, citroen, cola, appel enz.
Ook een breezer maak je simpel door eerst een fles frisdrank te maken en er dan een scheut bacardie in te gieten.
Aanbiedingen en recepten staan op de site van www.sodaclub.nl of [.be](http://www.sodaclub.be). Het apparaat is te koop in alle zaken met kleine elektrische apparaten. (Ingrid - Nederland))

- Maak **een top-3** van de leukste besparingstips.

- 1.
.....
- 2.
.....
- 3.
.....

○ **Hoeveel is genoeg voor jou ?**

- **Beantwoord** de volgende vragen hierna volgt **een klasgesprek**

WAAR of NIET WAAR					
1.	Volgens mij is geld het enige wat je altijd kan helpen.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
2.	Ik vertel mijn vrienden altijd over koopjes.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
3.	Voor geld doe ik bijna alles, als het maar veel oplevert.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
4.	Ik geloof dat geld al je problemen kan oplossen.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
5.	Ik laat graag merken dat ik geld heb.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
6.	Ik probeer altijd af te dingen.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
7.	Ik praat niet graag over geld met mijn vrienden.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
8.	Ik maak me vaak zorgen over mijn financiën.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
9.	Als ik iets koop, let ik altijd eerst op de prijs.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
10.	Ik fantaseer vaak over geld en wat ik er mee kan doen.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
11.	Ik leen liever geen geld uit.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
12.	Als ik minder geld zou hebben, verlies ik mijn vrienden.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
13.	Veel geld hebben maakt je zelfstandiger.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
14.	Ik vind merkkleding erg belangrijk.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
15.	Als ik geld op zak heb, geef ik het vrijwel meteen uit.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
16.	Ik weet altijd precies van te voren wat ik wil kopen.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
17.	Ik spaar mijn geld altijd zo veel	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		

	mogelijk op.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
18.	Soms spaar ik mijn geld op, andere keren geef ik het meteen uit.	Waar <input type="radio"/>	Niet waar <input type="radio"/>		
19.	Hoe vind je zelf dat je met geld omgaat?	Goed <input type="radio"/>	Normaal <input type="radio"/>	Kan beter <input type="radio"/>	Slecht <input type="radio"/>
20.	Houd je regelmatig een overzicht van je inkomsten en uitgaven bij?	Nooit <input type="radio"/>	Soms <input type="radio"/>	Vrij vaak <input type="radio"/>	Altijd <input type="radio"/>
21.	Vraag je toestemming aan je ouders voordat je iets koopt?	Nooit <input type="radio"/>	Soms <input type="radio"/>	Vrij vaak <input type="radio"/>	Altijd <input type="radio"/>



- **Hey miss money !**
- (**money** is Engels voor

Zit er een **shop-a-holic** in jou ?

1. Brandt je geld vaak in je zak d.w.z. als je geld bij je hebt, MOET het OP ?	O JA	O NEE
2. Als je in de stad bent, moet je dan iets kopen van jezelf ?		
3. Doe je vaak miskopen d.w.z. kleding die je nooit draagt (foute kleur, fout model... spullen die je nooit gebruikt...) ?	O JA	O NEE
4. Voel je je goed als je net iets gekocht hebt maar zakt dat gevoel snel weg ?	O JA	O NEE
5. Ga je vaak shoppen om jezelf te troosten als je je rot voelt ?	O JA	O NEE
6. Lieg je tegenover anderen over hoeveel geld je uitgeeft.	O JA	O NEE
7. Leen je soms geld van : je ouders, vrienden ?	O JA	O NEE

Meer dan 3x ja :

Je vertoont trekjes van een shop-a-holic. Koopverslaafden kopen dingen die ze eigenlijk niet willen hebben. Het gaat ze om het kopen, niet om de spullen. Als ze iets betalen, voelen ze zich even gelukkig, maar dat gevoel zakt snel weg. Als je jezelf hierin herkent, wordt het tijd op je koopgedrag te veranderen en je geluk in andere dingen te zoeken.

Wat kan een shop-a-holic doen om zijn/haar koopgedrag te veranderen ?

ga sporten

spreek af met vrienden om iets te doen (niet in een winkelcentrum afspreken natuurlijk) : film, iets drinken...

laat je bankkaart thuis en neemt een klein bedrag aan cash geld mee, zo kom je niet in te verleiding

- Jongeren in de schulden...

- **1 op de 5 kinderen van 10 t/m 12 jaar** heeft schulden, staat rood, moet geld lenen of laat rekeningen liggen.
- Bijna **1 op de 3 kinderen van de 16- en 17-jarigen** hebben een financiële achterstand.
- Bijna **de helft van de 18 tot 20-jarigen** heeft een financiële achterstand.
- Bijna **de helft van de jongeren leent bij ouders, 1/3 leent bij vrienden**
- Jongeren lenen vooral **voor kleding en GSM**.
- Ruim **de helft van de jongeren** krijgt extra geld van hun ouders als ze erom vragen.
- Meisjes winden hun ouders om de vingers (meisjes krijgen gemakkelijker geld van hun ouders dan jongens)

Ervaringsdeskundigen



Nikki de Wit

"Er zijn zoveel leuke dingen te doen, maar waarom is alles zo duur?"



Yvonne van Leijen

"Ik probeer mijn kinderen met geld om te leren gaan, maar ik betwijfel of ik daarin slaag."

Nikki de Wit

"Geld en Nikki gaan niet zo goed samen."

Gelukkig beschikt Nikki de Wit (17) wel over genoeg zelfinzicht. **Nikki is een spender.** "Het leven is zo leuk en er zijn zoveel leuke dingen te doen. Het kost alleen zoveel geld..." Uitgaan, een dagje naar de Efteling, naar het strand. "Als ik een rondje geef, ben ik zo 25 euro kwijt. En dan dat bellen, daar ben ik echt een kapitaal aan kwijt. Ik bel de hele dag met mijn vriendinnen, we willen alles delen. En dan heb je gewoon niet in de gaten hoe snel de kosten oplopen. Ik had een abonnement voor mijn GSM op naam van mijn vader. In twee maanden tijd had ik voor 1025 euro verbeld! Gelukkig heeft mijn vader die rekening betaald, maar sindsdien heb ik een GSM met belkaart. Ik krijg van mijn vader 100 euro voor een kaart maar ik koop een kaart van 20 euro; ik hou zo dan 80 euro over voor andere dingen. Als mijn beltegoed op is, bel ik met de GSM van mijn moeder..."

Schulden

Voor een zeventienjarige heeft Nikki maandelijks best wat geld te besteden. Van haar vader krijgt ze 100 euro voor de telefoon en 25 euro zakgeld, van haar moeder krijgt ze 60 euro kleedgeld en dan verdient ze nog 30 euro bij in het pizzarestaurant. Toch maakt ze ook schulden. Bij haar moeder heeft ze een schuld van 470 euro, opgelopen toen ze ziek werd en niet kon werken. En ja, de normale uitgaven gingen natuurlijk gewoon door... **"Die schuld blijft me maar achtervolgen.** Als ik € 10 uitgeef aan iets leuks, denk ik: dat had ik ook aan mijn moeder kunnen geven."

Yvonne van Leijen

Yvonne van Leijen, de moeder van Nikki, probeert haar kinderen **met geld om te leren gaan**, maar heeft niet altijd het idee dat ze daarin slaagt. "Ik maak me wel eens zorgen om de mentaliteit van Nikki. Een mentaliteit van: het moet allemaal maar kunnen. Ze geeft zo makkelijk geld uit. Aan kleding, uitgaan, bellen en treinkaartjes. Het gaat allemaal nog om kleine aankopen, maar ik hoop toch dat ik erin krijg dat ze beseft dát het geld kost."

Vanaf haar twaalfde krijgt Nikki zakgeld, € 15 per maand. Nu krijgt ze € 25 van haar vader (haar vader en moeder zijn drie jaar geleden gescheiden) en € 100 voor haar GSM. Van haar moeder krijgt ze € 60 kleedgeld en daarnaast werkt ze in een pizzeria en helpt ze haar moeder in de huishouding, waar ze ook nog wat mee verdient (€ 30 per maand). Geld zat, voor een tiener, zou je zo zeggen. Dat is ook zo, meent moeder Yvonne. En alles ging ook goed, tot Nikki de ziekte van Pfeiffer kreeg. "Toen kon ze niet meer werken, maar ze wilde wel graag op vakantie met haar vriendinnen. Dat geld, 500 euro, heb ik haar voorgesloten. De afspraak was dat Nikki dat geld zo snel mogelijk terug zou betalen, maar daar komt weinig van terecht. Daarom houd ik nu haar kleedgeld in en lost ze zo haar schuld af."

1. De **inkomsten** van Nikki

- krijgt (zakgeld + kleedgeld) :

.....

.....

.....

- verdient (pizzeria)

- **totaal inkomsten Nikki**

2. Waaraan geeft Nikki **veel geld** uit ?

.....

3. **Bij wie** heeft Nikki geleend ?

4. **Hoeveel** heeft Nikki geleend ?

5. **Waarom** lost Nikki haar schuld niet af ?

.....

6. Hoe wordt zij **verplicht** om toch af te betalen ?

.....

7. Wat **vind jij** van **lenen** ?

ik leen alleen geld **bij mijn ouders**

ik leen alleen geld **bij mijn ouders of bij mijn beste vrienden**

ik leen **zelf nooit geld**

ik leen **alleen** geld aan mijn beste vriend(in)

ik leen **zelf nooit** en **leen nooit geld uit**, aan niemand

8. Nikki kan nog **niet met geld omgaan**. Hoe zie je dat ?

.....

.....

9. Welke **raad** zou jij Nikki geven ?

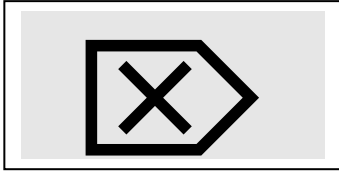
.....

10. Nikki spaart niet.

Waarom is sparen belangrijk ?

.....

.....



TIPS

1. **LEEN NOOIT GELD AAN NIEMAND**
2. **LEEN ZELF NOOIT GELD TENZIJ VOOR DE AANKOOP VAN EEN STUK GROND OF EEN HUIS.**
3. **SPAAR ELKE MAAND EEN VAST BEDRAG**
4. **MAAK MET JEZELF DE AFSPRAAK DAT JE ALLEEN IN TIJDEN VAN NOOD AAN JE SPAARGELD KOMT**
5. **KOM JE NIET ROND, NEEM DAN EEN BAANTJE**



- **Jongeren aan het werk !**



Vind je dat je niet genoeg geld hebt, maar je kunt je ouders niet overtuigen van dat tekort ? Dan is het handig om **een bijbaantje** te nemen. Hiermee heb je in een handomdraai je zakgeld verdubbeld.

Tabel van de minimum-uurlonen.

Leeftijd	loon per uur in euro
15 jaar	2,19
16 jaar	2,52
17 jaar	2,88
18 jaar	3,32
19 jaar	3,83
20 jaar	4,49
21 jaar	5,29
22 jaar	6,20
23-64 jaar	7,30

Bekijk de tabel en probeer te antwoorden op de vragen.

1. Wat betekent **minimum** ?

.....

2. Wat is **een uurloon** ?

.....

3. Geef een ander woord voor **werkgever** ?

.....

4. Als **jij werkt** dan ben jij voor de werkgever de

.....

5. **Hoeveel krijgen ze voor de maand MEI ?** Je mag je **ZRM** gebruiken.



naam	leeftijd	aantal uur gewerkt	minimumloon
Julie	15	8	€
Femke	16	11
Mike	17	24
Rob	20	15
An	18	20
Nikki	15	4
Jolien	19	6
Lies	16	2
Barbara	17	15
Danny	21	16
Zoë	19	9
Peter	15	5
Jan	16	12
Ruud	17	12

6. Bereken de totale inkomsten voor de maand mei. (ZRM)

naam	leeftijd	loon mei	zakgeld mei	INKOMSTEN mei
Julie	15		€ 30
Femke	16	€ 25
Mike	17	€ 100
Rob	20	€ 75
An	18	€ 120
Nikki	15	€ 20
Jolien	19	€ 80
Lies	16	€ 16
Barbara	17	€ 75
Danny	21	€ 90
Zoë	19	€ 65
Peter	15	€ 0
Jan	16	€ 35
Ruud	17	€ 50



7. Stel dat iedereen $\frac{1}{3}$ van zijn totale inkomsten onmiddellijk op een spaarrekening zet. **Bereken hoeveel iedereen dan spaart. (ZRM)**

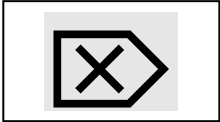
**$\frac{1}{3}$ van de inkomsten
wil zeggen
de inkomsten van mei delen door 3**

naam	leeftijd	INKOMSTEN mei	€ NAAR SPAARREKENING
Julie	15
Femke	16
Mike	17
Rob	20
An	18
Nikki	15
Jolien	19
Lies	16
Barbara	17
Danny	21
Zoë	19
Peter	15
Jan	16
Ruud	17

8. Als iedereen **elke maand** zoveel opzij kan zetten. **Hoeveel heeft iedereen dan gespaard op één jaar ? (ZRM)**

1 jaar = maanden

naam	leeftijd	€ SPAARREKENING MEI	€ SPAARREKENING 1 JAAR
Julie	15
Femke	16
Mike	17
Rob	20
An	18
Nikki	15
Jolien	19
Lies	16
Barbara	17
Danny	21
Zoë	19
Peter	15
Jan	16
Ruud	17



9. **Wie-kent-werk**

Poenscheppers of doodwroeters

Veel jongeren kloppen heel wat uren om een centje bij te verdienen. Sommigen doen het om hun GSM-rekening te betalen, anderen om met vakantie te gaan.

Een getuigenis...

Elke is 15 en staat iedere zondagvoormiddag achter de toonbank bij de warme bakker. Fris en vrolijk bedient ze de klanten. Molbiel bellen heeft zo zijn prijs.

Haar vriend Joeri (17) wil sparen voor een megamuziekinstallatie. Hij werkt vrijdag- en zaterdagavond tot een stuk in de nacht als kelner in een café.

Sofie is 17 en sinds een jaar zit ze elke zaterdag van 11 uur tot 20 uur aan de kassa bij Delhaize. Ze is gemotiveerd, maar zou dit niet haar hele leven willen doen. "Natuurlijk werk ik voor het geld, maar ik wou toch ook wat meer zelfstandigheid en niet voortdurend geld moeten vragen aan mijn ouders. Bovendien leer ik zo veel mensen kennen. Ik leer ook omgaan met klanten."

Tom, ook 17, werkt al een tijdje in een drukkerij die vooral broodzakken, taartdozen en folders voor bakkerijen drukt. Hij vult zijn spaarpot niet tijdens het weekend, maar elke dag van de week van 19u tot 22u. Tom helpt de vrachtwagens van het bedrijf laden en leegmaken.

Joyce is 17, groot en slank, een exotisch type. Op haar 14^e werd ze "ontdekt" tijdens een wedstrijd in het Shopping Centrum van Wijnegem. Ze

kreeg meteen een contract van drie jaar bij een Brussels modellenbureau. Nu, drie jaar later, werkt ze nog steeds als model, elke zaterdagvoormiddag. De helft van het geld dat ze met deze job verdient, besteedt ze aan shoppen, de rest spaart ze.

Davy, 18, werkt elke zaterdag als verkoper-bediende bij Colruyt. Hij moet er de rekken aanvullen, aan de kassa zitten en ongeduldige klanten die niet lang willen zoeken, wegwijs maken. Over een paar jaar wil hij een wereldreis maken.

Daan, 17, werkt 4 avonden in de week. “De politie heeft al twee keer mijn brommer aangeslagen en ik moet nog een boete van € 2 000 betalen.” Hij werkt als barman in een restaurant. Dikwijls zit hij moe in de klas.

Ook Kenny (18) werkt tijdens de drukke weekends als kelner-barman in een restaurant. Over enkele maanden kan hij eindelijk zijn eerste autootje kopen!

Vul nu het schema aan. Gebruik trefwoorden.

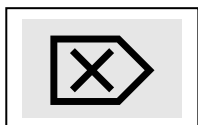


Naam	Wat ?	Wanneer ?	Waar ?	Waarom ?
<i>Elke</i>
Joeri
<i>Sofie</i>
Tom
<i>Joyce</i>
Davy
<i>Danny</i>
Kenny

Wil je meer weten over studentenarbeid : surf dan naar
www.VDAB.be. Je vindt daar alles over

De voorwaarden Vind een studentenjob Vereiste documenten De werkuren Het loon Sociale gevolgen Fiscale gevolgen Meer informatie
--

10. **Zwartwerk, ben je gek ?**



Zwartwerk ziet er op het eerste gezicht vrij winstgevend uit. Maar... er zijn heel wat nadelen aan verbonden.

Waarom doet je geen zwartwerk ?

- 1. Als zwartwerkers heb je bij een conflict met je werkgever geen enkel been om op te staan. Je bent niet ingeschreven in het personeelsregister, je hebt geen contract, je bestaat niet als werknemer.**
- 2. Voor zwartwerkers wordt geen arbeidsongevallenverzekering afgesloten. Als je een arbeidsongeval krijgt, sta je er helemaal alleen voor. Arbeidsongevallen komen bij jobstudenten veel voor.**
- 3. Je kan als zwartwerker betrappt worden. De boete kan heel hoog oplopen.**

Vragen en opdrachten bij de tekst “zwartwerkers”

- Zoek in de tekst woorden die bestaan uit meer dan 3 lettergrepen. Schrijf ze zonder fouten over.
.....
.....
.....
- Zeg het anders, zoek hiervoor in de tekst :
ruzie
niets te zeggen
- Waarom komen arbeidsongevallen meer bij jobstudenten voor ?
.....

INTERESSANTE SITES

<http://www.jobat.be>

➔ <http://www.vacature.com>

➔ <http://www.easy.be>

➔ <http://www.hebbes.be>

➔ <http://www.selor.be>

➔ <http://www.jongereninformatie.be>

➔ <http://www.google.be>



[Het Internet](#) [Afbeeldingen](#) [Discussiegroepen](#) [Gids](#)

Google zoeken

Ik doe een gok



HEBBES

92246
zoekertjes

11. Sparen voor een MP3-speler.

- o Dries (17) heeft graag een **MP3-speler**. Hij kijkt zijn geld na. **Het is 30/04.**

Op zijn **spaarrekening** staat € 19,50.

Inkomsten per maand

- zakgeld per maand € 50
- klusjesgeld (werkt elke zaterdag 4 uur in de GB)

Uitgaven per maand

- broodjes, snacks € 10
- uitgaan, drankjes € 20

Welke MP3-speler kan Dries kopen op 30/6 ?

Merk :

Prijs:

inkomsten

ZAKGELD	
MEI	JUNI
KLUSJESGELD	
MEI	JUNI
..... weken weken

loon per uur :

uitgaven

UITGAVEN	
MEI	JUNI

sparen

stand rekening 30/4
stand rekening 31/5
stand rekening 30/6

MEI		
inkomsten	uitgaven	spaarrekening
		+ 19,50
.....
JUNI		
inkomsten	uitgaven	spaarrekening
.....
	STAND SPAARREKENING

30/6

	MERK	PRODUCT+	PRIJS
	Benq	Benq Joybee 180 256MB Silver	€139.00
	Benq	Benq Joybee 210 256MB Silver	€99.00
	Benq	Benq Joybee 210 512MB Silver	€125.00
	Creative	Creative MuVo 128 MB	€89.00
	Creative	Creative Muvo Micro N200 1 GB Wit	€159.00

	Creative	Creative Muvo Micro N200 1 GB zwart	€159.00
	Creative	Creative Muvo Micro N200 256 MB Wit	€89.00
	Creative	Creative Muvo Micro N200 256 MB Zwart	€95.00
	Creative	Creative Muvo Micro N200 512 MB Wit	€115.00
	Creative	Creative Muvo Micro N200 512 MB Zwart	€115.00
	Creative	Creative MuVo NX 128 MB	€89.00
	Creative	Creative MuVo Sport C100 256MB	€105.00
	Creative	Creative MuVo V200 silver 1 GB	€149.00

	Creative	Creative MuVo V200 silver 128MB	€69.00
	Creative	Creative MuVo V200 silver 256MB	€85.00
	Creative	Creative MuVo V200 silver 512MB	€109.00
	Creative	Creative Rhomba 256 MB	€159.00
	Freecom	Freecom Beatman Recorder 128 MB	€169.00
	Freecom	Freecom Beatman Recorder 256 MB	€209.00

BEST VERKOPENDE MP3-SPELERS



1. Apple
iPod Mini 4GB
vanaf € 185



2. Apple
iPod 20GB
vanaf € 284



3. Creative
MuVo V200 512MB
vanaf € 95



4. Creative
Zen Micro 5GB
vanaf € 187



5. Philips
HDD060
vanaf € 184



6. Acer
Flash Stick 128MB
vanaf € 61



7. Creative
Zen Touch 20GB
vanaf € 212



8. Creative
Micro N200 1GB
vanaf € 146



9. Apple
iPod Shuffle 512MB
vanaf € 99



10. Apple
iPod 40GB
vanaf € 407



11. Creative
MuVo TX 256MB
vanaf € 70



12. Packard bell
AudioKey 256MB
vanaf € 74



13. Apple
iPod Shuffle 1GB
vanaf € 149



14. Creative
MuVo Slim 512MB
vanaf € 124



15. Acer
Flash Stick 256MB
vanaf € 70



16. Philips
HDD065
vanaf € 176

WERKBLAD 3 :



BOUWDROMEN

Als je het woord “**bouwen**” hoort, denk je meteen aan huizen bouwen. De Belg is immers geboren met **een baksteen in de maag**. Dit betekent dat veel Belgen dromen van een eigen huis.

Maar bouwen wil ook zeggen **opbouwen**. Jij werkt elke dag aan je toekomst. Elke dag leer je dingen bij : op school, thuis, met je vrienden ... Ook uit je **fouten** kan je veel **leren**.

Kan je hiervan **een voorbeeld** geven ? Probeer het op te schrijven. Je **mag** maar **moet** dit **niet** voorlezen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Als je wil **bouwen** moet je ook kunnen **volhouden, doorzetten**.

- **doorzetten** tot het eind

voorbeeld

.....

- **nauwkeurig werken** tot het eind

voorbeeld

.....

- aan je werk **blijven**

.....

DROMEN TEKENEN

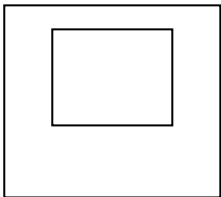
We kijken naar een aantal voorbeelden. Welke tekening verbind je het meest met dromen ?

Zelf aan de slag.

Nodig : tekenpapier (A4), kleurpotloden, pastelkrijtjes, vod

Hoe ga je tewerk ?

- teken een vierkant van **19 cm** – blijf 1 cm van de bovenrand
- kies een droom, een afbeelding
- werk naar het voorbeeld of naar eigen inspiratie
- teken eerst je idee uit in **potlood**
- kleur vervolgens met **kleurpotlood**
- werk bij met pastelkrijt (opgelet : niet met je hand over de tekening wrijven, werk van links naar rechts)



Wat verwacht de leerkracht ?

- werk **ordelijk**
- werk **traag**
- werk **in stilte** – concentreer je
- hou je alleen met je **eigen werk** bezig
- **hou vol** tot het einde
- in het kader moet **alles gekleurd** zijn
- **draag zorg** voor het materiaal
- kies niet te veel kleuren – **beperk je**
- **jij moet tevreden zijn over het resultaat – ben je dat ?**

BOUWEN AAN JEZELF



1. Jij bent ...?

Vul de zelfkennistest eerlijk in. Je zet na iedere vraag een kruisje onder ja (J) neen (N) of het vraagteken (geen idee).

	J	N	?
1. Eet jij gewoonlijk sneller dan andere mensen, ook als er geen reden tot haast is ?			
2. Geloof jij mensen die je een complimentje geven ?			
3. Vind je het over het algemeen fijner om thuis met je eigen dingen bezig te zijn dan om met vrienden op stap te gaan ?			
4. Heb je soms het gevoel dat je er niet bij hoort ?			
5. Kom je vaak op het laatste nippertje aan als je de bus of trein neemt ?			
6. Ben je over het algemeen makkelijk van aard en raak je niet gemakkelijk over je toeren.			
7. Denk je gewoonlijk lang na voor je een besluit neemt ?			
8. Word je snel boos als een voorwerp zich niet op de juiste plaats bevindt ?			
9. Maak je veel gebaren met je handen als je spreekt ?			
10. Vind je het redelijk gemakkelijk om je gevoelens, je emoties onder controle te houden ?			
11. Vind je het raar als andere mensen zomaar iets voor je doen ?			
12. Heb je het gevoel dat de mensen dikwijls afkeuren wat je doet of zegt ?			
13. Ben je over het algemeen tevreden met je uiterlijk ?			
14. Vind je het moeilijk om te praten met mensen die je niet kent ?			
15. Voel je je vaak rusteloos ?			
16. Werken mensen die trager werken dan jezelf op je zenuwen ?			

17. Neem je zelf beslissingen, ongeacht wat de mensen erover denken ?			
18. Kun je geduldig sparen om iets duur te kopen ?			
19. Heb je gewoontes die je kwijt wil ?			
20. Toon je aan andere mensen wat je denkt of voelt ?			
21. Ben je over het algemeen tevreden met je leven zoals het nu verloopt ?			
22. Plan je al dingen voor je toekomst, voor later ?			
23. Zou je mee zakgeld willen ?			
24. Word je zenuwachtig als mensen je laten wachten ?			
25. Als je een probleem hebt, praat je daar met anderen over ?			
26. Een poster of schilderij hangt scheef aan de muur. Vind je het dan moeilijk om je te concentreren zolang het niet recht hangt ?			
27. Als iemand iets zegt waarmee je het totaal niet eens bent, zwijg je dan. Je zegt dus niet wat jij ervan vindt.			
28. Heb je vaak het gevoel dat anderen je opjagen ?			
29. Ben je gewoonlijk erg spraakzaam tegenover mensen die je goed kent ?			
30. Lees je het garantiebewijs als je een apparaat koopt (bv. cd-speler, MP3...)			
31. Je denkt vaak dat je het beter kan ?			
32. Doe je vaak dingen zonder nadenken ?			
33. Als je een probleem hebt, kan je het dan even vergeten en je concentreren op andere dingen ?			
34. Ben je over het algemeen rustig in je omgang met mensen ?			
35. Zwijg je soms uit angst voor de reactie van anderen ?			
36. Vertel je vaak moppen of grappige verhalen aan je vrienden ?			
37. Ziet je toekomst er goed uit ?			
38. Denk je vaak aan dingen die vroeger gebeurd zijn ?			
39. Voer je een vervelende taak uit tot het eind ?			
40. Stel je een vervelende taak meestal uit tot het echt moet ?			

Overloop **je antwoorden met een klasgenoot**. Je mag **zelf kiezen** met wie.

2. Studeren is bouwen aan je toekomst...

- Welke **studierichting** volg je ?

.....

- Voor **welk beroep** word je opgeleid in die richting ?

.....

- **Waarom** koos je voor die richting ?

.....

.....

- **Bevalt** de richting je ? Waarom wel/waarom niet ?

.....

- Ben je al **veranderd** van studierichting ?

nee

ja, ik heb ook al gevolgd

maar ben veranderd omdat

.....

- Stel dat je elk jaar slaagt, **hoeveel jaar wil jij nog studeren** ?

.....

.....

.....

.....

- Neem **je lessenrooster** en overloop de vakken die kenmerkend zijn voor de afdeling die je volgt. Beschrijf 3 vaardigheden die je op school leerde voor je beroep en waarin jij goed bent.

.....

.....

.....

- Beoefen je die vaardigheden ook **buiten** de school, bijvoorbeeld thuis, of tijdens een weekend- of vakantiejob.

nee

ja





3. Op eigen benen ...

Thuis voelen

Of je nou in een woonwagen, een rijtjeshuis, een paleis, een flat of op een binnenvaartschip woont ... het is belangrijk dat je je thuis voelt.

Vooraf op je eigen kamer. Is de inrichting naar jouw smaak? Nee? Je kunt daar met simpele middelen iets aan veranderen. Posters, planten, wat (tweedehands) meubelen, potten verf (als dat mag).

Heb je thuis geen kamer voor jezelf? Dan kun je toch proberen om ergens in huis een plek in te richten die 'van jou' is. Op zolder. Of door een hoek af te schermen met een gordijn of kamerscherm. Zorg als het even kan voor een goede werkplek (een tafel met een plank erboven).

Verandering

Tot je achttiende hebben je ouders of opvoeders gezag over jou. Dat betekent niet dat je altijd blindelings moet gehoorzamen. Waarschijnlijk verandert jullie verhouding steeds een beetje. Jij wordt zelfstandiger en wilt meer dingen zelf beslissen. Meestal gaat dat goed maar soms moet(en) je ouder(s) daar aan wennen. Ruzie of spanningen kunnen het gevolg zijn.

Afspraken

Zijn er problemen? Soms kan praten de sfeer in huis verbeteren. Ga rond de tafel zitten en leg uit wat je dwars zit. Probeer je ook te verdiepen in het standpunt van je ouders. Ze hebben misschien moeite om je tempo bij te benen. Stel niet alleen eisen. Als je bij elkaar in huis woont, moet je nu eenmaal **goede afspraken** maken. Over het werk in huis (is dat eerlijk verdeeld?), over problemen die zich voordoen en over de vrijheid die jij krijgt.

Op jezelf

Als je pas zelfstandig woont, lijkt het misschien net vakantie. Je bepaalt zelf hoe laat je thuis komt, of er friet of pizza op het menu staat en of je zult uitgaan. Je moet nu jezelf vroeg naar bed sturen als dat nodig is en soms denken: nu moet ik toch ècht eens die afwas gaan doen.

Het is zoeken naar een nieuw evenwicht. De huishouding doen (naast werk of studie) kost flink wat tijd. Maak daar ruimte voor zodat je tijd overhoudt voor vrienden en andere leuke dingen.

Thuis was je misschien gewend dat er altijd mensen in en uit liepen. In een nieuw huishouden moet je zoiets opbouwen. Spreek regelmatig iets af met vrienden, vraag iemand op bezoek. In één woord : zorg dat je niet vereenzaamt.

Je kunt het in je eentje gezellig maken. Met een zakje chips en een kaarsje aan televisie kijken. Op de bank liggen met een tijdschrift. De poes op schoot, mooie muziek op... Heerlijk rustig...

- Tot welke leeftijd zijn je ouders/opvoeders **verantwoordelijk** voor jou ?

.....

- Hoe kan jij je kamer gezellig maken ?

.....

- Leg uit : "...probeer je te verdiepen in het **standpunt** van je ouders..."

standpunt =

.....

- Wat is belangrijk **voor een goede sfeer** in huis ?

Goede afspraken over :

.....

.....

.....

- Waarom lijkt zelfstandig wonen (=alleen wonen of met vriend (in)) op **vakantie** ?

.....

.....

.....



De centen...

Zelfstandig wonen, betekent ook , zelfstandig en dus verstandig je centen beheren : **verstandig je budget beheren.**

Neem je **ZRM** en probeer je goed te **concentreren** voor onderstaande opdracht.

Je woont zelfstandig en verdient **€ 936,36 netto** per maand.

Op je zichtrekening staat **€ 3 700.**

maand	datum	rubriek	zichtrekening	
			in	uit
januari	01	stand zichtrekening	3700	
	01	loon	939,36	
	01	huurwaarborg		1200
	01	huur		400
	01	brandverzekering		82,46
	01	ziekenfonds		18,60
	01	gas-elektriciteit		193
	03	koopjes blokker		17,25
	03	koopjes Brico		23,53
	05	Colruyt		141,77
	09	Brantano		23,97
	09	terugname Bancontact		120
	09	Super Confex		77,26
	16	Proximus		17,76
	18	Verjaardag pa		29,33
	21	Feestje Erik		63
	23	brandverzekering		359,97
	27	apotheek		19,78
		
		

maand	datum	rubriek	zichtrekening	
			in	uit
februari	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	05	voorschot weekend		60
	07	Colruyt		56,89
	09	Proximus		12,39
	10	terugname bancontact		50
	18	ontwikkeling foto's		11,64
	21	terugname bancontact		50
	28	kleding		19,20
		
		
maart	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	01	gas-elektriciteit		193
	04	terugname bancontact		50
	07	Colruyt		85,41
	09	geschenk geboorte		48,75
	12	Delhaize		30,07
	19	kleding		120,66
	20	Proximus		14,64
	23	fuij Dirk en Tina		34,50
	28	belasting huisvuil		54,53
		
		



maand	datum	rubriek	zichtrekening	
			in	uit
april	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	01	ziekenfonds		18,60
	09	proximus		29,70
	09	weekend		65
	10	Colruyt		113,55
	12	schoenen		74,99
	14	telefoon		30,53
	19	terugname Bancontact		50
	20	Colruyt		41,59
	24	Terugname Bancontact		
		
		
mei	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	01	gas-elektriciteit		193
	01	waterverbruik		45,93
	04	Colruyt		77,43
	09	geschenk ma		31,20
	13	foto's		21,46
	19	telefoon		74,16
	21	herstelling pc		67,61
	23	voorschot vakantie		250
		
		
juni	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	05	terugname Bancontact		100
	09	vakantiegeld	657	
	12	Colruyt		133,91
	18	Proximus (mei+juni)		74,35

maand	datum	rubriek	zichtrekening	
			in	uit
	27	betaling belastingen		454
		
		
juli	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	01	gas-elektriciteit		193
	01	ziekenfonds		18,60
	03	Colruyt		65,65
	05	verjaardagsfeestje		114
	07	geldopname bankloket		100
	18	Proximus		23,88
	18	kleding		69,50
	18	saldo reis		350
	22	terugname bancontact Spanje		250
		
		
augustus	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	04	terugname Bancontact		120
	05	kleding		87,09
	05	aankoop nieuwe gsm		129
	08	ontwikkeling foto's reis		25,38
	15	feestje Wim		36,50
	20	Colruyt		115,54
	20	Proximus		28,15
	25	terugname Bancontact		150
		
		

maand	datum	rubriek	zichtrekening	
			in	uit
september	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	01	gas-elektriciteit		193
	02	terugname bancontact		100
	10	Colruyt		123,55
	16	Uitstap Antwerpen		85
	25	Proximus		39,45
	25	Colruyt		39,53
		
		
oktober	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	01	ziekenfonds		18,60
	03	aankoop home cinemaa		445
	13	terugname bancontact		50
	18	Proximus		24,23
	22	herstelling schoenen		39,27
	22	Colruyt		94,93
	24	terugname bancontact		20
		
		
november	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	01	gas-elektriciteit		193
	01	afrekening kabel distributie		174,21
	03	Colruyt		91,39
	10	terugname Bancontact		50
	12	Proximus		39,27

	14	vervuiling oppervlaktewater		66,93
	23	terugname bancontact		50
		
		
december	01	loon	939,36	
	01	huur		400
	01	eindafrekening gas- elektriciteit		211,54
	03	terugname Bancontact		50
	10	Colruyt		57,16
	16	eindejaarsgeschenken		223,61
	19	kleding		239,28
	20	terugname Bancontact		50
	22	Proximus		34,67
	25	eindejaarstoelage	751	
	30	terugname Bancontact		200
	31	weekendje eindejaar		114,50
		
		

- Geeft een opsomming van de **kosten met een vast bedrag** die regelmatig terugkomen. Schrijf ook op hoeveel x per jaar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Bekijk **de inkomsten en de uitgaven**. Wat stel je vast ? Bespreek dit even met 2/3.

.....

.....

.....

- Je loon bedraagt € 939,36. Je huur is € 400. Sta je financieel (met je geld) **sterk genoeg om zelfstandig te wonen** ?

.....

.....

- Is **€ 939,36** volgens jou een **realistisch loon** ? **Te weinig/veel** ?

.....

.....

- **Bereken** hoeveel je **per jaar** uitgeeft aan : (ZRM)

- kleding
- telefoon
- geschenken
- ziekenfonds
- gas-elektriciteit
- boodschappen

- Welke kosten heb je **niet teruggevonden** ?

.....

.....

- Breng **de maanbalansen** (=totalen per maand) over naar deze tabel.

maand	in	uit
januari
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
TOTAAL

- Schrijf **de woorden 2x**. **Oefen** ook thuis, je krijgt volgende les een dictee.

elektriciteit
eindafrekening
eindejaarspremie
ziekenfonds
kleding
weekend
waarborg
apotheek
foto's
ontwikkeling
belasting
ziekenfonds
herstelling
vakantie
geldopname
schoenen
afrekening

- Schrijf hieronder nog 1x de woorden die **jij moeilijk vindt**.

.....
.....
.....
.....
.....

WERKBLAD 4 : GOOD LUCK



1. Geluksbrengers: puur toeval of bijgeloof ?

Geluksbrengers komen in alle vormen voor. Een geluksbrenger, ook wel **talisman** genoemd, is een klein voorwerpje dat mensen dragen om hun kans tot slagen, tot winnen in een spel te vergroten. Het kan ook een soort ritueel zijn dat mensen doen, net voor ze een spel aanvatten. Handen wassen, of op een bepaalde manier aan tafel plaatsnemen, schoenen binden, een looppas, enz. Het kan werkelijk alles zijn, maar is steeds zeer persoonlijk.

Er zijn ook tal van voorwerpen die je om je hals of in je broekzak draagt, zoals **een klavertje vier** (wellicht de populairste), **een steentje**, een **bepaald amuletje** of iets uit **de oudheid** enz. Sommigen zweren bij hun **konijnenpootje**, anderen dragen dan weer steeds hetzelfde paar kousen of een bepaalde onderbroek tijdens het spel. Het speelt eigenlijk geen rol wat de geluksbrenger is, als het maar het gevoel geeft dat het geluk brengt.

Geluksbrengers komen van de **Indianen**. Deze laten verbinden bepaalde situaties, waarin er een geluk nodig is, met een voorwerp of een bepaald ritueel (dans, kleding, zang, enz.).

Wetenschappelijk is niet te onderzoeken of er echt een verband bestaat tussen geluksbrengers en geluiskansen. En geluksvergroting is al helemaal niet meetbaar.



Helpt een geluksbrenger, of niet ?

Het is eerder een kwestie van (bij)geloof, van houvast, van zich goed voelen. Als je je beter voelt met een geluksbrenger, kan dat je geluk alleen maar bevorderen. Je voelt je zekerder zodat je beter kan presteren, werken, slagen...

- Geef **een ander woord** voor geluksbrenger.

.....

- Wat **is** een geluksbrenger ?

Een geluksbrenger of een is een

.....

.....

- Heb **jij** ook een geluksbrenger ?

O ja

O nee ik geloof daar niet in

- Wie gebruikte dit voor **het eerst** ?

.....

- Waarom **geloven** sommige mensen zo fel in hun geluksbrenger ?

.....

.....

- **Verklaar** door op te zoeken in het woordenboek.

ritueel :

amulet :

- Zoek **3 nieuwe woorden** met **geluk**.

geluk.....

geluk.....

geluk.....

2. Ongeluksbrengers: puur toeval of bijgeloof ?

De god van de bliksem

Heel lang geleden woonden de mensen in kleine zelfgebouwde hutten. Elke dag weer afwachten; is er genoeg eten gevonden? Ze hadden geen voorraadjie eten. Die mensen voelden zich helemaal niet zo veilig. Er lagen gevaarlijke dieren op de loer, ziektes konden uitbreken. Ze hadden geen weerman om hen dingen uit te leggen over het weer. Als het ging bliksemen werden ze doodsbang. Ze dachten dan dat de god van de bliksem hen strafte. Ze gaven dan een offer; ze doodden een schaap of verbrandden een deel van de oogst. De rook bracht het offer naar de god, geloofden ze. Er kwamen ook regels. Als je die opvolgde, dachten ze, dat het dan goed met je zou gaan.

Dertien blijft een ongeluksgetal

De mensen zijn nu nog steeds een beetje bijgelovig. Dat klinkt misschien gek, maar dat is misschien niet helemaal waar. Mensen zijn diep in zichzelf bang voor de bliksem en voor kwade krachten. Bijgeloof kan je helpen rustiger te blijven. In een vliegtuig is geen vluchtnummer dertien. Kamer dertien in een hotel is er ook niet en in Parijs heet het dertiende huis huisnummer 12b. Dat zorgt ervoor dat iedereen zich op zijn gemak voelt. En weet je ook waarom dertien een ongeluksgetal is? Twaalf was altijd al een mooi getal. Bij Doornroosje waren twaalf goede feeën. Twee keer twaalf uren, twaalf maanden, twaalf sterrenbeelden en twaalf goden op de berg Olympus. Een getal dat direct na een mooi getal komt, vonden de mensen juist geen mooi getal. Eigenlijk is dertien een soort spelbreker voor ons. Maar er is een uitzondering. Want met de dertiende maand krijg je een maand extra geld van je baas. Dat is fijn, want dat is eigenlijk dat je een maand niet hoeft te werken.



Knoflook tegen vampiers

Iedereen is wel eens een beetje bijgelovig. Of ben jij een uitzondering ?

A.B.C bijgeloof!

A van afwassen

Als je tijdens het afwassen iets breekt en daarna nog iets, gooi dan expres iets ouds kapot op de grond, anders breek je iets duurs.



B van bed

Kijk 's avonds onder je bed zo verjaag je de duivel.

C van cirkel

Als je een cirkel om je heen trekt, kan niemand je iets doen.

D van deur

Doe nooit twee deuren tegelijk open. Dan komen de kwade geesten binnen.

E van eikel

Met een eikeltje bij je blijf je er altijd jong uitzien.

F van fluiten

Fluit niet voor het slapengaan. Zo roep je de duivel.

G van gapen

Als een jongen en een meisje tegelijk geeuwen, zijn ze verliefd.



H van handdoek

Droog nooit met je vriend(in) je handen op hetzelfde moment aan één handdoek. Dan krijg je ruzie.

I van intelligent

Met twee kruinen op je hoofd ben je erg slim.

J van jeuk

Met jeuk aan je rechterenkel krijg je veel geld.



K van knoflook

Hang overal knoflook op, dan blijven de vampiers buiten.

L van lieveheersbeestje

Wie een lieveheersbeestje dood, krijgt ongeluk.

M van munt

Munten uit je geboortjaar brengen geluk.



N van nachtmerrie

Leg twee sokken met een speld erdoor op je voeteneind. Dan krijg je geen nachtmerrie.

O van onzichtbaar

Met een vleermuisoog ben je onzichtbaar.

P van pannenkoek

Pannenkoeken eten brengt geluk.



R van roeren

Roeren met je linkerhand brengt ongeluk.

S van schoenveters

Doe als iemand je veters strikt een wens, die komt uit.

T van tong

Wie tijdens het eten op zijn tong bijt, heeft net gelogen.

U van urine

Plast een meisje over de schoen van een jongen, dan wordt hij verliefd op haar.

V van vingers

Kruis als je liegt je vingers, dan kan het geen kwaad.

W van wieg-

Laat een wieg schommelen en binnen een jaar heb je een broertje of zusje.

IJ van ijzer

Glanzend ijzer schrikt boze geesten af.

Z van zingen-

Zing niet voor het ontbijt, dat brengt ongeluk.

-
- **Controleer** of alle letters gebruikt werden ?

O ja

O nee, ontbreken

- Waarom hadden mensen heel lang geleden **verschillende goden** ?

.....

- Waarom is **13** een ongeluksgetal ?

.....

.....

- Schrijf hieronder de **13 maanden** van het jaar. (foutloos + aantal dagen)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... dan krijg je

.....

- **Zoek** in de tekst :

een woord dat begint met **een klinker**

een woord met **een weglatingsteken** ‘

een woord dat begint met **sch**

een **lichaamsdeel**

een woord dat begint met een **c** en

dat je ook kan **tekenen**

een **boomvrucht** een van de

een **spookjesfiguur**

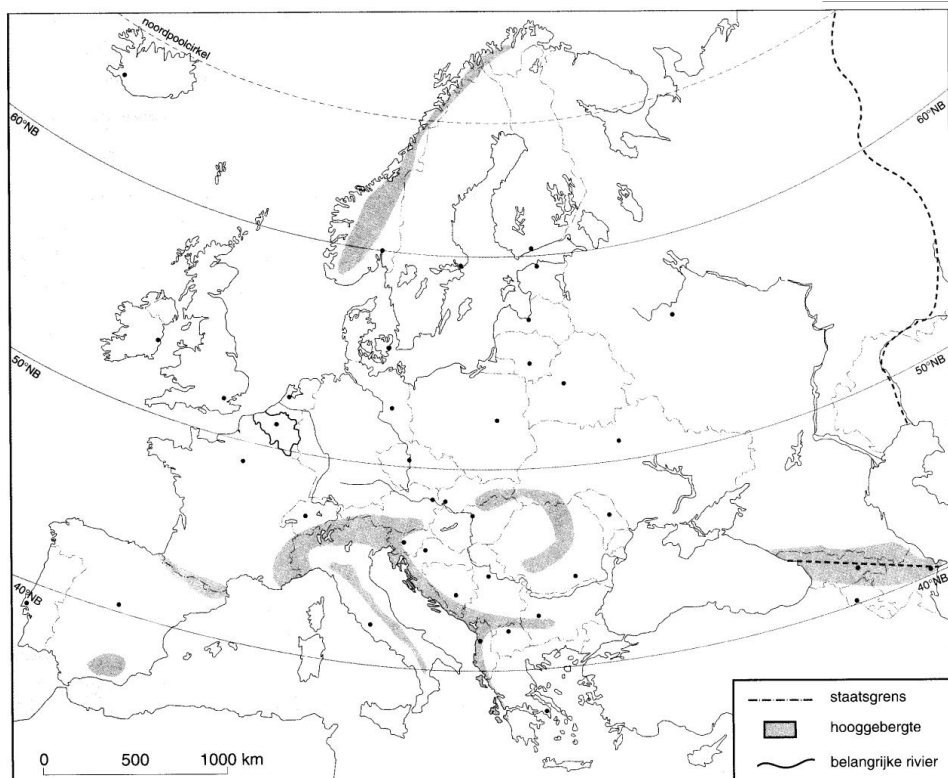
de **hoofdstad van Frankrijk**

het **meervoud** van fee

een ander woord voor **binden**

een **insect**

- Kleur **Frankrijk** blauw en **België** geel.



3. Hoe bijgelovig ben jij ?

Ben je een beetje, erg of verschrikkelijk bijgelovig ? Of helemaal niet ? Doe deze test en ontdek hoe bijgelovig je nu werkelijk bent.

A. Je komt een zwarte kat tegen. Hoe reageer je ?

1. Het raakt je koude kleren niet (=het doet je niets).
2. Je neemt als voorzorg het andere voetpad.
3. Je streelt ze om je kansen te verhogen.
4. Je vermijdt ze en je bent heel erg bang.

B. Je bent uitgenodigd om te eten bij een vriend(in). Je zit met 13 aan tafel...

1. Het maakt je niets uit, zolang het eten maar lekker is.
2. Je stelt voor om een 14^e gast uit te nodigen.
3. Je begint aan tafel over dit rare aantal.
4. Je veinst (=doen alsof) een ziekte en muist er vanonder.

C. Een helderziende stelt je voor om jouw toekomst te voorspellen. Wat is je antwoord ?

1. Nee, bedankt ! Ik heb mijn geluk zelf in handen.
2. Waarom niet ? Ik zit toevallig met een vraag over mijn liefdesleven.
3. Met alle plezier ! 't Is toch maar om te lachen.
4. Nooit ! Ik ben bang voor slecht nieuws.

D. In de maand mei is er een vrijdag de 13^e...

1. Vrijdag de 13^e of de 14^e, het doet je helemaal niets.
2. Je speelt met de super loot want die speelpot is té belangrijk.
3. Je haalt grappen uit met je klasgenoten.
4. Je vertelt de leerkracht dat het goed mogelijk is dat zij je nooit meer terugziet : want je gaat krassen, spelen en vooral... winnen.

Schrijf je antwoorden in het rooster.

A	B	C	D
.....



Kijk welk cijfer u **het vaakst aankruiste** en ontdek hoe bijgelovig je bent.

cijfer 1 – 2 – 3 - 4

1

Je bent 0% bijgelovig.

Je hebt wel iets beters te doen dat op zoek te gaan naar een klavertje vier. En als je een ladder tegenkomt, loop je er zomaar onderdoor. Kortom : je bent compleet ongevoelig voor bijgeloof, daarvoor ben je te nuchter.

2

Je bent niet bijgelovig.

Het geluk, je gelooft er niet echt in... maar je weet maar nooit. Toch droom je stiekem van iets dat je hele leven kan veranderen.

3

Bijgelovig zijn vind je wel leuk.

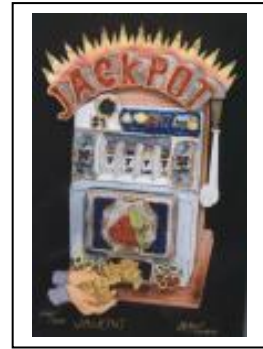
Je wilt ook wel eens een magisch moment meemaken. Je wil zelfs geloven dat een zwarte kat je geluk zal brengen, dat vrijdag de 13^e geen dag is als alle andere en dat een klavertje vier niet zomaar een gril van de natuur is. Jij droomt dan jouw deeltje geluk.

4

Je bent heel erg bijgelovig.

Je leven zit vol geluksbrengers. Je doet er alles aan om het geluk aan jouw kant te krijgen. Je steelt zeker de zwarte kat, je klemt je koningenpootje tussen de vingers en je houdt de geluksdagen van je horoscoop in het oog.





4. Geluk in het spel ?

Gokverslaving - De kick die onweerstaanbaar is

Een onschuldig tijdverdrijf?

Wie waagt er niet eens een gokje? De één koopt een staatslot, de ander zoekt zijn geluk achter de gokkast of kaart om geld. Veel bejaarden spelen graag bingo. Op zoek naar spanning, gezelligheid en snelle rijkdom kunnen mensen ook een bezoek brengen aan een casino. Meestal gaat het om een onschuldig tijdverdrijf.

Maar voor sommige mensen biedt het gokken een kick waar ze niet meer buiten kunnen. Zij blijven gokken, ook al stapelen de schulden zich torenhoog op. Ze verwaarlozen vrienden, werk of school. Uiteindelijk beheerst het gokken hun hele leven. Dan is er sprake van **een gokverslaving**.

Het verhaal van Sam

Sam (18) heeft vaak conflicten thuis. Zijn ouders zijn erg streng en geven hem weinig vrijheid. Zijn oudere broer en zus zijn de trots van de familie. Ze kunnen goed leren en gaan volgens de familie een glanzende toekomst tegemoet. Sam vindt school maar vervelend. Hij is vaak blijven zitten. Het TSO was geen succes en ook het BSO lijkt een mislukking te worden. Hij spijsbelt vaak en gaat dan naar een café vlak bij school. Daar komen meer jongens zoals hij. Om er te mogen rondhangen gooit Sam geld in de speelautomaat. Tijdens het spelen vergeet hij even alle problemen.

Al spelend raakt Sam ongemerkt steeds meer geld kwijt. Zijn krantenwinkler levert veel te weinig op. Stiekem begint hij geld uit de portemonnee van zijn ouders te halen. De speelautomaat zet hem op het spoor van de speelhal. Hij is er steeds vaker te vinden, eerst met zijn café-vrienden, later steeds vaker alleen. Daar is tenminste altijd een automaat vrij. Zo hopen de schulden zich op. Thuis nemen de ruzies toe. Met smoesjes als 'even naar vrienden' verbergt hij het gokken. Zijn ouders schrikken dan ook hevig als de politie hem op een avond thuisbrengt. Sam heeft geprobeerd een brommer te stelen.

Via de politie komt Sam bij een instelling voor verslavingszorg terecht. In gesprekken met hem en zijn ouders bespreekt de hulpverleenster hoe zij gezamenlijk het gokprobleem kunnen aanpakken. Sam wordt lid van een sportschool en ontdekt het kickboksen. Ook leert hij om een eind te gaan hardlopen als de gokdrang onweerstaanbaar dreigt te worden. Dat werkt. Voor het eerst in zijn leven is hij nu trots op zichzelf, net als zijn ouders. Hij is bezig zelf zijn problemen te overwinnen!

- **Hoe staat het in de tekst ? Vervang het vetgedrukte woord of de volledige zin.**

Ze blijven gokken ook **al moeten ze daarvoor lenen**.

.....

Ze **gaan niet meer met vrienden, familie om**.

.....

Ze **doen op een dag niets anders meer dan gokken**.

.....

Sam heeft vaak **ruzie** thuis.

.....

De ouders zijn fier op zijn oudere broer en zus.

.....

Sam **gaat niet graag naar school**.

.....



Hij **brost** vaak.

.....

Ongemerkt haalt hij geld uit de portemonnee van zijn ouders.

.....

Sam is bezig **zijn problemen zelf op te lossen**.

.....

Een veelvoorkomend gezondheidsprobleem

Veel mensen wagen af en toe een gokje.

Zo'n 800.000 mensen spelen wel eens op een fruitautomaat, bijna de helft doet dat regelmatig. 5,3 miljoen Belgen doen mee aan de loterij of lotto. Verder bezoeken 400.000 mensen wel eens een casino en 600.000 Belgen kopen wel eens een kraslot.

Het aantal probleemgokkers wordt geschat op 70.000. Mannen zijn hierbij veruit in de meerderheid: negen mannen op één vrouw. Meer dan de helft van de mensen met een gokverslaving is jonger dan 30 jaar. Slechts 4.000 mensen zoeken hulp. Gemiddeld verloopt er zeven jaar tussen het eerste gokje en de vraag naar hulp.

Volgens een enquête bij scholen van de VZW **WERKGROEP TEGEN GOKVERSLAVING (WTGV)** waarvan De Morgen de eerste resultaten kon inkijken zou 50 tot 60 procent, van de schoolgaande jeugd wekelijks slots spelen.

Daarbij zetten ze € 12 tot € 500 per week in. Ook andere hulporganisaties merken de laatste maanden dat slots de plaats van de bingo hebben ingenomen en dat de spelers al beginnen op 14, 15 jaar.

"Er is een hele generatie op komst van slotverslaafden" zegt één van de hulpverleners.

Slot is een afgeleide van de in België ooit verboden jackpot.

- Hoeveel mensen spelen **regelmatig** op een fruitautomaat ?

.....

- Een **ander woord** voor fruitautomaat is
- De fruitautomaat wordt ook **éénarmige bandiet** genoemd. Waarom denk je ?

.....

- Schrijf in **cijfers** :

5 miljoen

5,3 miljoen

- Hoeveel mensen kopen wel eens **een kraslot** ?

.....

- Hoeveel mensen hebben **een probleem met gokken** ?

.....

- Hoeveel van die mensen zijn **jonger dan 30 jaar** ?

.....

- Hoeveel gokverslaafden zoeken **hulp** ?

.....

- Wat bedoelt men met “**slot**” ?

.....

- Hoeveel % van de schoolgaande jeugd zou wekelijks spelen ?

.....

- Hoeveel is dat voor **onze school** ? (70 leerlingen)

..... % van 70 = leerlingen

- Hoeveel is dat voor **de klas** ? (..... leerlingen)

..... % van = leerlingen

- Wat is “**De Morgen**” ?

.....

- Wat betekent **WTGV** ?

.....

- Wat is een **VZW** ?

.....

Werkgroep tegen gokverslaving (vzw)

Wie kan op ons een beroep doen?

- Al wie te kampen heeft met **een gokprobleem**.
- Al wie **inlichtingen wil over de wetgeving** over de kansspelen Iedereen uit de omgeving van een gokverslaafde.
- Iedereen die iets **wil doen** aan zijn gokprobleem.
- **Scholen** kunnen op ons een beroep voor getuigenissen, voordrachten enz.
- Ieder die een gokprobleem heeft en **wil toetreden tot een zelfhulpgroep**, om er te **praten** over zijn probleem.
- **Studenten die documentatie** willen over gokverslaving, zij kunnen dit aanvragen per E-mail.
- **Iedereen die het moeilijk heeft en zich ongemakkelijk voelt** en nood heeft aan een gesprek, kan ons bellen.

Waar kan je terecht voor hulp?

- **Anonieme Gokkers**,
telefoon 02/523.18.98.
- **WTGV (werkgroep tegen gokverslaving)** :
telefoon 02/532.58.26 GSM 0495.69.00.24
- **Teleonthaal**
telefoon 106
- **Commissie Kansspelen (om zichzelf de toegang te laten verbieden tot casino's en speelzalen)**,
telefoon 02/504.00.40.
- **Nationale coalitie tegen kans- en geldspelen**
telefoon 02/509.81.65.



- Ik heb **2 krasloten** gekocht :

1 presto €

1 subito €

totaal €

- Heb ik **gewonnen** ?

Indien ja , hoeveel € is **mijn winst** ?

Indien nee, hoeveel € heb ik **verspeeld** ?





TIPS

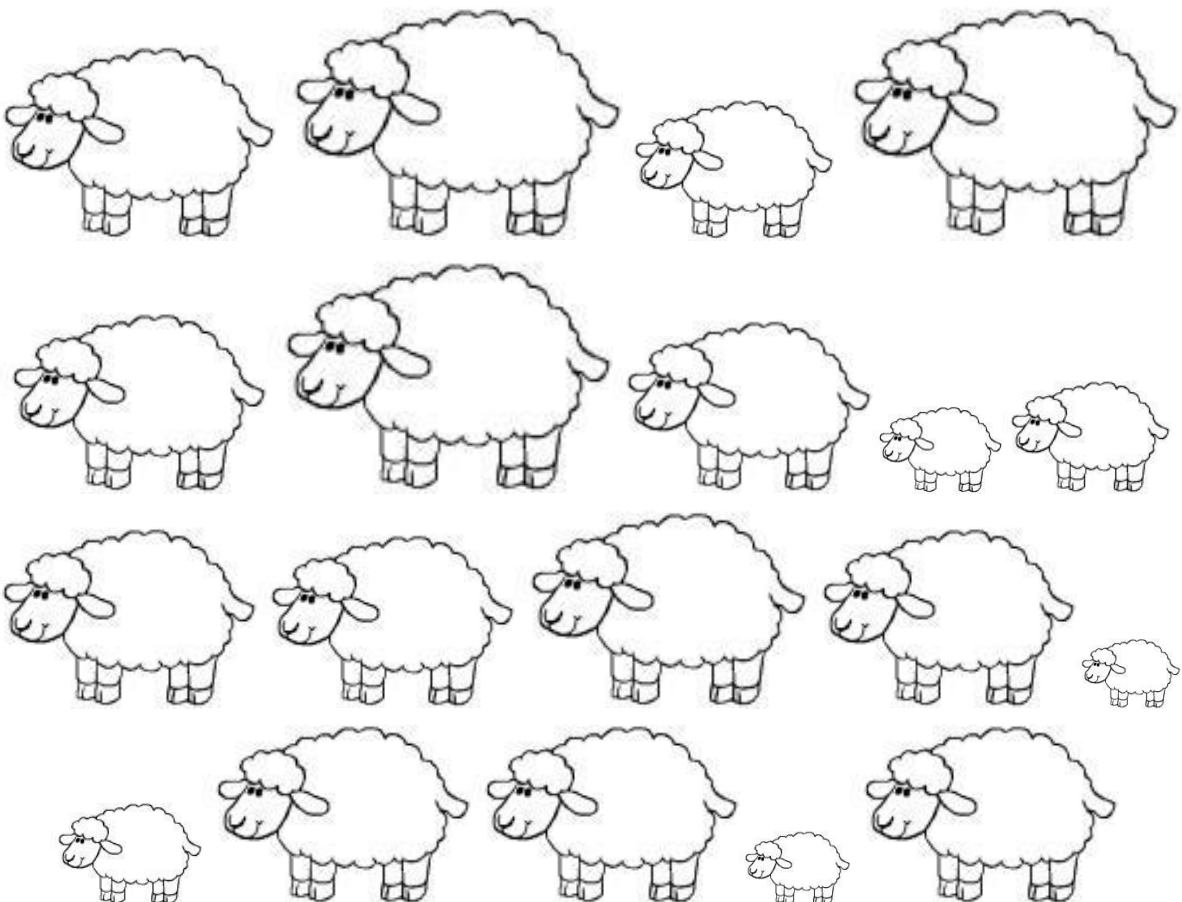
- Hou er rekening mee dat de kans op **verlies** groter is dan de kans op winst.
- Weet dat je de uitslag niet kan voorspellen.
- Leg jezelf een bedrag op dat je **niet** mag overschrijden.
- **Leen** geen geld van vrienden of familie om te gokken.
- Gok niet met je dagelijks huishoudgeld.
- Probeer je verloren geld niet terug te winnen, er is geen enkele reden dat dit zal lukken.
- Verspeel je winst niet.
- De beste tip :

geld verdienen je
met werken
niet met gokken.

WERKBLAD 5 : GO 2SLEEP

**Eenentwintig, tweeëntwintig
Evy kan niet slapen.
Daarom telt ze honderd schapen.**

**Drieëndertig, vierëndertig
Wil je weten hoe het kómt?
Iemand heeft op haar!**



1. Schaapjes tellen

- **Vervolledig het gedichtje.** Wat is er met Evy gebeurd ? Ze kan niet slapen maar waarom kan zij niet slapen ?

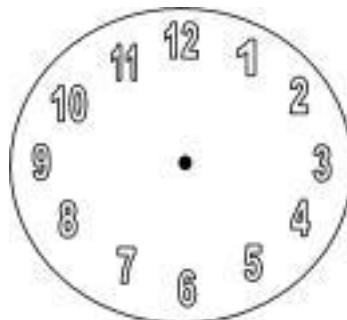
Iemand heeft op haar

- Het overkomt iedereen wel : niet kunnen slapen. Soms weet je waarom, soms overkomt het je gewoon. Wat doe jij dan ?

Als ik niet kan slapen dan

- Ben jij een **ochtendmens** of een **avondmens** ?

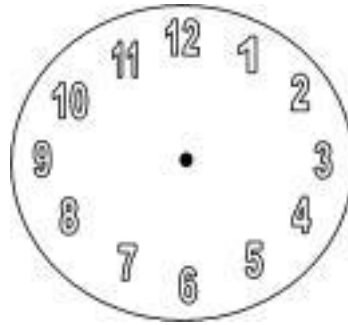
Op **schooldagen** ga ik slapen om u.



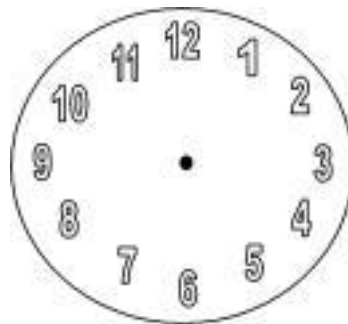
Op **schooldagen** sta ik op om u.



Tijdens **het weekend** ga ik slapen om u.



Tijdens **het weekend** sta ik op om u.



's **morgens** voel ik mij :

- nog heel moe
- een beetje moe
- uitgerust en vol energie

Kijk naar het woord 's **morgens** en schrijf het 3 x.

.....
.....

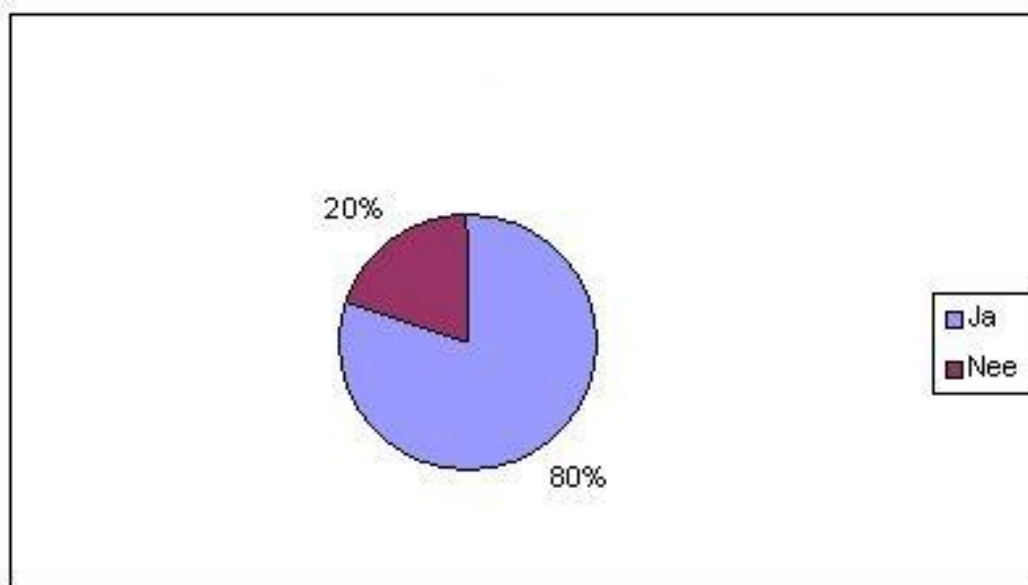
Doe hetzelfde met 's **avonds**, 's **middags**.

.....
.....
.....

- Hoe goed slapen **de Belgen** ?

Aan **4000 mensen** werden een aantal vragen gesteld rond slapen.

Slaap je over het algemeen goed?



Hoeveel % hebben slaapproblemen ?

.....

Hoeveel **mensen** hebben slaapproblemen ?

..... % van 4000 = mensen

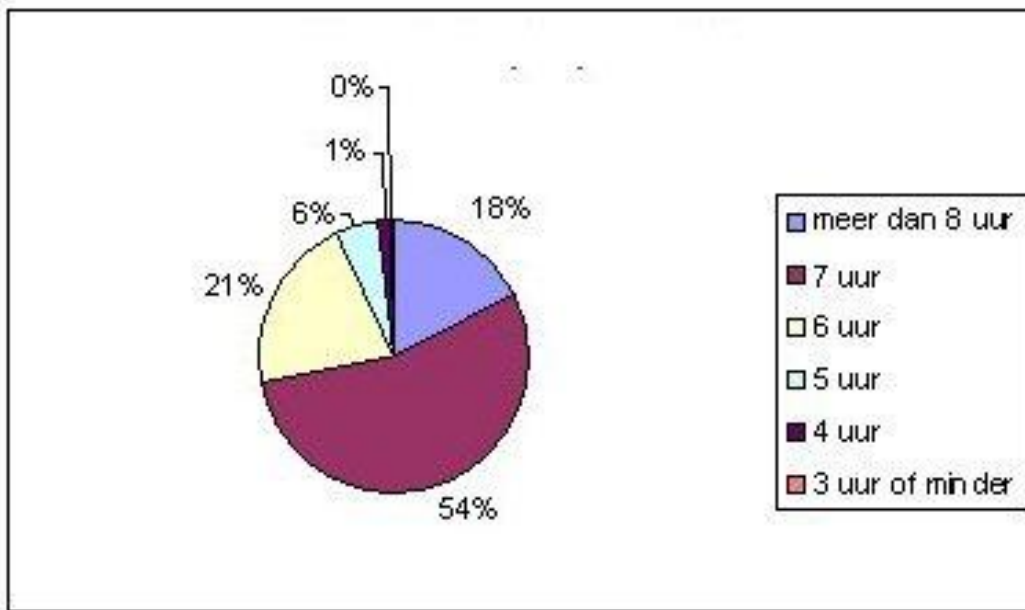
Hoeveel % slapen goed ?

.....

Hoeveel **mensen slapen goed** ?

..... % van 4000 = mensen

Hoeveel uur slaap jij gemiddeld per nacht?



Hoeveel % slapen **meer dan 8 uur** ?

.....

Hoeveel **mensen** slapen **meer dan 8 uur** ?

..... % van 4000 = mensen

Hoeveel % slapen **7 uur** ?

.....

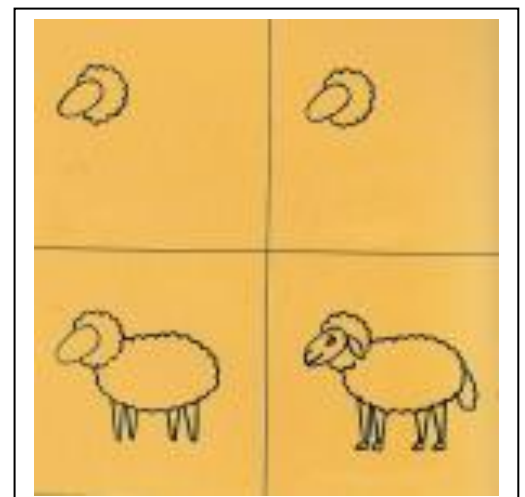
Hoeveel **mensen** slapen **7 uur** ?

..... % van 4000 = mensen

Hoeveel % slapen **6 uur** ?

.....

Hoeveel **mensen** slapen **6 uur** ?



..... % van 4000 = mensen

Hoeveel % slapen **5 uur** ?

.....

Hoeveel **mensen** slapen **5 uur** ?

..... % van 4000 = mensen

Een % berekenen – oefenen maar. (tot **2 cijfers** na de komma, **ZRM**)

10 % van 700 =

15 % van 1500 =

12 % van 2714 =

8 % van 3641 =

4 % van 1500 =

7 % van 14070 =

15 % van 7500 =

20 % van 19500 =

25 % van 98000 =

22 % van 14850 =

30 % van 40500 =

25 % van 75500 =

50 % van 1200 =

50 % van 4200 =



50 % van 1000 =

75 % van 87470 =

12 % van 88200 =

5 % van 75505 =

10 % van 7052 =

25 % van 9875 =

50 % van 47152 =

80 % van 39890 =

45 % van 8874 =

8 % van 4481 =

7 % van 2700 =

10 % van 1235 =

9 % van 99101 =



Je koop een bed van



€ 250. Je krijgt **15%** korting. Hoeveel betaal je ?

250 - = €



€ 498. Je krijgt **5 % korting.** Hoeveel betaal je ?

.....



€ 500. Je krijgt 12 % korting. Hoeveel betaal je ?

.....



€ 500. Je krijgt 12 % korting. Hoeveel betaal je ?

.....



€ 550. Je krijgt 15 % korting. Hoeveel betaal je ?

.....



€ 600. Je krijgt 25 % korting. Hoeveel betaal je ?

.....



€ 175. Je krijgt 5 % korting. Hoeveel betaal je ?

.....



€ 199. Je krijgt 2 % korting. Hoeveel betaal je ?

.....



2. Een wiegelied...

Slaap kindje slaap.

Slaap, kindje slaap.
Daar buiten loopt een schaap.
Een schaap met witte voetjes,
die drinkt zijn melk zo zoetjes.
Slaap, kindje slaap.

Slaap maar

Marco Borsato

Ik zie hoe je moeders ogen stralen
De liefde heeft haar aangeraakt
Ik zoek een zin die kan vertalen
Wat jij in mij hebt losgemaakt

Slaap maar
En weet dat je welkom bent
We leven naar het moment
Dat jij hier bij ons zal zijn
Zorg maar dat je groter groeit
Voor ons heb je al een naam
Je wieg staat al bij het raam
Dus neem de tijd

Ik heb een signaal van jou gekregen
En luister hoe je hartje klopt
Ik voel je zo nu en dan bewegen
Wanneer je naar het leven schopt

Slaap maar
En weet dat je welkom bent
We leven naar het moment
Dat jij hier bij ons zal zijn
Zorg maar dat je groter groeit
Voor ons heb je al een naam
Je wieg staat al bij het raam
Dus neem de tijd

Slaap nu maar
En wacht op een goed moment
Je weet dat je welkom bent
Dus neem de tijd

- **Voor wie** schreef Marco Borsato dit lied ?

.....

- **Hoe** staat het in de tekst ?

- Ik heb een seintje van jou gekregen.

.....

- We kijken uit naar de geboorte.

.....

- Af en toe voel ik je schoppen.

.....

- Zorg maar dat je goed groeit.

.....

- “Voor ons heb je al een naam.”, zingt Marco Borsato.

Alle toekomstige ouders kiezen met zorg een voornaam voor hun kind.

Vind jij je voornaam mooi ?

O ja

O nee, ik zou liever heten.

- Zoek thuis of op school **de betekenis van je voornaam op**. Raadpleeg een voornamenboek, onderstaande websites of zoek via Google “Betekenis Tracy”.

<http://www.gerardlenting.nl/naam/naam.html>

<p>Mijn voornaam</p> <p>Betekenis</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

- Maak een **top 10** van de meeste gekozen meisjesnamen én een **top 10** van de meest gekozen jongensnamen bij de Vlamingen. Je houdt geen rekening met de voornamen die allochtone mensen hun kinderen geven.

Geboorten van januari 2003 t/m december 2004

JONGENS					MEISJES						
x	Naam	x	Naam	x	Naam	x	Naam	x	Naam	x	Naam
27	Aaron	16	Ivo	25	Nigel	6	Aafke	10	Froukje	12	Marte
6	Abdullah ^a	16	Iwan	21	Nils	8	Aaliyah ^a	9	Gabriella, Gabriëlla	11	Marthe
9	Abe	13	Jaap	22	Nino	11	Abigail	7	Gaby	11	Marwa ^a
20	Abel	17	Jacco	92	Noah	6	Açelya ^a	6	Gaia	8	Maryam ^a
12	Achraf ^a	14	Jack	8	Noël, Noel	9	Aicha, Aïcha	6	Georgina	10	Mathilde
25	Adam	18	Jacob	26	Noud	29	Aimée, Aimee	8	Gina	190	Maud
19	Ahmed ^a	11	Jaden	6	Noureddine ^a	11	Aïsha, Aisha	9	Gitte	12	Maura
6	Ahmet ^a	15	Jaimy	16	Nout	13	Alexandra	13	Giulia	23	Maureen
6	Aidan	7	Jair, Jair	8	Okke	13	Aleyna ^a	29	Guusje	27	Maxime
8	Akram ^a	6	Jake	24	Olaf	7	Alice	24	Gwen	17	Maya
11	Albert	6	Jakob	13	Olav	24	Alicia	10	Hajar ^a	10	Mayke
11	Alec	8	Jamai	40	Ole	10	Alisa	28	Hanna	6	Mees
20	Alex	7	Jamal ^a	17	Oliver	12	Alisha	74	Hannah	32	Megan
49	Alexander	6	James	92	Olivier	13	Alysha	20	Hanne	124	Meike

13	Ali ^a	31	Jamie	21	Omar ^a	31	Alyssa	8	Hanneke	34	Melanie
11	Allard	6	Jamy	12	Ömer ^a	7	Amarins	16	Heleen	7	Melisa ^a
7	Amin ^a	100	Jan	10	Onno	154	Amber	12	Hélène, Helene	44	Melissa
14	Amine ^a	12	Jannes	6	Onur ^a	6	Amelia	8	Henrieke	7	Melody
13	Amir ^a	7	Jan-Willem	26	Oscar	23	Amélie, Amelie	9	Hester	104	Merel
9	Anas ^a	36	Jari	6	Othman ^a	9	Amina ^a	14	Hilde	43	Merle
21	Anass ^a	8	Jarne	6	Oussama ^a	15	Amira ^a	12	Hind ^a	33	Mette
7	André	50	Jarno	29	Owen	66	Amy	7	Ikram ^a	8	Mia
6	Andries	25	Jason	18	Pascal	11	Ana	6	Ilana	61	Michelle
19	Andy	169	Jasper	29	Patrick	7	Anastasia	17	Ilayda ^a	8	Micky
11	Angelo	35	Jay	20	Paul	13	Angel	8	Ilham ^a	11	Mieke
13	Anne	45	Jayden	8	Peer	7	Angela	6	Ilona	7	Mies
9	Anouar ^a	28	Jeffrey	8	Pelle	15	Angelina	120	Ilse	7	Mijke
13	Anthony	110	Jelle	80	Pepijn	6	Angelique	19	Imane ^a	21	Mijntje
13	Anton	55	Jelmer	7	Per	36	Aniek	45	Imke	9	Mikki
10	Antonie	21	Jelte	7	Perry	8	Anique	10	Imme	68	Mila
6	Arco	80	Jens	29	Peter	7	Anissa	9	India	49	Milou
9	Arend	6	Jente	33	Philip	18	Anke	102	Indy	18	Minke
9	Arie	6	Jeremiah*	10	Philippe	188	Anna	8	Ines	11	Miriam
15	Arjan	20	Jeremy	94	Pieter	22	Annabel	10	Inez	22	Mirjam
14	Arjen	64	Jeroen	6	Piet-Hein	208	Anne	42	Inge	7	Mirre
7	Arman ^a	65	Jesper	40	Pim	6	Anne-Fleur	13	Irem ^a	21	Mirte
10	Arne	176	Jesse	16	Quincy	8	Anneke	17	Irene	62	Mirthe
6	Arnoud	7	Jessy	17	Quinn	10	Annelie	193	Iris	6	Moniek
29	Aron	7	Jilles	15	Quint	6	Annelieke	9	Irma	73	Myrthe
26	Arthur	54	Jim	91	Quinten	7	Annelies	184	Isa	11	Nada ^a
6	Arvid	15	Jimmy	9	Quirijn	8	Annelot	80	Isabel	18	Nadia
8	Auke	36	Jip	11	Raf	7	Annemarie	49	Isabella	20	Nadine
15	Axel	9	Jitse	38	Rafaël, Rafaël	30	Annemijn	74	Isabelle	14	Nanne
20	Ayman ^a	9	Joas	12	Ralf	13	Annick	32	Isis	126	Naomi
32	Ayoub ^a	89	Job	20	Ralph	8	Anniek	11	Iza	20	Nathalie
8	Badreddine ^a	63	Jochem	38	Ramon, Ramón	17	Annika	9	Jackie	6	Nena
7	Baran ^a	54	Joël, Joel	7	Randy	8	Anouck	7	Jacky	6	Nica*
8	Barend	97	Joep	13	Raoul	159	Anouk	6	Jacobine	12	Nicky
147	Bart	17	Joeri	18	Raphaël, Raphael	11	Arwen	7	Jacqueline	23	Nicole
158	Bas	7	Joel	14	Raúl, Raul	28	Ashley	13	Jada	7	Nida ^a
18	Bastiaan	61	Joey	12	Ravi	8	Asma ^a	62	Jade	118	Nienke

8	Bastian	28	Johan	7	Ray	6	Astrid	13	Jaimy	7	Nika
11	Batuhan ^a	10	Johannes	11	Rayan ^a	8	Audrey	8	Jamie	14	Nikita
6	Bauke	12	John	11	Redouan ^a	14	Aukje	10	Jana	79	Nikki
15	Beau	8	Jonah	16	Rein	29	Aya ^a	7	Jane	154	Nina
7	Beer	36	Jonas	6	Reinder	11	Ayla	12	Janine	8	Nine
22	Ben	71	Jonathan	16	Reinier	8	Aylin ^a	13	Janna	10	Nisrine ^a
64	Benjamin	90	Joost	6	Reinoud	7	Ayse ^a	37	Janne	135	Noa
7	Bent	26	Jop	8	Reinout	9	Azra ^a	31	Janneke	14	Noah
27	Berend	16	Joppe	38	Remco	16	Babet	12	Jara	18	Noëlle, Noelle
7	Berkay ^a	35	Joran	8	Remy	22	Babette	87	Jasmijn	9	Noémi, Noëmi
7	Bert	15	Jord	7	Reno	9	Babs	7	Jasmin	87	Noor
24	Bilal ^a	12	Jordan	111	Rens	9	Barbara	7	Jasmine	60	Noortje
16	Bink	31	Jordi	35	Renzo	17	Beau	9	Jeanine	37	Nora
12	Bjarne	58	Jordy	11	Ricardo	6	Belle	7	Jenna	21	Norah
51	Bjorn, Björn	8	Joren	11	Richard	107	Bente	30	Jennifer	6	Nouhaila, Nouhaïla ^a
11	Bo	8	Jorian	169	Rick	31	Benthe	26	Jente	23	Nova
23	Boaz	8	Jorick	7	Rico	12	Berber	10	Jeske	54	Nynke
22	Bob	13	Jorik	7	Rida ^a	13	Beyza ^a	23	Jessica	33	Olivia
8	Bodhi	83	Joris	7	Rien	13	Bibi	24	Jessie	6	Ouiam ^a
11	Boet	50	Jorn	14	Rijk	9	Birgit	45	Jet	17	Oumaima ^a
44	Boris	14	Jorrit	70	Rik	71	Bo	13	Jette	9	Pam
18	Boudewijn	60	Jort	21	Roan	6	Brechje*	12	Jikke	8	Pascalie
9	Boyd	10	Jos	22	Rob	16	Brecht	10	Jildou	11	Paula
10	Bradley	36	Joshua	7	Robbe	8	Brechtje	55	Jill	9	Paulien
239	Bram	24	Jules	6	Robbin	15	Bregje	11	Jinte	6	Pauline
15	Brandon	105	Julian	21	Robert	11	Bridget	15	Jip	6	Petra
39	Brent	9	Julien	93	Robin	8	Britney	9	Jitske	9	Philine
7	Brett	60	Julius	30	Roel	197	Britt	40	Joanne	6	Philippa*
31	Brian	14	Jur	10	Roelof	15	Caitlin	8	Joëlla	8	Phoebe
11	Bruno	17	Jurgen	18	Roemer	33	Carlijn	34	Joëlle, Joelle	106	Pien
45	Bryan	12	Jurian	11	Rogier	54	Carmen	8	Johanna	7	Pip
18	Calvin	8	Jurjen	9	Rohan	9	Carolien	12	Jolien	12	Pippa
17	Camiel	32	Jurre	7	Roman	11	Caroline	17	Jolijn	47	Pleun
88	Cas	7	Jurriaan	7	Ron	6	Catharina*	6	Jonna	6	Precious
8	Caspar	90	Justin	9	Ronald	33	Cato	12	Jonne	14	Priscilla
60	Casper	7	Justus	12	Ronan	6	Caya	6	Jorinde	72	Puck
11	Cedric, Cédric	12	Juul	28	Rowan	13	Cécile, Cecile	11	Josefien	7	Quincy

8	Cees	12	Kaan ^a	6	Rowin	14	Celeste, Céleste	34	Josephine, Joséphine	31	Quinty
19	Chiel	32	Kai	56	Roy	22	Celine, Céline	28	Joy	14	Quirine
58	Chris	22	Kaj	200	Ruben	12	Chaima ^a	7	Joya	32	Rachel
27	Christiaan	6	Kamiel	43	Rutger	10	Chaimae ^a	30	Joyce	11	Rana ^a
38	Christian	11	Kane	15	Ruud	10	Chanel	45	Judith	9	Rania ^a
8	Christopher	8	Karel	58	Ryan	27	Chantal	237	Julia	24	Rebecca
32	Coen	7	Karim ^a	6	Sacha	7	Charity	74	Julie	7	Rebekka
37	Colin	17	Kars	172	Sam	7	Charlie	13	Juliët, Juliet	12	Renate
41	Collin	6	Karst	11	Sami ^a	98	Charlotte	42	Juliette, Juliëtte	36	Renée, Renee
6	Constantijn*	9	Karsten	12	Samir ^a	14	Chayenne	6	Juno	53	Renske
24	Corné	14	Kas	45	Samuel, Samuël	18	Chelsea	12	Justine	21	Rhodé
297	Daan	19	Kasper	119	Sander	9	Chelsey	25	Juul	32	Rianne
56	Damian	39	Kay	12	Scott	12	Cheyenne	6	Kaat	6	Richelle
13	Damiën, Damien	6	Keanu	9	Sean	18	Chiara	9	Kaoutar ^a	6	Rikst
12	Damon	27	Kees	39	Sebastiaan	9	Chimène, Chimene	9	Karin	6	Rinske
35	Dani	8	Kenan	7	Sebastian	27	Chloë, Chloé	56	Karlijn	7	Rixt
145	Daniël, Daniel	6	Kenneth	244	Sem	7	Chris*	9	Kate	7	Robbin
8	Danilo	81	Kevin	48	Senna	7	Christel	6	Katja	59	Robin
26	Danny	14	Kian	8	Senne	12	Christina	6	Kayla	16	Robine
18	Dante, Danté	14	Kick	16	Sep	6	Cindy	20	Kaylee	11	Robyn
8	Dario	16	Kjell	7	Seppe	24	Claire	14	Kayleigh	35	Romé, Romee
33	Dave	19	Klaas	6	Seth	10	Claudia	12	Kelsey	96	Romy
14	Davey	135	Koen	7	Sid	8	Cleo, Cléo	7	Kenza ^a	148	Roos
129	David	6	Koray ^a	10	Sidney	10	Cynthia	7	Kiara	7	Roosmarijn
6	Davy	6	Krijn	12	Sieb	6	Daan	50	Kiki	58	Rosa
18	Dean	11	Kris	26	Siebe	19	Daantje	116	Kim	70	Rosalie
15	Delano	18	Kyan	8	Siebren	19	Dagmar	15	Kimberley	17	Rosan
52	Dennis	9	Kylian	34	Siem	8	Daimy	16	Kimberly	18	Rosanne
9	Denzel	260	Lars	10	Siep	15	Daisy	9	Kira	8	Rose
6	Derek*	7	Lasse	11	Sietse	6	Damla ^a	41	Kirsten	6	Rosemarie
15	Derk	42	Laurens	31	Sil	31	Dana	6	Kris	8	Rowena
6	Devin	11	Leander	8	Silas	8	Dané,	6	Krista	12	Roxy

							Dane				
7	Didier	10	Leendert	7	Silvan	18	Daniek	9	Kristel	22	Rozemarijn
6	Diederick	13	Lennard	6	Silver	46	Daniëlle, Danielle	23	Kyara	18	Ruby
15	Diederik	16	Lennart	53	Simon	81	Danique	63	Kyra	8	Rümeysa ^a
23	Diego	40	Leon, Léon	58	Sjoerd	7	Danisha	6	Laila	22	Ruth
10	Dimitri	6	Leonard	31	Sjors	50	Daphne	15	Lana	14	Saar
7	Dinand	16	Leroy	11	Skip	7	Debby	61	Lara	27	Sabine
39	Dion	65	Levi	6	Soufyan* ^a	9	Debora	20	Larissa	19	Sacha
45	Dirk	12	Levy	155	Stan	22	Deborah	144	Laura	12	Safae ^a
6	Dominique	13	Lex	64	Stef	120	Demi	10	Laure	17	Salma ^a
10	Donny	34	Liam	49	Stefan	13	Demy	30	Lauren	57	Sam
31	Douwe	6	Lieuwe*	7	Stefano	32	Denise	11	Laurie	20	Samantha
14	Dries	7	Lodewijk	13	Steijn	7	Desiree, Desirée	8	Laurien	9	Samira
18	Duco	32	Loek	9	Stein	6	Destiny*	7	Lea, Léa	7	Sammy
20	Duncan	6	Loet	13	Sten	44	Dewi	13	Leah	12	Sandra
6	Dustin	19	Lorenzo	13	Stephan	6	Dewy	9	Leanne	6	Sanna
11	Duuk	20	Louis	32	Steven	11	Dian	16	Lena	247	Sanne
98	Dylan	94	Luc	11	Steyn	6	Diana	9	Lente	91	Sara
19	Dylano	85	Luca	169	Stijn	10	Dianne	24	Leonie	107	Sarah
13	Dyon	210	Lucas	16	Storm	6	Dido	11	Lian	11	Sascha
7	Edwin	13	Luciano	135	Sven	14	Diede	31	Lianne	15	Saskia
6	Egbert*	35	Luka	9	Swen	7	Dilan ^a	154	Lieke	8	Savannah
8	Eli	33	Lukas	7	Sybren	15	Dilara	32	Lieve	9	Selena
8	Elias	29	Luke	12	Tari ^a k	18	Dina	8	Lila	11	Selin ^a
9	Elijah	187	Luuk	158	Teun	8	Dionne	6	Lilian	10	Selina
6	Elmar	82	Maarten	6	Thies*	29	Dominique	11	Lily	9	Selma
20	Emiel	9	Maas	88	Thijmen	32	Donna	17	Lina	9	Sem
7	Emirhan ^a	9	Maik	39	Thijn	6	Doortje*	26	Linda	59	Senna
6	Emmanuel	11	Maikel	205	Thijs	8	Dorien	51	Linde	9	Senne
25	Emre ^a	11	Manuel	11	Thimo	8	Doris	6	Lindsay	14	Serena
6	Eray ^a	38	Marc	69	Thom	8	Douae ^a	18	Lindsey	12	Shakira
9	Eric	14	Marcel	223	Thomas	16	Dounia ^a	10	Lindy	15	Shania
21	Erik	22	Marco	9	Thymen	7	Eef	8	Linn	7	Shanna
9	Erwin	12	Marcus	8	Thymo	9	Eefje	190	Lisa	8	Shannon
8	Evan	7	Marien	14	Tibbe	20	Elena	46	Lisanne	18	Sharon
20	Evert	60	Marijn	7	Tieme	8	Elif ^a	28	Lise	8	Sharona
11	Ezra	6	Mario	8	Tiemen	8	Elin	10	Liselot	6	Shirley
7	Faas*	6	Marius	94	Ties	6	Elina	16	Liselotte	7	Sietske
28	Fabian	85	Mark	8	Tigo	129	Eline	17	Lisette	10	Sigrid

7	Fabio	24	Marnix	31	Tijmen	37	Elisa	20	Liv	47	Silke
30	Felix	14	Marouane ^a	112	Tijn	11	Elisabeth	13	Livia	29	Simone
100	Finn	71	Mart	27	Tijs	74	Elise	22	Liz	7	Sita
19	Florian	16	Marten	252	Tim	9	Eliza	21	Liza	15	Sofia
126	Floris	96	Martijn	92	Timo	6	Elizabeth	13	Lize	53	Sofie
7	Folkert	13	Martin	16	Timon	16	Elke	15	Lizzy	36	Sophia
21	Frank	6	Marvin	12	Timothy	41	Ella	7	Lobke	202	Sophie
9	Frans	7	Marwan ^a	9	Tjeerd	13	Elle	43	Loes	11	Soraya
8	Frederik	44	Mathijs	12	Tjerk	19	Ellen	85	Loïs, Lois	6	Souhaila ^a
20	Freek	76	Mats	45	Tobias	8	Elles	19	Lola	10	Soumaya ^a
20	Friso	9	Matthew	7	Toine*	6	Ellis	14	Lonneke	8	Souraya ^a
12	Furkan ^a	23	Matthias	212	Tom	7	Els	11	Lot	10	Stefanie
18	Gabriel, Gabriël	86	Matthijs	20	Tomas	7	Elsa	227	Lotte	17	Stella
23	Geert	22	Maurice	8	Tommie	8	Else	39	Louise	16	Stephanie, Stéphanie
10	George	41	Maurits	14	Tommy	8	Elvira	13	Luca	87	Sterre
8	Gerard	24	Mauro	11	Toon	11	Emilie	6	Lucy	23	Susan
17	Gerben	194	Max	43	Tristan	29	Emily	91	Luna	8	Susanne
7	Gerco	19	Maxim	64	Twan	238	Emma	8	Lyanne	42	Suus
11	Gerrit	7	Maxime	44	Tycho	9	Emmy	20	Lydia	9	Suzan
11	Gerwin	6	Maximiliaan	34	Tygo	7	Emy	93	Lynn	41	Suzanne
6	Gianni	6	Maximilian	6	Tyrese	10	Erin	6	Lysanne	29	Suze
8	Gideon	104	Mees	12	Valentijn	7	Esma ^a	60	Maaïke	6	Sydney
32	Giel	19	Mehmet ^a	6	Valentino	7	Esmay	59	Maartje	7	Sylke
168	Gijs	36	Melle	33	Victor	7	Esmé	6	Machteld	10	Sylvana
11	Gilles	18	Melvin	9	Viggo	156	Esmee, Esmée	12	Madeleine	9	Talitha
8	Gino	32	Menno	7	Vigo	15	Esra	34	Madelief	16	Tamar
15	Giovanni	29	Merijn	30	Vince	9	Estelle	11	Madelon	21	Tamara
14	Glenn	20	Merlijn	37	Vincent	6	Ester	9	Maite, Maité	6	Tanisha
21	Guido	16	Mert ^a	7	Wail, Wail ^a	41	Esther	15	Malou	27	Tara
63	Guus	12	Micha	8	Ward	176	Eva	7	Manar ^a	16	Tatum
12	Guy	31	Michael, Michaël	8	Wassim ^a	6	Eve	31	Mandy	92	Tess
8	Haitam ^a	13	Michel	11	Wes	22	Evelien	51	Manon	116	Tessa
18	Hamza ^a	42	Michiel	62	Wesley	11	Eveline	9	Manou	14	Tessel
6	Han	59	Mick	85	Wessel	40	Evi	12	Manouk	17	Thirza
11	Hans	7	Midas	9	Wiebe	16	Evie	32	Mara	10	Tirza
20	Harm	9	Miguel	13	Wieger	21	Evy	32	Mare	6	Tosca
7	Harmen	8	Mik	13	Wietse	42	Fabiënne	6	Marèl	37	Valerie,

8	Harold	49	Mika	6	Wilbert	9	Faith	10	Marèll	50	Veerle
20	Hein	100	Mike	9	Wilco	40	Famke	10	Maren	85	Vera
18	Hendrik	155	Milan	82	Willem	10	Farah ^a	6	Margot	6	Vere
11	Henk	6	Miles*	25	William	8	Fardau	8	Margriet	8	Veronique
6	Henk-Jan	22	Milo	8	Wim	17	Fatima ^a	36	Maria	6	Vicky
6	Henri	6	Mink	6	Winston*	12	Fatma ^a	13	Mariam ^a	10	Victoria
17	Hessel	12	Mischa	12	Wisse	19	Fay	11	Marianne	6	Vivian
7	Hicham ^a	10	Mitch	58	Wout	17	Faye	14	Marie	19	Wendy
82	Hidde	22	Mitchel	118	Wouter	8	Febe	41	Marieke	15	Wieke
7	Hielke	25	Mitchell	37	Xander	10	Fee	8	Mariëlle	19	Wies
76	Hugo	83	Mohamed ^a	12	Xavier	6	Felice	40	Marije	6	Wietske
9	Huib	9	Mohammad ^a	40	Yannick	21	Feline, Féline	6	Marijke	41	Willemijn
22	Huub	36	Mohammed ^a	6	Yarno	194	Femke	21	Marijn	9	Willianne
9	Hylke	9	Moos	8	Yasin ^a	53	Fenna	9	Marilène, Marilene	11	Yael, Yaël
28	Ian	40	Morris	7	Yassin ^a	38	Fenne	7	Marilyn	45	Yara
13	Ibrahim ^a	18	Muhammed ^a	23	Yassine ^a	13	Fieke	6	Marin	21	Yasmin
8	Ids	9	Mustafa ^a	11	Yassir ^a	20	Fien	14	Mariska	17	Yasmina ^a
7	Igor	8	Myron	6	Yoeri	9	Fiene	14	Marissa	27	Yasmine
6	Ike	6	Nadir ^a	12	Yoran	6	Fiep	134	Marit	7	Yente
20	Ilias ^a	8	Naoufal ^a	6	Yordi	6	Finette	16	Marith	13	Yentl
6	Ilja	46	Nathan	9	Yorick	8	Firdaouss ^a	6	Marjet	7	Ymke
6	Ilyas ^a	9	Nathaniel, Nathaniël	19	Younes ^a	182	Fleur	27	Marjolein	21	Youssra ^a
6	Imad ^a	10	Naut	8	Youp	129	Floor	28	Marleen	6	Yvette
12	Indy	138	Nick	38	Youri	39	Floortje	6	Marlijn	8	Yvonne
11	Ingmar	6	Nicky	15	Youssef ^a	11	Flore	6	Marlinde	32	Zara
6	Ismael* ^a	9	Nico	7	Yuri	7	Florence	17	Marloes	6	Zarah
11	Ismail, Ismail ^a	9	Nicolas	9	Yusuf ^a	10	Florien	17	Marlou	104	Zoë, Zoe
9	Ivan	105	Niek	11	Yves	18	Florine	6	Maroua ^a	6	Zoey
18	Ivar	190	Niels	25	Zakaria ^a	10	Frederieke	9	Marre		
						59	Frédérique, Frederique	13	Marrit		



TOP 10

	JONGENSNAMEN	MEISJESNAMEN
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

- Welke **naam** zou jij je eerste kind geven ?
- Breng tegen volgende les **het geboortekaartje** van jezelf mee.



3. Een voorleesverhaal...

- Alle kinderen luisteren voor het inslapen graag naar een verhaaltje. Dit geeft ze rust en een veilig gevoel.

Je mag dit zelf proberen.

Je mag kiezen :

- je lees één van onderstaande verhaaltjes met anderen – verdeel de rollen (je mag meer dan één rol spelen)
- je zoekt zelf een verhaaltje, een sprookje om voor te lezen

Goed voorlezen wil zeggen :

- traag
- luid genoeg
- goed articuleren = verstaanbaar
- juiste intonatie, je mag gerust een beetje overdrijven
- markeer je rol(len)

Sprookje 1

- verteller
- kikker/prins
- prinses
- koning

De kikkerkoning



In een kasteel woonde eens een koning met een jonge, mooie dochter. Op een zonnige zomerdag ging ze naar de vijver bij het huis en speelde met haar gouden bal. Ze gooide hem op en ving hem en gooide hem op en ving hem weer totdat... de bal langs haar vingers gleed en zo in de vijver terecht kwam. Hij zonk naar de bodem. De vijver was zo diep dat de prinses de bal er niet uit kon halen.

Wat was ze verdrietig om haar mooie bal. Ze huilde en huilde. Plots hoorde ze een stem: 'meisje, waarom huil je toch zo?'. Ze zag niks en vroeg wie daar was. 'Hier, in de vijver op de lelie'. En toen zag ze het: een dikke lelijke kikker. 'Ik ben mijn gouden bal verloren in de vijver' snikte het meisje tegen de kikker. 'Ik kan hem niet terug halen, want dat is te diep', vervolgde ze bedroefd. 'Stil maar meisje', antwoordde de kikker, 'Ik wil hem voor je halen, maar dan wil ik wel iets terug'. 'Tuurlijk, je kunt alles krijgen. Mijn goud, mijn kleding, zelfs mijn gouden kroontje zal ik je geven!' 'Nee, nee', zei de kikker, 'ik wil met je mee naar het paleis. Met je aan tafel zitten, van je gouden bordje eten, uit je gouden bekertje drinken en in je bedje slapen'. 'Oké', riep nu het meisje, dat een beetje ongeduldig werd, 'je kunt het krijgen zoals je het wilt, haal nou maar mijn gouden bal.' De kikker dook onder en kwam even later weer boven met de bal. Hij legde de gouden bal op de oever voor de voeten van het meisje. Nog voor hij weer op adem was gekomen om iets te kunnen zeggen, was de prinses er al vandoor. Ze wilde helemaal niet met zo'n vieze kikker aan tafel, van hetzelfde bord eten, uit dezelfde beker drinken en laat staan in hetzelfde bed slapen.

De kikker riep nog: 'Je hebt het beloofd!', maar het hielp allemaal niets.

's Avonds zat de koningsfamilie aan tafel. Ineens werd er op de deur geklopt. Het prinsesje deed open en schrok. De kikker was helemaal van de vijver naar het kasteel gehopst en zat nu voor de deur. Ze deed snel de deur weer dicht en ging weer aan tafel zitten. Haar vader zag dat ze wit was en vroeg of ze ergens van geschrokken was. 'Was dat soms een reus aan de deur, die je wou meenemen?' grapte de koning. 'Ach nee, vader' zei de prinses, 'het is een kikker vader. Vanmiddag, toen ik aan het spelen was, viel mijn gouden bal in de vijver. De kikker heeft hem voor me opgedoken, op voorwaarde dat hij van mijn bordje mocht eten, uit mijn bekertje mocht drinken en in mijn bedje mocht slapen'. 'Als je dat beloofd hebt, moet je hem binnen laten'. 'Maar vader, het is een kikker!' 'Wie een belofte doet, moet zich daar aan houden!

Laat hem binnen!' commandeerde de koning boos. En dus liet ze de kikker binnen. Ze ging weer aan tafel zitten, maar de kikker zei: 'til me op, ik wil op de tafel'. Na een boze blik van de koning tilde de prinses de kikker op. 'Nu, schuif je bordje naar me toe, dan kunnen we er samen van eten'. Ook dat deed de prinses. De kikker at zijn buikje vol. 'Wil jij niks eten prinses?' vroeg hij toen hij echt niks meer op kon. 'Nee', zei ze, 'ik heb niet zo'n honger meer'. Ze walgde van de vieze, vette kikker. Toen de kikker ook gedronken had, zei hij: 'Pak me op en laten we naar je kamer gaan. Dan kunnen we lekker gaan slapen.' 'Vader', klaagde het meisje, 'ik wil niet met zo'n vieze pad slapen!' Maar vader antwoordde niet en keek boos, ze moest doen wat ze beloofd had. En dus pakte ze de kikker met twee vingers op. Toen ze naar haar kamer liep, hield ze de kikker ver van zich af. In haar kamer stopte ze hem in een hoekje, maar toen ze in bed stapte, sprong de kikker op haar bed en zei: 'Je hebt het beloofd, ik mag bij je slapen'. Nu was ze het zo zat, dat ze de kikker op pakte en tegen de muur gooide. Toen de kikker met een plof neer viel, veranderde hij plots in een mooie prins. De prinses stond versteld. 'Ja prinses', zei de prins, 'ik ben geen kikker. Ik was betoverd door een heks en alleen jij, jouw vriendschap, kon de vloek verbreken'. De prinses en de prins trouwden kort erna. Bij hun kasteel hebben ze ook een vijver. De prinses en de prins zorgen er voor dat geen enkele kikker iets tekort komt...

Sprookje 2

- verteller
- de 13e fee
- de 12^e fee
- Doornroosje
- Oude vrouw

Doornroosje



r waren eens een koning en een koningin. Ze woonden in een mooi groot kasteel en in hun tuin groeiden de mooiste en de grootste rozen van de hele omgeving. Op een dag kregen ze een dochtertje. Ze noemden haar Doornroosje, omdat de koningin dol was op de rozen die in de tuin groeiden.

Ze waren heel blij met haar en daarom gaven ze een feest waarop iedereen uit de wijde omtrek mocht komen. Ook waren er twaalf feeën uitgenodigd. De dertiende fee, was een slechte fee. Die nodigden ze niet uit, want ze waren bang dat ze het kindje pijn zou doen.

Op het feest kwamen dus heel veel mensen. Iedereen nam een cadeautje mee voor de baby. De twaalf feeën hadden elk een speciale wens voor de prinses. De een wenste schoonheid, de volgende goede manieren en de derde wenste liefde. Zo deden ze alle elf hun wens, op één fee na. Want de boze fee had gehoord dat er een feest gegeven werd en dat zij niet uitgenodigd was. Ze ging toch naar het feest en alle mensen schrokken enorm. De koning en de Koningin waren erg bang en ze hoopten dat er niets zou gebeuren. De boze fee was zo boos dat ze alleen nog maar slechte dingen wou doen, dus zei ze tegen de koning en de koningin: 'Deze prinses zal zich nog voor haar 18de verjaardag prikken aan een spinnewiel,

waarna ze zal sterven!' Daarna ging de boze fee weer weg.

Toen kwam de twaalfde fee naar voren. Ook zij had een wens voor het kleine prinsesje. De fee kon erg goed toveren, maar ze kon de spreuk van de boze fee niet ongedaan maken. Ze kon de spreuk wel wat minder erg maken. Daarom zei ze: 'De prinses zal niet dood gaan na de prik aan het spinnewiel, maar ze zal honderd jaar slapen en het hele kasteel zal met haar inslaap vallen. Pas als ze gekust word door een echte prins zal ze weer wakker worden' De koning en de koningin waren erg verdrietig en wilden natuurlijk niet dat hun lieve kleine dochtertje zo lang zou moeten slapen. Daarom lieten ze alle spinnewielen in het hele land verbranden.

Doorn roosje werd snel ouder. Vlak voor haar 18de verjaardag zwierf ze door het kasteel. In een van de torens, waar ze nog nooit geweest was, kwam ze in een oude torenkamer. Deze werd niet meer gebruikt, maar nu zat er een oud vrouwtje. Ze deed iets wat Doornroosje nog nooit gezien had. Daarom vroeg Doornroosje: 'Wat bent u aan het doen?'

Het oude vrouwtje antwoordde: 'Ik spin, mijn kind.' 'Mag ik het ook eens proberen?' vroeg Doornroosje. 'Natuurlijk.' Zei het oude vrouwtje en gaf de spoel aan Doornroosje.

Doornroosje vond het erg moeilijk om te spinnen. Al snel prikte ze zich. 'Wat ben ik ineens moe!' zei Doornroosje en ze viel in slaap. Direct viel ook het hele kasteel in slaap.

Het oude vrouwtje lachte gemeen en veranderde in de gemene fee. Ze ging weg door het slapende kasteel.

Over de jaren groeiden alleen de rozen door. Het hele kasteel groeide vol rozen en de mensen in de buurt vergaten dat er ooit een kasteel geweest was.

Na honderd jaar kwam er een knappe prins. Hij vroeg zich af wat er achter het enorme


rozenbos zou zitten en begon met zijn zwaard de rozen weg te kappen. Het was vermoeiend werk, maar na een paar dagen kwam hij bij de ingang van het kasteel. Daar vond hij twee wachten, maar ze sliepen beide. Terwijl hij door het kasteel liep, kwam hij nog meer slapende mensen tegen.

Na een poosje kwam hij in de torenkamer waar Doornroosje lag. Hij vond haar heel mooi en daarom gaf hij haar een kus. Doornroosje werd wakker en alle andere mensen in het kasteel ook. Terwijl de Prins en Doornroosje naar beneden liepen krompen de rozenstruiken totdat ze net zo waren als honderd jaar daarvoor. Snel daarna gingen ze trouwen en ze leefden nog lang en gelukkig.

Sprookje 3

- verteller
- prinses
- koningin

De prinses op de erwt.

 r was eens een prins. Hij woonde in een groot kasteel met de koning en koningin, die zijn vader en moeder waren. Hij was best gelukkig, maar hij wou wel graag trouwen. En als hij ging trouwen, wou hij dat alleen met een echte prinses. Echte prinsessen zijn er niet veel en toen hij na een tijdje nog steeds geen echte prinses in de buurt had gevonden om mee te trouwen, ging hij op reis.

Hij zocht overal naar een meisje, dat een echte prinses was. Hij kwam hele mooie meisjes tegen, en ook hele lieve, hele aardige en meisjes die heel goed konden koken, maar geen van al die meisjes had alle eigenschappen die een echte prinses heeft. Teleurgesteld ging de prins naar huis.

De nacht nadat hij thuis was gekomen onweerde het ontzettend. Het regende heel hard en als het donderde leek het alsof de ramen van het kasteel uit hun kozijnen trilden. De prins was vroeg naar bed gegaan, omdat hij moe was van zijn lange tocht. De koningin was nog wakker, toen er aan de deur geklopt werd. Toen ze opendeed stond er een meisje voor de deur. Ze was helemaal doorweekt van de regen en de parasol die ze bij zich had was kapot gewaaid door de harde wind. Desondanks was het meisje heel mooi.

Het meisje zei: 'Goedenavond mevrouw. Ik ben een prinses van een koninkrijk ver weg en ik ben verdwaald. Zou ik hier mogen schuilen voor het onweer?'

'Natuurlijk,' zei de koningin, maar ondertussen dacht ze: 'Als dat meisje zegt dat ze een prinses is, zal ik dat eens even testen.' Ze liet het meisje naar binnen en zei tegen haar dienstmeisjes dat de gast eerst in bad moest en dat ze daarna mocht slapen in de logeerkamer. De koningin liep ondertussen naar de logeerkamer. Ze nam een erwt en legde die op de bodem van het bed. Daarop legde ze twintig matrassen en daarbovenop nog eens twintig donzen dekens. Daar mocht het meisje op slapen.

Toen de prinses uit het bad kwam werd ze naar de logeerkamer gebracht. Daar klom ze in het bed. En ze draaide zich steeds om, want ze voelde iets hards in het bed. Ze kon helemaal niet slapen en toen ze de volgende ochtend aan het ontbijt kwam werd haar gevraagd hoe ze had geslapen.

'Oh, vreselijk slecht,' zei de prinses, 'Er lag iets hards in mijn bed en ik heb de hele nacht niet kunnen slapen. Ik zit nu onder de blauwe plekken!'

En toen wist de koningin dat het meisje een echte prinses was, want alleen echte prinsessen hebben zo'n tere huid dat ze een erwt door twintig matrassen en twintig

donzen dekens heen kunnen voelen. De koningin ging naar de prins en zei tegen hem dat ze een echte prinses voor hem had gevonden. De prins snelde naar haar toe en vond haar zo mooi en zo lief dat hij direct vroeg of ze met hem wilde trouwen.

'Ja natuurlijk!' zei de prinses en ze trouwden de week daarop. De prins en zijn prinses bleven in het kasteel wonen en ze leefden nog lang en gelukkig.

Sprookje 4

- houthakker/vader
- verteller
- zijn vrouw/moeder
- heks
- Hans/Grietje

Hans en Grietje



an een bos in een klein huisje, woonde een houthakker met zijn vrouw en kinderen. Hij had 2 kinderen; Hans en Grietje. Ze waren arm en hadden weinig te eten. De houthakker verdiende maar weinig en hij kon zelfs niet meer voor zijn kinderen zorgen.

Op een avond zei de houthakker tegen zijn vrouw: 'Oh lieve vrouw, wat moet er van ons terechtkomen? Ik heb amper geld om zelf van te eten, laat staan dat ik de kinderen te eten kan geven.' De vrouw zei: 'Ik heb wel een plan, we brengen ze 's morgens heel vroeg diep het bos in om bramen te zoeken. Wij gaan dan weg en ze zullen nooit alleen de weg naar huis meer kunnen vinden.'

De houthakker dacht lang na, omdat hij twijfelde en zei op het laatst: 'Ja, laten we dat maar

doen.' Hans en Grietje hadden alles gehoord, Grietje huilde en huilde, maar ook Hans wist niet wat hij moest doen.

De volgende dag gingen ze op pad. Hans had stiekem kiezels meegenomen om één voor één op het pad te gooien, zodat ze de weg naar huis terug konden vinden.

In het bos maakte de houthakker een vuurtje en ging weg om hout te hakken. De houthakker was slim geweest en had een tak aan een boom gehangen zodat dat klapperde door de wind. Zo dachten Hans en Grietje dat hij nog aan het houthakken was. Hans en Grietje bleven bij het vuur zitten, totdat ze in slaap vielen van vermoeidheid. Toen ze wakker werden begon Grietje weer te huilen, maar Hans niet, en samen volgden ze het pad van kiezels.

Midden in de nacht kwamen ze weer thuis aan, hun vader was heel blij, want hij had er toch wel een beetje spijt van dat hij hen had achtergelaten.

Maar de armoede werd erger en erger en al gauw begonnen de houthakker en zijn vrouw weer een nieuw plan te bedenken. Ze zouden nog dieper het bos in gaan en de deur 's nachts op slot doen, zodat Hans geen kiezels kon verzamelen.

Die ochtend kregen ze een stuk brood mee om tussen de middag op te eten. Hans verkrumelde het brood en gooide het stukje voor stukje op de grond. Nog dieper in het bos werden ze weer achtergelaten.

Toen ze weer naar huis wilden lopen, zagen ze geen enkele broodkrumel meer liggen. De vogels hadden alles opgegeten. Grietje begon weer te jammeren en werd moe. Ze gingen maar slapen.

Ze dwaalden een paar dagen rond zonder hun huis te vinden. Ze hadden heel erg honger en waren moe.

Opeens zagen ze een huisje, niet zomaar een huisje, maar een huisje van suikergoed. Op het dak koeken en de muren van snoep. Hans en Grietje keken verbaast naar het huisje. Ze liepen naar het huisje toe en Hans begon van het huisje te eten. Opeens hoorden ze een stem.

'Knibbel knabbel knuisje, wie knabbelt er aan mijn huisje?'

Hans en Grietje antwoorden: 'De wind, het is de wind, die uw huisje zo lekker vindt.'

De deur ging open en er kwam een stokoud vrouwtje naar buiten. Hans en Grietje schrokken zich dood en stopten meteen met eten.

Het oude vrouwtje vroeg: 'Maar kinderen, hoe zijn jullie hier verzeilt geraakt?' Hans en Grietje legden alles uit en het vrouwtje zei: 'Kom toch binnen, jullie kunnen hier wel blijven.' Ze zette een heerlijk maal op tafel en toen ze uitgegeten waren gingen ze slapen, in twee hele warme bedden.

Het vrouwtje was in werkelijkheid een hele boze heks, en dat snoephuisje diende alleen maar om kinderen te lokken. Als een kind bij haar kwam, maakte ze het dood en at het op. Dit was ze ook van plan bij Hans en Grietje.

De heks stond de volgende ochtend vroeg op en droeg Hans terwijl hij sliep naar een hok met tralies, wat ze daarna op slot deed. Hij kon schreeuwen wat hij wilde, maar niemand zou hem kunnen horen.

Tegen Grietje zei ze even later: 'Opstaan luilak! En maak wat eten voor je broertje, hij moet dik worden, en zodra hij dik is, eet ik hem op!'

Grietje begon weer te huilen, maar het hielp allemaal niets.

Elke dag moest Grietje de lekkerste maaltijden voor Hans maken, maar zelf kreeg zij niks. Hans werd ook elke dag gecontroleerd door de heks of hij al dik genoeg werd. Hij moest zijn vinger door de tralies steken, maar de heks had hele slechte ogen en hij stak een strootje door de tralies. Daardoor wilde de heks hem nog niet opeten, dat wou ze pas als hij dik was.

De heks werd alsmaar ongeduldiger. Op een dag riep ze Grietje: 'Grietje! Ik ga Hans morgen doden, hoe dun hij ook is.'

Grietje begon weer te jammeren, ze hoopte dat iemand hen zou redden. De ochtend daarop werd Grietje uit haar bed gehaald om brood te bakken. De heks vroeg: 'Grietje, zou je even willen kijken in de oven of het brood al bruin wordt?' De heks was van plan om Grietje in de oven te duwen en haar dan ook op te eten, maar Grietje had het door en ze zei: 'Ik weet niet zo goed hoe ik dat moet doen, kunt u het voordoen?' De heks boog voorover in de oven en Grietje deed het deurtje dicht, ze hoorde de heks krijsen.

Grietje rende naar Hans en riep blij: 'Hans, de heks is dood, we kunnen naar huis!' Ze bevrijdde Hans en ze gingen samen eerst nog naar binnen, want ze hadden gezien dat de heks erg rijk was. Met hun zakken vol met sieraden liepen ze het bos weer door. En het was een wonder! Daar was hun huis!

De houthakker was heel erg blij hun weer te zien en omdat ze zoveel sieraden mee hadden genomen, waren ze nu rijk. En ze leefden nog lang en gelukkig.



4. Wist je dat ...

...het wereldrecord "niet slapen" **264 uur** is. De recordhouder ging met de dag achteruit. Hij **sprak onverstaaanbaar**, zijn **ogen rolden in zijn kassen** en hij **zag niet meer scherp**. Met zijn **verstandig vermogen** ging het ook snel achteruit. Na het verbreken van het record moest de recordhouder **14 uur en 3 kwartier** slapen, en toen was hij weer helemaal de oude

...als ratten **vier weken zonder slaap dood gaan**?

...een kat **15 uur** per dag slaapt en een vleermuis maar liefst **20 uur**? Een leeuw kan na een maaltijd zelfs dagenlang slapen. Een zebra slaapt daarentegen maar een paar uurtjes.

...als je een nachtje minder hebt geslapen, je dan **11%** minder presteert dan normaal. Ook je humeur wordt er niet beter op. Je voelt je moe en futloos en je bent eerder geïrriteerd?

...de kortste slaper ter wereld maar **67 minuten per etmaal** slaap nodig heeft, zonder dat hij overdag tekenen van vermoeidheid toont?

Vragen en opdachten bij “Wist je dat...”

- Hoeveel **uur** bedraagt het **wereldrecord slapen** ?

.....

- Hoeveel **dagen** zijn dat ?

.....

- Zijn conditie ging erg achteruit. Geef **4 voorbeelden**.

.....

.....

.....

.....

- De wereldrecordhouder was achteraf erg moe. Hij **sliep** uur en kwartier.

1 kwartier = min.

2 kwartier = min.

3 kwartier = min.

4 kwartier = min uur

- **Ratten** sterven als ze maand niet slapen.

1 maand = ongeveer weken.

1 jaar = weken

1 jaar = of dagen

½ jaar = weken

½ jaar = maanden

een etmaal = dag = uur

- De kortste slaper slaap min dit is uur en minuten.
- Als we **te weinig slapen** gaat onze met 11% achteruit.

- Schrijf **al de dieren** uit de tekst over in het **enkelvoud**. Vorm daarna het **meervoud**.

.....

.....

.....

.....

.....

Tot welke **groep** behoren al de dieren uit de tekst ?

zoogdieren

insecten

vogels

Is een zebra **wit met zwarte strepen** of **zwart met witte strepen**



ZEBRA



- Waar leeft hij?

De zebra leeft in de open vlakten van de Afrikaanse Savanne.

- Familie

Familie is heel belangrijk voor hen. Ze leven namelijk in **familiegroepen**. Een gezin bestaat uit **één hengst** met ongeveer **6 merries** en **hun veulens**. Als de hengst dan sterft, moet een andere hengst het over nemen. De jonge hengsten vertrekken als ze 3 jaar zijn en gaan naar de **vrijgezellenkudden**.



- Gevaar

Een leeuw of jachtluipaard heeft dikwijls zin in een lekkere zebra. Als deze zebra alleen is, is het heel gemakkelijk om ze te vangen. Daarom mengen zebra's zich tussen andere dieren van de Savanne zoals gnoes, antilopen en struisvogels. Hierdoor kunnen ze elkaar helpen. **in een groep lopen ze minder gevaar.**

Als een leeuw of jachtluipaard hen toch probeert te vangen, kan een zebra alleen weg geraken door te schoppen of weg te rennen.



- Wat eten ze?

Zebra's zijn **graseters**. Het zijn grote dieren, die elke dag veel gras nodig hebben. Maar fris gras is lang niet altijd te vinden op de Afrikaanse vlakke. Vaak is het taai en dor en dan moeten zebra's extra veel eten om toch genoeg voedingsstoffen naar binnen te krijgen.



Foto Karen Eerden



Foto Karen Eerden

- Jongen

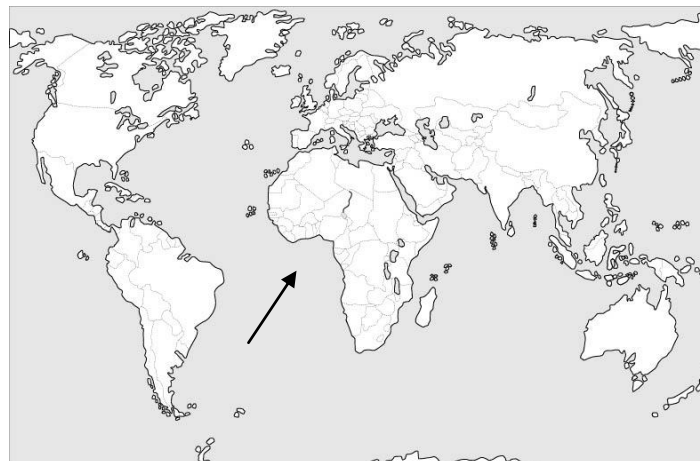
Elke **2 jaar** krijgt de vrouwelijke zebra jongen. Ze is ongeveer **11 tot 13 maanden** zwanger. Als de jongen geboren worden, lopen ze nog eventjes moeilijk. Na ongeveer 2 jaar zijn ze volwassen.

- De zebra leeft in

Kleur in onderstaande wereldkaart :

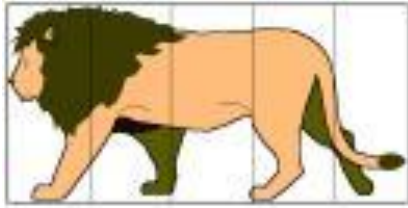
Europa geel

Afrika rood



- Het **mannetje** van de zebra heet, het **vrouwtje** een en de **jonge zebra** is een
- Wat is een **vrijgezel** ?
- De zebra is een **eter**.

- De merrie is ongeveer jaar **zwanger**.
- Schrijf **het juiste dier** bij de afbeelding.



.....

.....



.....

.....

of



.....

- Schrijf **de woorden 2x**. **Oefen** ook thuis, je krijgt volgende les een dictee.

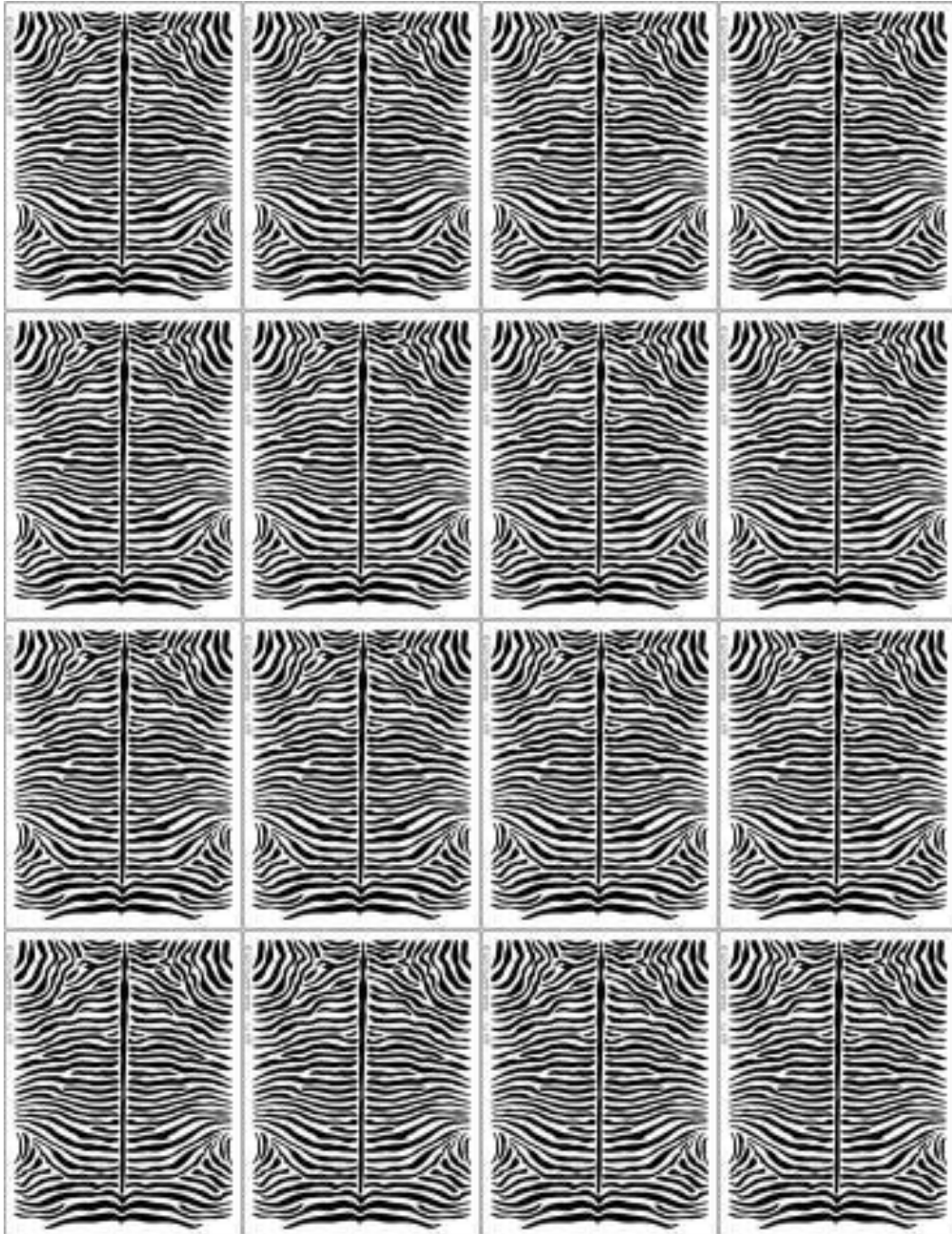
zebra
merrie
antiloop
leeuw
vrijgezel
Europa
Afrika
mannetje
zwanger
insect
conditie
recordhouder
vermoeidheid
humeur
dagenlang
seconden
kwartier

- Schrijf hieronder nog 1x de woorden die **jij moeilijk vindt**.

.....
.....
.....
.....
.....

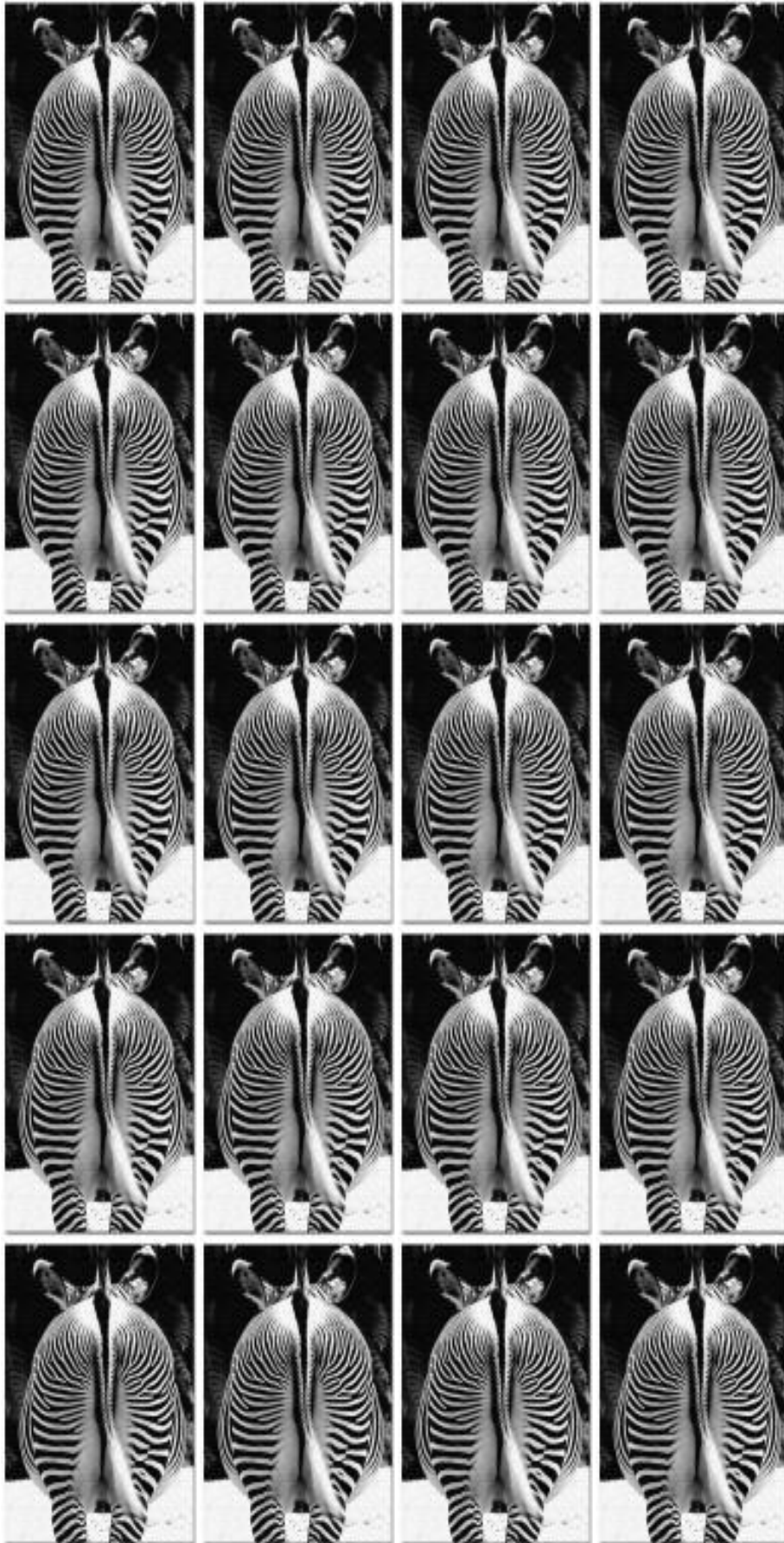
- **Zeboramotief.**

Voorbeelden















- **Zebrapompon**

Pomponnetjes maken

Voor wie het niet weet : pomponnetjes zijn van die zachte wollen balletjes waar je bijvoorbeeld kuikentjes van kunt maken of waar je cadeautjes mee kunt versieren. Je vind ze ook op mutsen, pantoffels of aan sjaals.

Dit heb je nodig :

- twee **stevige kartonnen rondjes** met een flink gat in het midden – je cirkel moet een diameter hebben van ten minste 10 cm.
- schaar
- witte en zwarte wol

Wat ga je doen?

Knip **twee** dezelfde ronde kartonnetjes met in het **midden een groot gat**. De **grootte van het kartonnetje wordt ook de grootte van de pompon**.

Leg de twee kartonnetjes op elkaar. Met lange, eventueel dubbele draden ga je de rand **omwikkelen**. Met je vingers of een dikke naald met stompe punt duw je de wol zo gelijkmatig mogelijk door het gat heen. Wikkel tot er een mooie dikke rand zit, **zo dik dat er geen draadje meer bij kan**. Als je te weinig wol gebruikt krijg je een heel los flubberpomponnetje.

Verplicht : je gebruikt zowel de kleur wit als zwart zodat je een mooie zebrapompon bekommt

Met een schaar knip je langs de buitenkant- tussen de twee kartonnetjes- de wol door. **Hou je vinger en duim stevig** op het gat in het midden, want alle draadjes zitten nog los!

Schuif de kartonnetjes een klein stukje van elkaar. **Bind nu een stevige draad om het midden.** Leg een paar stevige knopen, want deze draad houdt alle losse draadjes bij elkaar. **Knip deze draad niet kort** want je kunt hem gebruiken om je pompon aan een andere pompon te binden of op te hangen. **De kartonnetjes kun je er nu helemaal afschuiven** en zonodig de pompon zo hier en daar nog wat bijknippen.



WERKBLAD 6 : SLAAPMUTSJE

1. Een slaapmutsje zaaien.



2. Een slaapmutsje voor het slapengaan ?

Is een borreltje goed voor de slaap, het 'slaapmutsje'?

Slapeloosheid is een van die typische kwalen in onze moderne maatschappij. De oorzaken zijn zeer verschillend, net zoals de middeltjes om eraan te verhelpen. Ook de volksmond heeft zo zijn remedies tegen slapeloosheid. Eén ervan is het '**slaapmutsje**'.

Als je het slaapmutsje beperkt tot **één borrel** of **één glaasje**, kan het inderdaad het indommelen bevorderen. Als je het slaapmutsje omdoert tot een **slaaphoed**, zal het jouw slaap negatief beïnvloeden. Wie een glas teveel op heeft, wordt **meestal vaker wakker en slaapt niet zo diep**. Tijdens je slaap verwerkt je lichaam de opgenomen alcohol in plaats van uit te rusten. Hierdoor krijgt het lichaam **onvoldoende kans om te rusten. Bovendien kan teveel alcohol leiden tot angstige dromen**.

Andere dranken die je best laat staan voor je onder de dekens kruipt, zijn **koffie, thee en zoete frisdrank**. Ook zware of pikante maaltijden voor het slapengaan, komt de nachtrust niet ten goede. Elke dag een glas wijn drinken is gezond?

In rode wijn zitten bepaalde stoffen die kanker zouden helpen voorkomen. Een matig alcoholgebruik zou beschermend werken tegen hart- en vaatziekten. Maar **alcohol blijft een schadelijke stof voor ons lichaam**. Meer dan twee glazen alcohol per dag kan de bloeddruk doen stijgen. Alcohol is ook een **dikmaker** door de vele calorieën die van alcohol een zeer energierijke drank maken. Zwaarlijvigheid kan een gevolg zijn van overmatig alcoholgebruik. Daarnaast kan overmatig alcoholgebruik de kans op **kanker** (mond-, keel-, slokdarm- en leverkanker) verhogen. Drink daarom alcoholische dranken met mate en drink ze bij voorkeur tijdens de maaltijd.

- **Geef 3 redenen waarom alcohol niet helpt om beter te slapen :**

- Je slaapt niet
- Je bent vaker
- Je hebt angstige

- **Welke dranken vermijd je beter voor het slapen gaan ?**

-

-

-

-



- **Een welterustendrankje maken.**

1 citroen, 1 lepel honing en wat heet water.

Voor de bezitters van een mixer gaat dat als volgt. Ontdoe de citroen eerst van de dunne gele buitenlaag. Verwijder daarna al het wit. Snij de citroen in stukken, neem de pitten eruit en de harde vliezen. Doe deze stukken, een paar stukjes gele schil, de honing en een klein beetje water in de mixer en maak dit alles zo fijn mogelijk. Giet er wat kokend water bij en drink het zo heet mogelijk.

- **Kruis aan : een slaapmutsje.**

		
O	O	O

Wat merk je ?

Een woord kan hebben.



- **Tweelingen**

**Maak correcte zinnen met onderstaande woordenparen.
Uit de zin moet wel blijken dat je de betekenis ervan begrijpt.**

- bank

.....
.....

- bank

.....
.....

- oog

.....
.....

- oog

.....
.....

- bord

.....
.....



- bord

.....
.....

- nagel

.....
.....

- nagel

.....
.....

- zagen

.....
.....

- zagen

.....
.....

- bos

.....
.....

- bos

.....
.....

- Schrijf **de woorden 2x**. **Oefen** ook thuis, je krijgt volgende les een dictee.

zwaarlijvigheid
alcohol
citroen
wakker
angstig
slapeloosheid
maatschappij
dikmaker
honing
bloeddruk
nachtrust
stoffen
negatief
dromen
slaapmuts
hartziekte
middeltje

- Schrijf hieronder nog 1x de woorden die **jij moeilijk vindt**.

.....
.....
.....
.....
.....

Help, ik kan niet slapen!

Uit onderzoek blijkt dat één op de tien jongeren zo nu en dan last heeft van slecht slapen. Dit kan iedereen overkomen. Het wordt vervelender wanneer je langere tijd niet goed slaapt. Na een week slecht slapen voel je je lamlendig. In deze tekst geven we je informatie en tips over slaapproblemen.

Slecht slapen

Je kunt op drie manieren slecht slapen:

- Moeilijk inslapen. Je ligt uren wakker voordat je eindelijk in slaap valt.
- Slecht doorslapen. Eenmaal in slaap word je 's nachts vaak wakker en heb je daarna moeite om weer in slaap te vallen.
- Veel te vroeg wakker. Het is net alsof je van binnen een wekker hebt die te vroeg afloopt. Je ligt al uren wakker voordat het tijd is om op te staan.



Hoeveel slaap heb je nodig?

De behoefte aan slaap verschilt van persoon tot persoon. Voor de meeste jongeren ligt het gemiddelde op 8 uur. Sommige jongeren hebben genoeg aan 6 uur slaap, terwijl anderen minstens 10 uur slaap nodig hebben. De slaapprobeefte is nu eenmaal bij iedereen verschillend.

Iemand die voldoende nachtrust heeft gehad zal in het algemeen de volgende dag uit zichzelf op tijd wakker worden, zich fit en uitgerust voelen en goed de aandacht kunnen houden bij wat hij of zij doet. Onvoldoende nachtrust kan van invloed zijn op je humeur. Je kunt je moeilijk concentreren op school. Huiswerk maken gaat nog wel, maar het leerwerk is bijna onmogelijk.

Oorzaken van slaapproblemen

Jongeren met slaapproblemen noemen daarvoor heel veel verschillende oorzaken. Meestal gaat het niet om één oorzaak. Enkele oorzaken van slaapproblemen zijn:

- piekeren;

- te veel lawaai in de slaapomgeving;
- lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn of beenkrampen.

Piekeren is de meest genoemde oorzaak. Omdat je piekert, heb je moeite om lekker ontspannen in te slapen.

Leerlingen piekeren het meest over:

- de toekomst;
- problemen met vrienden of vriendinnen;
- proefwerken of schoolexamens;
- angst voor een ernstige ziekte;
- ruzie en/of problemen met ouder(s);
- verdriet over ernstige zieke mensen;
- een niet beantwoorde liefde;
- het overlijden van een bekende.

Tips om beter te kunnen slapen

Voordat je naar bed gaat

- Ga zoveel mogelijk op een vast tijdstip naar bed.
- Stop minstens een uur voor het naar bed gaan met leren of huiswerk maken en ga nog iets ontspannends doen (geen spannende tv programma's).
- Slaap overdag niet, doe ook geen 'dutje'.
- Ga niet met honger slapen, neem eventueel een klein hapje te eten voor het naar bed gaan.
- Zorg voor voldoende frisse lucht in je slaapkamer.
- Zorg ervoor dat je overdag regelmatig je lichaam flink inspant, bijvoorbeeld door veel te bewegen en te sporten. Van studeren wordt je lichaam niet moe.
- Drink 's avonds geen koffie of cola.
- Zorg dat je schoolspullen klaarliggen.
- Praat met iemand over de dingen waarover je in bed ligt te piekeren.

Als je in bed ligt

- Probeer je hele lichaam te ontspannen. Een goed hulpmiddel is om net te doen of aan al je spieren kilo's zand hangen.
- Kijk niet naar de televisie, maar ga een ontspannend boek lezen of doe meteen het licht uit.
- Concentreer je op een diepe buikademhaling. Je buik gaat dan op en neer bij het ademen.
- Kies uit jouw top drie van leuke onderwerpen er één uit om gezellig over na te denken.
- Zorg voor rustige achtergrondmuziek, die met een timer automatisch wordt uitgeschakeld.
- Sta 's morgens op de gewone tijd op, ook na een slechte nacht.
- Leg pen en papier op je nachtkastje. Schrijf de dingen op waarover je piekert en die je de volgende dag niet mag vergeten.

Erover praten helpt

Gek genoeg praten de meeste jongeren met slaapproblemen daar met bijna niemand

over. Thuis niet, op school niet en met klasgenoten al helemaal niet. Toch is het belangrijk dat mensen in je omgeving weten dat je al langere tijd slecht slaapt. Je hebt vaak niet voor niets deze problemen.

Praat er daarom over met je mentor, leerlingbegeleider of met iemand van thuis. Zoek samen naar de ware achtergrond van je slaapproblemen en naar wat daaraan te doen valt! Natuurlijk kun je ook terecht bij de sociaalverpleegkundige en/of de jeugdarts van de GGD.

Slaapmiddelen

Slaapmiddelen worden door de huisarts bij jongeren over het algemeen afgeraden. Pas als je langdurige slaapproblemen hebt, kunnen bij uitzondering slaapmiddelen worden voorgeschreven. Ga dan eens langs bij je huisarts, die weet daar alles van.

Meer informatie?

Heb je vragen, wil je een advies of meer informatie over slaapproblemen of andere gezondheidsonderwerpen? Dan kun je contact opnemen met de jeugdverpleegkundige en/of de jeugdarts van de GGD verbonden aan jouw school.

Onze tieners lijden aan slaapgebrek...

De gegevens uit een recente peiling over de slaapgewoonten van tieners zijn ronduit verontrustend. En dat terwijl slaapgebrek even belangrijk is als gezond eten of niet roken.

De adolescentie is een scharnierperiode voor de slaapontwikkeling, met tegelijk een sterke slaapbehoefte, veranderende leefgewoonten en een druk leven. Toch klaagt 34 % van de tieners over slaperigheid overdag en heeft in die groep zelfs de drie een ziekelijke neiging om overdag in te dommelen.

Deze Sofres-peiling werd in februari 2005 uitgevoerd in Frankrijk en levert interessante informatie op.

- Meer dan de helft van de ondervraagde tieners voelt zich minstens één keer per week slaperig overdag.
- 30 % heeft een ziekelijke neiging om overdag in te dommelen.
- Slechts één op de tien heeft erover gepraat met zijn arts.
- Tieners slapen te weinig tijdens de week en recupereren tijdens het weekend.
- 70 % van de tieners kampt tijdens de week met "slaapschuld".
- Ze recupereren niet altijd of te weinig.
- Tijdens het weekend gaan tieners meestal later slapen en staan ze later op dan tijdens de week, wat het slaap-waakritme ontregelt.
- 37 % van de tieners heeft last van slapeloosheid, vooral meisjes.
- 34 % kampt met zware stress, angst of een ernstige inzinking, vooral meisjes.
- Eén op de tien adolescenten neemt slaapmiddelen, kalmeermiddelen of angstremmers.

Wat doen tieners 's avonds en 's nachts?

- 96 % kijkt gemiddeld 7 uur en 41 minuten per week tv.
 - 58 % surft gemiddeld 5 uur en 38 minuten per week op het internet.
 - 48 % speelt videospelletjes en trekt daar gemiddeld 3 uur en 58 minuten per week voor uit.
- Toch lijken die activiteiten geen rol te spelen bij het feit dat adolescenten zich overdag al dan niet slaperig voelen.

Wat zijn de gevolgen van slecht slapen?

- Risico op slaperigheid overdag en aandachtsstoornissen.
- Onvoldoende aanvulling van de energievoorraden van de spier- en zenuwcellen.
- Verstoorte groeihormoonproductie.
- Functiestoornissen zoals een onregelmatige bloedsuikerspiegel, wat de kans op overgewicht en diabetes kan bevoorwaarden.
- Geringe eliminatie van toxines en andere afvalstoffen van het cardiovasculaire, ademhalings- en klierstelsel.
- Verminderde afweer.
- Stemmingsstoornissen en verhoogde stress.
- Leer- en geheugenstoornissen.

Jammer genoeg is slaperigheid zelden een reden om een arts te raadplegen: tieners beschouwen ze meestal ten onrechte normaal. Slaperigheid is echter dodelijk voor de concentratie en is een belangrijke oorzaak van schoolverzuim. De oorzaken variëren en moeten opgespoord worden: biologische en hormonale veranderingen, levensstijl (laat werk kijken, telefoneren, uitgaan,...), persoonlijke en/of familiale psychische problemen, gebruik van opwekkende middelen (drugs,...), geneesmiddelen (angstremmers of slaapmiddelen) enz.

Enkele slaaptips

- Vermijd opwekkende middelen 's avonds (koffie, thee, vitamine C, cola).
- Doe geen sport meer na 20 uur.
- Drink 's avonds geen alcohol meer.
- Vermijd te overvloedige maaltijden, vooral 's avonds.
- Doe 's avonds vooral ontspannende activiteiten (een lauw bad minstens twee uur voor het slapengaan, lezen, kruiden drinken,...).
- Zoek uw beste slaapritme en hou u eraan.
- Vermijd tv-kijken, werken of eten in bed.
- Luister naar uw "slaapsignalen" (geeuwen, prikkende ogen,...).
- Als u 's morgens wakker wordt, sta dan op en begin de dag, ook al is het nog zeer vroeg. Probeer vooral niet weer te slapen.
- Neem geen slaapmiddelen zonder doktersadvies.

Wanneer moet u een arts raadplegen?

- Als u al wekenlang moeilijk inslaapt.
- Als u te vroeg wakker wordt (om 4 of 5 u 's ochtends).
- Als u een onaangenaam gevoel hebt in uw benen en daardoor niet kunt inslapen of voortdurend wakker wordt (rustloze benen).
- Als u 's morgens ondanks een goede nachtrust vermoeid bent.
- Als u overdag zin hebt om te slapen en moet vechten om wakker te blijven.
- Als uw slaap onrustig is en uw omgeving zich zorgen maakt over uw gesnurk en de ademhalingsstilstand tijdens uw slaap (slaapapneu).

Schrijf u gratis in op de newsletter van e-gezondheid !

12/04/2005

Isabelle Eustache, bewerkt door C. De Kock, gezondheidsjournaliste

Peiling van Sofres, telefoonenquête bij 502 tieners tussen 15 en 19 jaar, uitgevoerd tussen 4 en 16 februari 2005; www.institut-sommeil-vigilance.be



Afdrukken



Versturen



Bewaren



Newsletter

Zie ook

- [Onrustige benen? Dan hebt u het 'restless legs'-syndroom \(02/11/2004\)](#)
- [Interview: vermoeidheid: wanneer een arts raadplegen? \(13/01/2004\)](#)
- [Alcohol verstoort de slaap \(07/10/2003\)](#)

- Slapeloosheid: een subjectief probleem (25/03/2003)
- Vermoeidheid, een symptoom dat moet worden behandeld (14/03/2003)
- Zo jong en al gestresseerd! (15/04/2002)
- Slaapstoornissen bij kinderen (09/11/2001)
- Slaapstoornissen (01/04/2003)

Wat kan ik van slaapmiddelen uit de groep van de benzodiazepines verwachten?

Benzodiazepines als Valium, Mogadon en Rohypnol, worden voorgeschreven om onrust, angst of slaapstoornissen tegen te gaan. Afhankelijk van de dosis en de werkingsduur zijn ze slaapverwekkend of kalmerend.

Grofweg kan gezegd worden dat de meeste slaapmiddelen snel maar kort werken, terwijl kalmeringsmiddelen minder snel maar langer werken.

Een slaapmiddel kan een tijdelijk hulpmiddel zijn om uw klachten te helpen verminderen. Daarnaast is het belangrijk dat u iets aan de oorzaak van de slaapklachten doet. Een benzodiazepine lost de oorzaak namelijk niet op.

Hoe lang kan ik een benzodiazepine gebruiken?

Uw huisarts of specialist kan u in bepaalde gevallen een benzodiazepine voorschrijven, meestal voor één of twee weken. Na twee weken neemt de werking namelijk af.

Gebruik een benzodiazepine bij voorkeur niet langer dan twee maanden. Als u een benzodiazepine langer dan twee maanden gebruikt kunt u er verslaafd aan raken, dat wil zeggen dat u er geestelijk en lichamelijk afhankelijk van kunt worden.

Kan ik een herhaalrecept voor slaapmiddelen krijgen?

Wanneer u een herhaalrecept wilt voor een slaapmiddel, is het verstandig om bij uw arts langs te gaan. In overleg met u kan de arts bekijken of herhaling van de medicatie nog wel zinvol is. Slaapmiddelen zijn een steuntje in de rug. Uiteindelijk moet u toch weer op eigen kracht verder.

Wat zijn de nadelige effecten van slaapmiddelen?

Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen uw reactievermogen beïnvloeden. U kunt zich ook suf voelen. Pas daarom op met autorijden of met het bedienen van machines. De sufheid kan pas na een aantal weken gebruik wel overgaan, maar uw reactievermogen blijft verminderd.

Het gebruik van alcohol met een slaap- of kalmeringsmiddel verdient een aparte waarschuwing. Het effect van alcohol kan namelijk veel sterker zijn dat u gewend bent. U kunt na één drankje al stevig "onder invloed" zijn. Uw reactievermogen kan dus nog verder afnemen. Sommige benzodiazepines verslappen de spieren. Vooral oudere mensen kunnen daardoor gemakkelijk vallen, met alle gevolgen van dien.

Werken slaapmiddelen bij ouderen zwakker of sterker?

Benzodiazepines werken in het algemeen sterker bij ouderen. Ouderen hebben dan ook

maar de helft van de normale dosis voor een volwassene nodig.

Om te voorkomen dat ouderen te veel last krijgen van bijwerkingen zal de arts hier meestal rekening mee houden als hij een slaap- of een kalmeringsmiddel voorschrijft aan een oudere patiënt. In de bijsluiter staat een volledig overzicht van de bijwerkingen van uw benzodiazepine. Denkt u dat u last hebt van een bijwerking, overleg dan met uw apotheker.

Wat gebeurt er als ik stop met het innemen van slaapmiddelen?

Als u gedurende een (langere) periode slaap- of kalmeringsmiddelen heeft gebruikt en dan plotseling stopt, kunnen de oude klachten weer terugkomen. Soms zelfs heviger dan daarvoor. Zo kunt u onrustig of angstig worden. Ook is het mogelijk dat u slechter slaapt of dat nieuwe klachten ontstaan, zoals hoofdpijn en spierpijn. Het is daarom verstandig om altijd eerst uw arts of apotheker te raadplegen als u wilt stoppen met het gebruik van een slaap- of kalmeringsmiddel. In overleg met hen kunt u het gebruik op een deskundige manier verminderen of stoppen. U zult dan minder last van klachten hebben.

Het kan ook zijn dat het u ondanks de steun van uw arts en apotheker niet lukt om te stoppen met het gebruik van benzodiazepines. U kunt in dit geval gebruik maken van het hulpverleningsaanbod van diverse instellingen.

Wat kan ik zelf aan mijn slaapproblemen doen?

- Neem de tijd om u voor het slapen gaan te ontspannen, luister bijvoorbeeld naar muziek, lees een mooi boek of neem een warme douche, maar zet niet de televisie aan.
- Eet 's avonds laat geen kruidige of zware maaltijden.
- Doe overdag geen dutje.
- Zorg voor een goed bed.
- Draag prettig zittende nachtkleding.

Welterustendrankje

1 citroen, 1 lepel honing en wat heet water.

Voor de bezitters van een mixer gaat dat als volgt. Ontdoe de citroen eerst van de dunne gele buitenlaag. Verwijder daarna al het wit. Snij de citroen in stukken, neem de pitten eruit en evt. de harde vliezen. Doe de stukken, een paar stukjes gele schil, de honing en zo nodig een beetje water in de mixer en maak dit alles zo fijn mogelijk. Giet er wat kokend water bij en drink het zo heet mogelijk

- Zorg dat uw slaapkamer goed geventileerd is.
- Zorg voor een aangename temperatuur in de slaapkamer.
- Blijf niet krampachtig proberen in slaap te komen als u de slaap niet kunt vatten; sta op en ga in een luie stoel zitten met een boek of tijdschrift en drink bijvoorbeeld een kop warme melk.
- In veel plaatsen geeft de Stichting Thuiszorg een slaapcursus.



Overigens, mensen hebben vaak minder slaap nodig als ze ouder worden. Er is pas echt sprake van een slaapprobleem als u regelmatig overdag moe bent door te weinig slaap.

Pomponnetjes maken

Deze keer vertellen we hoe je pomponnetjes kunt maken. Je krijgt dan van die zachte wollen balletjes, waar je bijvoorbeeld kuikentjes van kunt maken of waar je cadeautjes mee kunt versieren. Ook vind je pomponnetjes wel op mutsen of sloffen of onder aan sjaals!

En wat dacht je van een versiering in je haar?

Dit heb je nodig:

- Twee stevige kartonnen rondjes met een flink gat in het midden, zoals een donut er uit ziet
- wol of andere dikke draad in allerlei verschillende kleuren
- schaar

Wat ga je doen?

Knip twee dezelfde ronde kartonnetjes met in het midden een groot gat. De grootte van het kartonnetje wordt ook de grootte van de pompon.

Leg de twee kartonnetjes op elkaar. Met lange, eventueel dubbele draden ga je de rand omwikkelen. Met je vingers of een dikke naald met stompe punt duw je de wol zo gelijkmatig mogelijk door het gat heen. Wikkel tot er een mooie dikke rand zit, zo dik dat er geen draadje meer bij kan. Als je te weinig wol gebruikt krijg je een heel los flubberpomponnetje.

Met een schaar knip je langs de buitenkant- tussen de twee kartonnetjes- de wol door. Houd je vinger en duim stevig op het gat in het midden, want alle draadjes zitten nog los!

Schuif de kartonnetjes een klein stukje van elkaar. Bind nu een stevige draad om het midden. Leg een paar stevige knopen, want deze draad houdt alle losse draadjes bij elkaar. Knip deze draad niet kort want je kunt hem gebruiken om je pompon aan een andere pompon te binden of op te hangen. De kartonnetjes kun je er nu helemaal afschuiven en zondig de pompon zo hier en daar nog wat bijknippen.