



Handleiding voor de taalcoach

bij lesbrief 17: Zinvol leven

Achtergrondinformatie

- Deze lesbrief gaat over 'Zinvol leven'. Zinvol leven is één van de zes dimensies van 'Positieve Gezondheid'. Het gedachtegoed van Positieve Gezondheid is ontwikkeld door huisarts Machteld Huber. Bij Positieve Gezondheid ligt de nadruk niet op ziekte, maar op mensen zelf: op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. De zes dimensies zijn:
 - Lichaam
 - Gevoel en gedachten
 - Zinvol leven
 - Kwaliteit van leven
 - Meedoen
 - Dagelijks leven
- Alle Gezonde Taal lesbrieven vallen onder 1 van deze 6 dimensies.
- Het is helpend om eerst wat meer te lezen over Positieve Gezondheid voordat je met deze lesbrief aan de slag gaat. Op www.iph.nl vind je veel achtergrondinformatie (iph staat voor Institute for Positive Health)

Leerdoelen

De cursisten leren:

- nieuwe woorden over zinvol leven
- goede zinnen maken
- praten over dingen die ze graag doen
- praten over dingen waar ze dankbaar voor zijn

Materiaal in het lespakket

- lesbrief Zinvol leven
- dankbaarheidsdagboekje voor iedere deelnemer (NB: alleen beschikbaar voor deelnemers van Taal Doet Meer. Andere organisaties die met dit materiaal werken, kunnen er zelf voor kiezen om bijvoorbeeld kleine notatieblokken/boekjes aan te schaffen).

Materiaal zelf meenemen

- vellen papier en tekenmateriaal
- optioneel: tijdschriften voor de woordweb-opdracht

Vorbereiding

- Lees de lesbrief en de achtergrondinformatie goed door.
- Ga naar www.mijnpositievegezondheid.nl en vul de vragenlijst in. Je kunt kiezen voor de versie voor volwassenen of de eenvoudige versie. Deze laatste versie is speciaal ontwikkeld voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven.

Woordenschat

- Dankbaar
- Negatief
- Positief
- Zinvol
- Zinloos
- Het dagboek

1. Introductie

- Bekijk en bespreek samen de foto op de voorkant. Wat is hier te zien? Laat de cursisten de foto beschrijven.
- Het woord 'zinvol' is erg belangrijk in deze les. Zorg dat iedereen goed snapt wat hiermee wordt bedoeld. Zeg bijvoorbeeld: zinvol betekent goed, nuttig, helpend. *Ik heb veel nieuwe dingen geleerd in de cursus. Het was een zinvolle cursus.* Laat de deelnemers eventueel het woord 'zinvol' vertalen in hun moedertaal via Google translate.
- Vertel dat jullie deze les ervaringen gaan uitwisselen met elkaar en dat iedereen de tijd krijgt om zijn/haar verhaal te vertellen.
- Bespreek de leerdoelen.

2. Instructie en verwerking

A. Het gesprek

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens één (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijpen de cursisten alles wat er staat? Bespreek lastige woorden. Gebruik de toelichting van de woorden zoals hieronder beschreven.
- Waar gaat het gesprek over?
- Bespreek de vraag die in de inleiding van het gesprek staat. Welk antwoord geven de cursisten op de vraag?
- Bespreek oefening 1 gezamenlijk. Laat de cursisten de zinnen hardop voorlezen en overleggen of ze het in de tekst hebben gehoord/gelezen. Als het niet in de tekst staat, laat ze dan vertellen hoe het wel in de tekst staat.
- Bespreek oefening 2 gezamenlijk. Laat de cursisten de woorden hardop uitspreken. Kennen ze de woorden? Laat ze vervolgens zelfstandig de oefening maken. Bespreek de oefening gezamenlijk.

B. Woorden

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Neem hier uitgebreid de tijd voor! Gebruik de fotokaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de 'bijsluiter voor taalcoaches' worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de fotokaarten.
- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
 - **dankbaar:** blij zijn met wat je hebt. Blij zijn met wat je krijgt. *Ik ben dankbaar voor mijn buurvrouw. Ik ben dankbaar voor jouw hulp.*
 - **negatief:** iemand die negatief is, vindt niets goed of leuk. *Ik wil niet naar die winkel: de kleren zijn niet mooi en alles is te duur. De mensen in de winkel zijn niet aardig. Ik ben negatief over de winkel.*

Vragen: ben jij wel eens negatief? Kun je een voorbeeld geven?

- **positief:** iemand die positief is, ziet vaak wat er goed is. Positief is het tegenovergestelde van negatief. Iemand die positief is, zegt bijvoorbeeld: *Wat fijn dat de zon schijnt!*
Ik heb zin om nieuwe dingen te leren.
Het komt goed!
Vragen: ken jij iemand die vaak positief is? Hoe zie je dat? Wat zegt of doet zij?
 - **zinnvol:** goed, nuttig, helpend. *Ik heb veel nieuwe dingen geleerd in de cursus. Het was een zinvolle cursus.*
Vragen: wat vind jij zinnvol om te doen? Hoe ziet een zinvolle dag er uit?
 - **zinloos:** alles wat geen zin of nut heeft. Zinloos is het tegenovergestelde van 'zinnvol'. *Het is zinloos om naar Maria's huis te gaan, want zij is niet thuis.*
Vragen: wat vind jij zinloos om te doen? Hoe ziet een zinloze dag er uit?
 - **het dagboek:** een klein boekje of schrift waar je bijna elke dag in schrijft. Mensen met een dagboek schrijven vaak over wat er op een dag gebeurd is. Of ze schrijven op wat ze denken.
Vragen: heb jij een dagboek? Wat schrijf je in jouw dagboek? Kun je vertellen waarom je dat doet?
- De cursisten schrijven de woorden over in hun lesbrief. Laat ze daarbij eerst het woord hardop lezen en daarna opschrijven, inclusief lidwoord. Let op de juiste spelling. Laat de meer gevorderde cursisten ook een zin maken met het woord.

C. Spreken

Woordweb

- Schrijf de woorden 'Zinnvol leven' in het midden van een bord of flap-over. Laat de cursisten woorden of zinnen noemen die voor hen bij 'Zinnvol leven' horen.
- Je kunt bij deze oefening ook een soort collage maken. Leg een paar tijdschriften neer. Laat de cursisten afbeeldingen uitknippen die voor hen bij 'Zinnvol leven' horen. Laat hen ook vertellen waarom ze een bepaalde afbeelding hebben uitgekozen.

Bespreken in tweetallen

- Laat de cursisten in tweetallen de verschillende vragen bespreken. Let er op dat iedereen aan het woord komt.
- Kan de cursist schrijven? Dan kun je de opdracht geven om de eigen naam in het midden van een vel papier te schrijven. Daaromheen schrijft de cursist de antwoorden die zij gegeven heeft op de gestelde vragen. Op die manier staan er verschillende positieve uitspraken bij elkaar: de dingen waar je blij van wordt, de mensen die belangrijk voor je zijn, dat waar je dankbaar voor bent, etc.

D. Eindopdracht

Leg uit wat de twee eindopdrachten zijn. Laat elke cursist 1 opdracht uitkiezen (beide opdrachten mag natuurlijk ook!). Geef elke cursist een dankbaarheidsdagboekje (een eigen schriftje gebruiken kan natuurlijk ook) en doe voor hoe je hiermee 'werkt'.

Belangrijk! Belangrijk! Belangrijk! Belangrijk! Belangrijk! Belangrijk! Belangrijk! Belangrijk!

Begin de eerstvolgende bijeenkomst met een uitgebreide terugblik op deze eindopdracht!
Stuur een dag voor de bijeenkomst nog even een herinnering in de appgroep: 'neem morgen je dagboekje mee!'.
Laat wie wil een paar dingen voorlezen.

Vraag degenen die voor de foto-opdracht hebben gekozen om een paar foto's te laten zien.
Bespreek met elkaar: wat gebeurt er met jou als je in het dagboekje schrijft of foto's maakt van mooie dingen? Hoe voel je je? Wil je hiermee doorgaan? Waarom wel of niet?

3 Terugblik – notities van de taalcoaches

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar* of *niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift. Voorbeelden:
 - Opschrijven waar je dankbaar voor bent, helpt om je beter te voelen (waar).
 - Als je veel geld hebt, is je leven zinvol (niet waar).
- Wat waren echte eyeopeners? Wat wisten ze eerst niet? Weten ze waar ze terecht kunnen met vragen? Noteer je bevindingen in je schrift.

Spreken

Maak samen een woordweb

Bespreek in tweetallen:

- Waar heb jij zin in?
- Waar word je blij van?
- Waar ben jij dankbaar voor? Kun je 3 dingen noemen?
- Wat wil je graag leren?
- Welke mensen zijn belangrijk voor jou?

Zinvol leven

Eindopdracht

Kies 1 oefening uit voor komende week:

1. Maak elke dag 1 foto van iets waar je blij van wordt.
2. Schrijf elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent. Vind jij schrijven moeilijk? Dan mag je dit ook inspreken op je telefoon.



Zinvol leven

Lesbrief 17



Deze lesbrief gaat over zinvol leven en dankbaarheid

Wat leer je in deze les?

Je leert:

- nieuwe woorden over zinvol leven
- goede zinnen maken
- praten over dingen die je graag doet
- praten over dingen waar je dankbaar voor bent

Het gesprek

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Nadia en Eva wonen naast elkaar. Elke week maken ze samen een wandeling door de buurt.

Wat leert Eva in de cursus?

Eva: Hoe gaat het?

Nadia: Het gaat niet zo goed.

Eva: Hoe komt dat?

Nadia: Ik maak het huis schoon, maar de volgende dag is alles weer vies. Ik kook, maar de kinderen willen liever friet. Als ik wakker word, denk ik 'elke dag is hetzelfde'. Mijn leven voelt soms **zinloos**...

Eva: Wat vervelend, Nadia. Weet je, een paar maanden geleden voelde ik mij ook zo **somber**.

Nadia: Ja, dat weet ik nog. Maar nu ben je vaker blij en **positief**. Hoe komt dat?

Eva: Ik doe een cursus bij het buurthuis. De cursus heet 'Lekker in je vel'.

Nadia: Wat doe je in de cursus?

Eva: We praten samen over onze **zorgen**. En we praten over wat ons leven **zinnol** maakt. Elke avond schrijf ik drie dingen op waar ik **dankbaar** voor ben.

Nadia: Waar ben jij dankbaar voor?

Eva: Ik ben dankbaar dat mijn benen gezond zijn. Daardoor kan ik met jou wandelen. Ik ben dankbaar dat jij mijn vriendin bent. Ik ben dankbaar dat er elke dag eten is.

Nadia: Dat klinkt goed.

Eva: Ja, ik ben minder **negatief**. Ik zie nu dat er ook dingen goed zijn in mijn leven. Misschien kun jij de cursus ook doen? Over twee weken begint er een nieuwe groep.

Nadia: Dat ga ik doen! Dankjewel voor de tip.

Oefening 1: Staat het in de tekst?

ja nee

- Eva voelt zich nu somber ja nee
- Nadia doet een cursus in de bibliotheek ja nee
- De cursus heet 'Lekker in je vel' ja nee
- Nadia schrijft twee dingen op waar ze dankbaar voor is ja nee
- Nadia is dankbaar voor het mooie weer ja nee
- Nadia is minder negatief ja nee

Oefening 2:

Maak een zin: zet de woorden in de goede volgorde

gaat - hoe - het

somber - ik - me - voel

ik - naar - ga - cursus - een

schrijf - drie - op - dingen - ik

ben - voor - ik - dankbaar - vriendin - mijn

Oefening 3

Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. dankbaar

.....

.....



2. negatief

.....

.....



3. positief

.....

.....



4. zinnol

.....

.....



5. zinloos

.....

.....



6. het dagboek

.....

.....





zinloos

dankbaar



het dagboek

zinnol

negatief

positief