



Ik kan mijn lijf inzetten om rustig te worden.

Ik kan op een goede manier communiceren.



Ik kan op een creatieve manier met problemen omgaan.

# Kwink koelkast poster

Ik kan bedenken hoe ik een ander de beste hulp kan geven.



Ik doe mijn voordeel met wat ik dit schooljaar allemaal geleerd heb.



**Adem in, adem uit**

Iedereen is weleens zenuwachtig. Als je een spreekbeurt moet houden bijvoorbeeld. Het is dan fijn om te weten hoe je kunt ontspannen. Je ademhaling is dan je grootste vriend. Als je goed op je ademhaling let, hoe je inademt en weer uit wordt je lijf vanzelf rustiger en minder gespannen. Probeer het maar eens! Je kunt het bijvoorbeeld ook oefenen als je een keer niet kunt slapen.



**Hink-stap-sprong. Het schooljaar is weer (bijna) om!**

Dit spel speel je buiten. Maak van stoepkrijt een hinkelbaan. Ga samen om de hinkelbaan staan. Bedenk vier dingen die jij dit jaar met Kwink hebt geleerd. Op de afbeelding hier naast zie je vier Kwinkdieren. Teken het dier ook op jouw baan of zet daar een kruis. Elke keer als je een dier of kruis tegenkomt roep je een woord. Bijvoorbeeld 'samenwerken - probleem oplossen - blij - rustig worden'. Leg na het springen uit wat je met de woorden bedoelt.

**Samen bespreken**

*Stress gaat altijd vanzelf over. Dus vooral niks aan doen.*

**Samen bespreken**

*Ik wil altijd helpen, maar alleen als ik daarvoor gevraagd word.*

**Samen bespreken**

*Elk probleem kun je oplossen.*



**Condor of Kalkoen\***

In de Kwink-les heb je het gehad over Condor en Kalkoen. Ze helpen je om goed te communiceren. Condor is rustig, luistert goed en zorgt voor overzicht en denkt na voordat hij iets doet. Kalkoen praat veel, luistert niet goed en heeft soms iets al gedaan voordat hij heeft nagedacht. Schrijf onder Condor en Kalkoen hoe jullie thuis met elkaar communiceren. Wanneer als Condor en wanneer als Kalkoen? Wat zijn de voor-/nadelen?

\* introductie van deze karakters volgt in les 18 op school



**Help!**

Hulp krijgen van een ander is fijn. Maar hoe weet je of iemand hulp wil? Door het te vragen! Spreek af dat je de komende tijd eerst checkt of iemand hulp wil voordat je de hulp geeft. Dat is nog moeilijker dan je denkt.

**Wil hij wel hulp?**



**Probleem? Draai het om!**

Zie jij snel een probleem, of ben je juist iemand die graag in oplossingen denkt? Bedenk met elkaar vier problemen die jullie weleens in huis hebben. Bijvoorbeeld wie de vaatwasmachine inruimt of de hond uitlaat. Of misschien is er wel eens gedoe over wanneer je naar bed mag. Het is onhandig om steeds hetzelfde probleem te hebben. Probeer hier samen een oplossing voor te bedenken zodat je het probleem voortaan niet meer tegenkomt.

