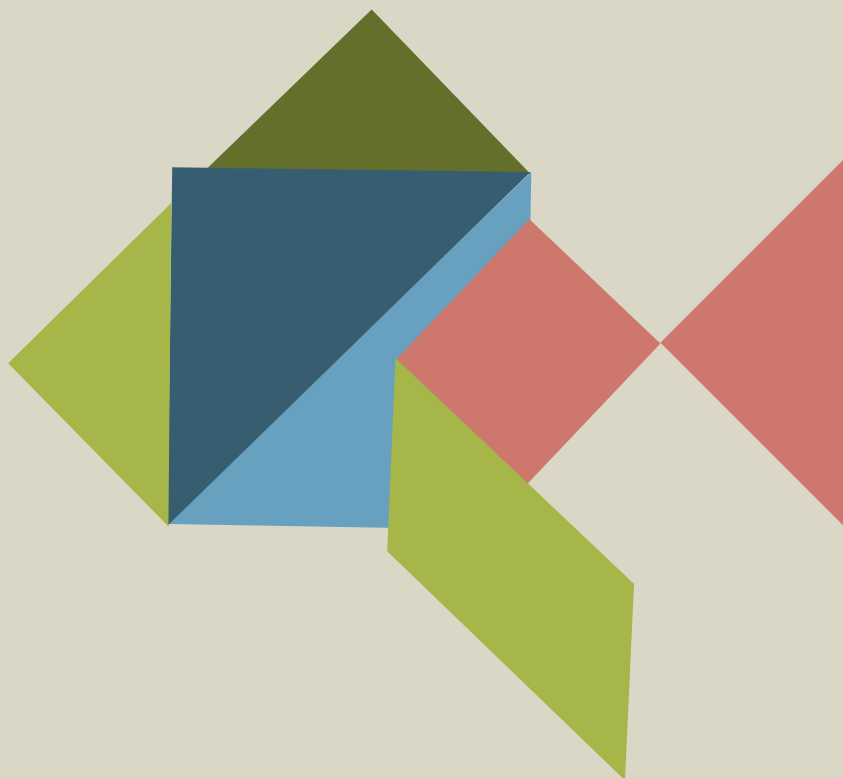


Lesfiche bij aflevering 7:

Je goed voelen



Centraal thema:
welbevinden bij jongeren



Colofon

Ontwikkeling lesfiche: Oliva Moors, Roxanne Joos
Eindredactie: Jona Hebbrecht, Marlies Algoet, Farida Barki

Vormgeving: Ruth Van Wichelen

Deze lesfiche kwam tot stand met de steun van het Vlaams ministerie van Onderwijs en Vorming.



Inhoud

Tekstverkenning	4
Ontwikkelingsdoelen	4
Voor het luisteren	5
Tijdens het luisteren.....	6
Lesfase 1	6
Lesfase 2	7
Lesfase 3.....	8
Lesfase 4.....	9
Lesfase 5.....	10
Lesfase 6.....	11
Lesfase 7.....	12
Lesfase 8.....	13
Lesfase 9.....	14
Lesfase 10.....	15
Na het luisteren	16
Materiaal.....	17
Extra lessuggesties	18
Bijlage 1: afbeelding	19
Bijlage 2: zinnen van Vova	20
Bijlage 3: werkblad.....	21



Tekstverkenning

Korte inhoud

In deze aflevering gaan we in op het welbevinden van vier jongeren: drie OKAN-leerlingen en een Vlaams meisje. Daarnaast komt ook Jens aan het woord, een leerlingbegeleider. Hij deelt een waardevolle tip voor wie zich mentaal niet goed voelt.

Kenmerken

Deze aflevering biedt een open gesprek waarin persoonlijke verhalen en eerlijke reflecties centraal staan. De toon is hoopgevend en benadrukt de veerkracht van mensen die met mentale problemen leven. De leerlingen krijgen niet alleen herkenning en inzicht, maar ook concrete handvatten om zelf met mentale uitdagingen om te gaan.

Noodzakelijke voorkennis

Concepten: welbevinden, je (niet) goed voelen, heimwee, je niet thuis voelen na migratie.

Woordenschat: eenzaam, ondersteunen, vrijwillig, de professionele hulp, afsluiten, de stress, de oorzaak, het gevolg

Aandacht voor

De verhalen van de OKAN-jongeren in de podcast kunnen herkenbaar zijn voor eigen leerlingen. Stimuleer openheid, maar respecteer ook wie liever luistert dan deelt. Zorg dat leerlingen weten bij wie ze terecht kunnen: interne begeleider, CLB, leerkracht, vertrouwenspersoon...

ONTWIKKELINGSDOELEN

- OD 2 De leerlingen kunnen op beschrijvend niveau relevante informatie uit mondelinge tekst verwerken.
- OD 3 De leerlingen kunnen op beschrijvend niveau relevante informatie mondeling en schriftelijk formuleren en uitwisselen.
- OD 4 De leerlingen kunnen op structurerend niveau doelgericht relevante informatie selecteren uit mondelinge en schriftelijke teksten.
- OD 6 De leerlingen kunnen op beoordelend niveau relevante informatie uit mondelinge en schriftelijke teksten kritisch verwerken.
- OD 8 De leerlingen kunnen op beschrijvend niveau een mondelinge en een schriftelijke vraag en instructie verwerken zodat ze gepast kunnen reageren.
- OD 15 De leerlingen kunnen op beoordelend niveau hun meningen en gevoelens mondeling en schriftelijk formuleren.
- OD 16 De leerlingen kunnen luisterstrategieën inzetten.
- OD 17 De leerlingen kunnen in voor hen relevante en concrete taalgebruikssituaties waar nodig en op hun niveau reflecteren over taalstructurele aspecten.
- OD 19.4 De leerlingen kunnen op het vlak van leren leren met behulp van leerstrategieën samenhangende informatie verwerken en memoriseren.



Voor het luisteren

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen activeren noodzakelijke voorkennis rond het thema mentaal welzijn. Ze leren te verwoorden wat 'je (niet) goed voelen' voor hen persoonlijk betekent.

Lesverloop:

1. Projecteer afbeelding (BIJLAGE 1)
2. Bespreek klassikaal deze vragen:
 - Wat denk je als je deze afbeelding ziet?
 - Wat verwacht je als je de titel van de podcast hoort?
 - Wat betekent voor jou: 'je goed voelen'?
 - Wat betekent voor jou: 'je niet goed voelen'?
 - Kan je het altijd zien als iemand zich niet goed voelt?
3. Vertel je klas dat jullie gaan luisteren naar jongeren zoals zij – jongeren die nieuw zijn in België en jongeren uit België die vertellen hoe ze zich voelen. Leg uit dat jullie samen gaan luisteren, praten en nadenken.

? Voorbeeldvragen:

- Wat denk je als je deze afbeelding ziet?
- Wat verwacht je als je de titel van de podcast hoort?
- Wat betekent voor jou: 'je goed voelen'?
- Wat betekent voor jou: 'je niet goed voelen'?
- Kan je het altijd zien als iemand zich niet goed voelt?

abc **Woordenschat:** de stress, je goed/slecht voelen, de eenzaamheid

📌 Tips:

- Werk met duo-gesprekken. Dat verlaagt de spreekdrempel én stimuleert interactie.

📁 **Materiaal:** BIJLAGE 1: Afbeelding



Tijdens het luisteren



Lesfase 1

 0:00 – 14:32

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen leren om naar een podcast te luisteren, met aandacht voor de grote lijnen en de opbouw in delen.

Lesverloop:

1. Leg het luisterdoel uit.
2. Benadruk dat de podcast uit drie delen bestaat, zodat leerlingen weten wat ze kunnen verwachten.
3. Modelleer hoe jij naar een podcast luistert. Vertel bijvoorbeeld dat je eerst algemeen de inhoud probeert te volgen: wat is het onderwerp? Waar gaat de podcast ongeveer over? Vertel dat je let op kernwoorden.
4. De leerlingen luisteren naar de podcast en lezen daarna de drie mogelijke antwoorden (BIJLAGE 3). Ze kiezen individueel het juiste antwoord dat de inhoud van de podcast het best weergeeft.
5. Bespreek hun keuze klassikaal en vraag waarom ze dat antwoord kozen.
6. Sluit af met een korte samenvatting van de hoofdonderdelen van de podcast en visualiseer dat via een mindmap.

? Voorbeeldvragen:

- Waar gaat de podcast in grote lijnen over? Welke van deze drie keuzes past het best bij wat jullie gehoord hebben? Wat is het belangrijkste punt dat in de podcast wordt besproken?
- Wat wil je te weten komen via de podcast?

📌 Tips:

- Creëer een veilige en ondersteunende sfeer.

📁 **Materiaal:** BIJLAGE 3: werkblad

Sta model

Zorg voor variatie en herhaling



Lesfase 2

 0:00 – 14:32

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen leren luisteren naar een podcast en begrijpen de grote lijnen van het verhaal. Ze herkennen wie er spreekt.

Lesverloop:

1. Leg het luisterdoel uit. “Jullie luisteren opnieuw naar de aflevering om te ontdekken waar het verhaal over gaat én om te herkennen wie er allemaal aan het woord komt.”
2. Kijk samen opnieuw naar het werkblad en bespreek de drie antwoordopties van oefening 2 (BIJLAGE 3).
3. Laat de leerlingen eerst individueel naar de podcast luisteren. Laat hen daarna per twee hun bevindingen uitwisselen en elkaars antwoorden bespreken en vergelijken.
4. Bespreek klassikaal het juiste antwoord.

Voorbeeldvragen:

- Wie zijn de belangrijkste personen die aan het woord komen? Er is één juist antwoord.
 - Farida?
 - Bart Moeyaert?
 - Vova, Anastasiia, Nena, Laura en Jens ?

 **Woordenschat:** de leerlingbegeleider

Tips:

- Stimuleer samenwerking rond tekstverwerking.

 **Materiaal:** BIJLAGE 3: werkblad

Zorg voor variatie en herhaling

Laat luisterteksten actief verwerken



Lesfase 3



1:32 – 1:38 (Anastasiia)

2:15 – 2:25 (Laura)

3:21 – 3:30 (Vova)

4:13 – 4:16 (Nena)

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen leren gericht te luisteren naar een podcast en verzamelen gestructureerde informatie over sprekers. Ze oefenen om een tabel in te vullen en leren hoe die hen helpt om het overzicht te bewaren.

Lesverloop:

1. Toon de tabel op het bord (BIJLAGE 3).
2. Vraag de leerlingen: "Wat zie je in dit schema? Wat moet je doen?"
3. Benadruk dat werken met een tabel helpt om te ordenen. Het helpt om een verhaal te kunnen samenvatten.
4. Laat de leerlingen tijdens het luisteren de tabel invullen. Laat ze de naam, leeftijd, het land van herkomst en eventueel het aantal jaren in België noteren.
5. Laat de leerlingen eerst individueel naar de podcast luisteren en daarna in tweetallen het juiste antwoord met elkaar bespreken en aftoetsen.
6. Vraag hun nu om de sprekers voor te stellen op basis van wat ze genoteerd hebben.



Voorbeeldvragen:

- Wat denk je dat je moet invullen bij 'land van herkomst'?
- Wat doe je als je het niet hoort?
- Welke informatie hebben jullie hetzelfde?
- Waar verschillen jullie antwoorden? Kun je elkaar overtuigen?



Tips:

- Eventueel kan je deze opdracht inoefenen/herhalen met een audiofragment uit de eerste aflevering.



Materiaal: BIJLAGE 3: werkblad

Stimuleer interactie tussen leerlingen

Laat luisterteksten actief verwerken

Sta model



Lesfase 4

 4:19 – 4:27

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen kunnen tijdens het luisteren naar de podcast twee oorzaken identificeren en benoemen.

Lesverloop:

1. Modelleer tijdens de les expliciet het verschil tussen oorzaak (wat gebeurde eerst?) en gevolg (wat gebeurde daarna?). Denk hardop na terwijl je een fragment beluistert of bespreekt, zodat leerlingen jouw denkproces kunnen volgen.
2. Laat de leerlingen daarna enkele voorbeeldzinnen bedenken waarin oorzaak en gevolg duidelijk zijn. Noteer die op het bord als houvast.
3. Gebruik indien mogelijk een eenvoudig schema met een pijl van oorzaak > gevolg als visuele ondersteuning. Zo maak je het verband duidelijk zichtbaar.
4. Vertel de leerlingen nu dat ze tijdens het luisteren speciaal moeten letten op twee oorzaken in het verhaal van Nena. Vraag hun die oorzaken te noteren (BIJLAGE 3).

Voorbeeldvragen:

- Waarom voelt Nena zich niet goed?
- Kan je twee oorzaken geven?

 **Woordenschat:** de oorzaken en de redenen, de oorzaak, het gevolg

Tips:

- Het is niet belangrijk dat de oorzaken helemaal correct opgeschreven zijn.

 **Materiaal:** BIJLAGE 3: werkblad

Zorg voor variatie en herhaling



Lesfase 5

 4:07 – 4:12

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen kunnen de betekenis van de uitspraak “Ook veel jongeren die in België geboren zijn, voelen zich niet goed in hun vel” begrijpen en in eigen woorden uitleggen wat de spreker hiermee bedoelt.

Lesverloop:

1. Laat de leerlingen die uitspraak aandachtig beluisteren.
2. Laat hen daarna in eigen woorden uitleggen wat de spreker bedoelt.
3. Vraag hun waarom de spreker de klemtoon legt op ‘ook’.

Voorbeeldvragen:

- Wat bedoelt de spreker met: “**Ook** veel jongeren die in België geboren zijn, voelen zich niet goed in hun vel”?
- Waarom denk je dat de spreker het woord ‘ook’ benadrukt? Wat probeert zij hiermee te zeggen?

 **Woordenschat:** Zich niet goed in zijn vel voelen

Tips:

- Bespreek daarna de zin zonder ‘ook’, en laat de leerlingen het verschil verklaren.

Zorg voor variatie en herhaling

Lesfase 6

 1:40 – 2:15 (Anastasiia); 2:36 – 3:18 (Laura); 3:30 – 4:06 (Vova)

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen kunnen samen de oorzaken achterhalen die het slechte gevoel verklaren bij Vova, Anastasiia en Laura. Ze kunnen die oorzaken noteren in een tabel.

Lesverloop:

1. Laat de leerlingen in duo's samenwerken om te luisteren naar de podcast en samen te zoeken naar de oorzaken van het slechte gevoel bij Vova, Anastasiia en Laura. Ze noteren die oorzaken overzichtelijk in een tabel.
2. Vraag hun om de antwoorden met elkaar te bespreken.
3. Leg uit dat het gebruik van een tabel helpt om informatie duidelijk te structureren (BIJLAGE 3).
4. Vraag hun daarna om op basis van de ingevulde tabel zinnen te maken die de oorzaken per persoon beschrijven.

Voorbeeldvragen:

- Waarom voelen Vova, Anastasiia en Laura zich niet goed? Vind jij de oorzaken?

Tip:

- Geef vooraf een lijst met mogelijke oorzaken aan de leerlingen. Laat hen daarna tijdens het luisteren of verwerken van de tekst zoeken: welke oorzaak hoort bij welke persoon?

Laat luisterteksten actief verwerken

Zorg voor variatie en herhaling

Stimuleer interactie tussen leerlingen

 **Materiaal:** BIJLAGE 3: werkblad



Lesfase 7

 3:30 – 4:06

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen kunnen de verklaringen van Vova over zijn slechte gevoel begrijpen, ordenen en vergelijken met de oorspronkelijke volgorde in de podcast.

Lesverloop:

1. Voorbereiding: Geef de leerlingen losse zinnen waarin Vova uitlegt waarom hij zich niet goed voelde, maar in willekeurige volgorde (BIJLAGE 2).
2. Verwerking: Laat de leerlingen in duo's of kleine groepjes de zinnen in een logische volgorde plaatsen.
3. Luisteren: Speel het fragment van de podcast af waarin Vova zijn verhaal doet.
4. Vergelijken: Laat de leerlingen hun eigen volgorde vergelijken met de volgorde in de podcast. Bespreek waarom ze verschillende interpretaties hadden.
5. Speel indien nodig het fragment nog eens af.

Voorbeeldvragen:

- Waarom voelde Vova zich alleen?

Tips:

- Bespreek klassikaal de juiste volgorde en benadruk het belang van goed luisteren en structureren van informatie.

Zorg voor variatie en herhaling

Zoom in en zoom uit

Laat luisterteksten actief verwerken

 **Materiaal:** BIJLAGE 2: zinnen van Vova



Lesfase 8



Tips om je beter te voelen:

4:30 - 5:16

5:17 - 6:00

7:07 - 7:25

11:24 - 12:05

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen kunnen op een creatieve manier tips uit de podcast en eigen ideeën verzamelen. Ze kunnen die samenbrengen in een affiche en hierover mondeling reflecteren.

Lesverloop:

Laat de leerlingen in groepjes een affiche maken met tips uit de podcast om met een slecht gevoel om te gaan.



Voorbeeldvragen:

- Wat helpt als je je slecht voelt?
- Wat zeggen de jongeren in de podcast?
- Wat denk jij?

Tip:

- Moedig de leerlingen aan om naast de gegeven tips ook eigen ideeën toe te voegen. Sluit af met een gezamenlijke mondelinge reflectie. Laat elke leerling kort vertellen welke tip(s) voor hen belangrijk zijn en waarom.



Materiaal: CANVA

Zoom in en zoom uit

Laat luisterteksten actief verwerken



Lesfase 9

 8:40 – 11:24

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen kunnen het gevoel van de vier belangrijkste personen uit de podcast herkennen en dat passend weergeven met een emoji.

Lesverloop:

1. De leerlingen luisteren naar het fragment waarin Vova, Anastasiia, Nena en Laura vertellen hoe ze zich voelen.
2. Daarna kiezen ze bij elke persoon een passende emoji en vergelijken ze hun keuzes in duo's.
3. Tot slot bespreken jullie samen in de klas waarom ze voor die emoji's kozen.

Voorbeeldvragen:

- Hoe voelen de vier belangrijkste personen zich vandaag? Plaats een emoji (of een woord) in de kolom

Tip:

- Gebruik deze opdracht om de woordenschat over emoties uit te breiden, zodat leerlingen ook beter hun eigen gevoelens kunnen uitdrukken.

 **Materiaal:** BIJLAGE 3: werkblad

Zorg voor variatie en herhaling

Stimuleer interactie tussen leerlingen



Lesfase 10

 12:14 – 14:09

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen begrijpen de rol van een leerlingbegeleider en kunnen de gegeven tip uitleggen.

Lesverloop:

1. De leerlingen luisteren naar het fragment waarin de leerlingbegeleider aan het woord komt.
2. Daarna bespreken ze in duo wat de taak van de leerlingbegeleider is en welke tip hij geeft.
3. Tot slot voegen ze de tips van de leerlingbegeleider toe aan de eerder gemaakte affiche.

Voorbeeldvragen:

- Wat doet een leerlingbegeleider?
- Welke tip geeft de leerlingbegeleider?
- Wie is leerlingbegeleider op onze school?
- Waar vind je de leerlingbegeleider op onze school?

 **Woordenschat:** de aanpassingen, babbelen, hulp zoeken, spreken

Tip:

- Haal de leerlingbegeleider uit je school naar de klas. Zo kunnen leerlingen kennismaken met wie die persoon is, wat die doet en waar ze die kunnen vinden. Stel samen vragen zoals:
 - Wat doet een leerlingbegeleider?
 - Welke tips geeft die?
 - Waar vind je die?

Zorg voor variatie en herhaling



Na het luisteren

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen kunnen het belang van een tabel en notities reflecterend toelichten als ze een tekst samenvatten. De leerlingen kunnen:

- persoonlijke reflecties formuleren over hun eigen gevoelens
- herkennen wat hen aanspreekt in de podcast
- een mening geven over een mogelijke oplossing uit het verhaal

Lesverloop optie 1:

1. Laat de leerlingen eerst zelfstandig of in duo's hun tabel en notities uit voorgaande oefeningen bekijken.
2. Vraag hun om na te denken over hoe die hulpmiddelen hen geholpen hebben om de podcast te begrijpen en samen te vatten.
3. Bespreek dat klassikaal.

Lesverloop optie 2:

1. De leerlingen luisteren naar de podcast en beantwoorden daarna drie reflectievragen (BIJLAGE 3):
 - over hun eigen gevoelens
 - wat hen aanspreekt in het verhaal
 - de oplossing van Nena
2. Daarna bespreken ze hun antwoorden in kleine groepjes.
3. Tot slot delen ze een paar inzichten klassikaal. Jij begeleidt het gesprek. Benadruk het belang van gevoelens uiten en hulp vragen.

? Voorbeeldvragen:

- Wat spreekt je het meest aan in de podcast?
- Wat was een oplossing voor Nena? Wat denk je hierover?
- Wat zou jij doen als je je niet goed voelt?

abc Woordenschat: als

Tip:

- Laat de leerlingen een creatieve cover maken bij het gedicht van Bart Moeyaert: 'Mijn spiegelbeeld lijkt voor altijd het enkelvoud van eenzaamheid'.

Zorg voor variatie en herhaling

Reflecteer

Zoom in en zoom uit

 **Materiaal:** BIJLAGE 3: werkblad



Materiaal

BIJLAGE 1: afbeelding

BIJLAGE 2: zinnen van Vova

BIJLAGE 3: werkblad

Meer informatie over mentale gezondheid

- <https://tejo.be/>
- <https://www.overkop.be/>
- <https://www.caw.be/jac/>
- <https://www.watwat.be/>
- <https://awel.be/>
- <https://1712.be/>
- <https://childfocus.be/nl-be/Online-veiligheid/Preventieportaal-online-veiligheid>
- <http://www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat>
- <https://www.druglijn.be/>
- <https://www.zelfmoord1813.be/>
- <https://www.tele-onthaal.be/>



Extra lessuggesties

Liedje

Maak een koppeling met het thema door een liedje te gebruiken dat aansluit bij het onderwerp, bijvoorbeeld 'Samen staan we sterk'.

Geef de leerlingen de liedjestekst met enkele weggelaten woorden zoals 'samen', 'alleen', 'sterk'... Laat hen in groepjes de ontbrekende woorden invullen en bespreek daarna de betekenis van het lied. Zo wordt het thema op een speelse manier versterkt en krijgen ze extra taalinput rond belangrijke begrippen.

Mentale gezondheid in de actualiteit

Toon tijdens de les een kort nieuwsstukje over mentale gezondheid.

Laat de leerlingen de tips uit dit filmpje bespreken en toevoegen aan hun affiche. Ze kunnen ook de nieuwe personages of situaties uit het filmpje opnemen in hun tabel.

Gebruik video's over mentale gezondheid van bijvoorbeeld Het Archief voor Onderwijs om het thema verder te verdiepen. Enkele voorbeelden:

- <https://onderwijs.hetarchief.be/item/fj29982530>
- <https://onderwijs.hetarchief.be/item/th8bg4mw42>
- <https://onderwijs.hetarchief.be/item/hm52g0f490>

Chatforum

Werk rond het thema hulp vragen via een chatforum, zoals Awel.

Laat de leerlingen zich inleven in Nena, die zich niet goed voelt en een bericht wil sturen via de Awel-website. De leerlingen formuleren vanuit Nena's perspectief een chatberichtje. Ze gebruiken daarvoor de informatie uit de podcast.

Als voorbereiding kunnen ze eerst samen een voorbeeldberichtje bestuderen waarbij bepaalde belangrijke woorden of zinnen gemarkeerd worden. Zo oefenen ze gericht om een hulpvraag te formuleren in een veilige en herkenbare context.

Uitdrukkingen

Laat de leerlingen de uitdrukkingen 'je hart luchten' en 'niet goed in je vel zitten' bespreken en bepalen of ze positief of negatief zijn.

Daarna bespreken ze in duo's hoe ze die uitdrukkingen in hun eigen thuistaal zeggen. Door thuistalen in te zetten, voelen leerlingen zich meer verbonden en wordt de woordenschat rond emoties verrijkt met verschillende culturele perspectieven. Sluit af met een klasgesprek waarin enkele leerlingen hun vertalingen en ervaringen delen.

 **Materiaal:** BIJLAGE 3: werkblad





Vova



Anastasiia



Nena



Laura

(* de foto's zijn fictieve illustraties)

Ja, toen ik naar België gekomen ben,
voelde alles als een avontuur.

Ik was heel trots op mezelf omdat ik een stap
had gedaan om naar ander land te komen.

Maar na een paar weken begon ik te voelen dat...
iets heel raar is.

Eén avond zat ik eraan te denken en ik realiseerde
dat ik alleen in dit land ben.

Ik dacht ook dat ik mijn huis mis en
dat ik mijn eigen cultuur moest verlaten.

Ik heb ook geen tijd gehad om aan een andere
cultuur aan te passen.



Lesfase 1

Waar gaat de podcast in grote lijnen over?
Duid het juiste antwoord aan. De podcast bestaat uit drie delen.

- ☐ Eerst hoor je een gedicht. Daarna gaat het over leven in een ander land en tot slot over naar school gaan.
- ☐ Eerst maak je kennis met de personages. Dan hoor je voorbeelden van zich niet goed voelen. In het laatste deel worden oplossingen besproken.
- ☐ Eerst hoor je een liedje. Daarna maak je kennis met de personages. Tot slot vertelt Jens over zijn hobby's.

Lesfase 2

Wie zijn de belangrijkste personen die aan het woord komen?

- ☐ Farida
- ☐ Bart Moeyaert
- ☐ Vova, Anastasiia, Nena, Laura en Jens

Lesfase 3

Vul de tabel in.

NAAM	LEEFTIJD	LAND	AANTAL JAREN IN BELGIË

 Lesfase 4

Waarom voelt Nena zich niet goed? Kan je twee oorzaken geven?

- _____
- _____

 Lesfase 6

Waarom voelen Vova, Anastasiia en Laura zich niet goed? Vind jij de oorzaken?

	OORZAKEN
Anastasiia	
Laura	
Vova	

 Lesfase 9

Hoe voelen de vier belangrijkste personen zich vandaag?
Plaats een emoji (of een woord) in de kolom.

	EMOJI / WOORD
Vova	
Anastasiia	
Nena	
Laura	



NA HET LUISTEREN

Wat spreekt je het meest aan in de podcast?

Wat was een oplossing voor Nena? Wat denk je hierover?

Wat zou jij doen, als je je niet goed voelt?



EXTRA LESSUGGESTIE

Wie zegt:

UITDRUKKING	WIE
Je hart luchten	
Niet goed in je vel zitten	

Zijn die uitdrukkingen positief of negatief?

UITDRUKKING	POSITIEF OF NEGATIEF
Je hart luchten	
Niet goed in je vel zitten	

Praten helpt!

Geef een ander woord voor praten uit de podcast. _____ en _____

