FOLLOW YOUR SUN

LESSENREEKS GROEP 7 & 8
SCHOOLJAAR 2018 / 2019

Wat zijn talenten?
Talenten zijn kwaliteiten die zo bij ons horen, dat we ze moeiteloos kunnen inzetten. Onder talenten verstaat Follow your Sun eigenschappen als: helpen, organiseren, luisteren of iets bedenken.

"Tijdens de eindpresentatie was het goed dat de kinderen mochten vertellen, zo leren ze zichzelf te presenteren. Het is goed voor de sociaal-emotionele ontwikkeling: het maakt ze stevig en bewust van hun eigen ik. Kinderen zijn zich niet altijd bewust van hun kwaliteiten en talenten. De gezamenlijke check-in met ouders was spannend en nieuw. Jullie enthousiasme is aanstekelijk!"
Directeur basisschool

Follow your Sun biedt 10 wekelijkse lessen van 1.5 uur waarin kinderen hun talenten en die van hun klasgenoten ontdekken en leren te gebruiken.
Tijdens de eindpresentatie presenteren de leerlingen waar zij aan gewerkt hebben aan ouders en andere geïnteresseerden.
Op deze manier krijgen zij meer vertrouwen in zichzelf, in elkaar en in de wereld om zich heen.

"Ik heb geleerd dat ik mijn klas kan vertrouwen en dat ik niet bang moet zijn om fouten te maken. En dat ik de klas echt leuk vind."
Leerling groep 8

Missie: ieder kind straalt!

Follow your Sun gelooft dat kinderen het meest gelukkig zijn wanneer zij al van jongs af aan leren om vertrouwen te hebben in zichzelf en in elkaar. Follow your Sun geeft daarom lessen waarin kinderen hun unieke talenten verder ontwikkelen en waarin zij ontdekken waar zij van gaan stralen. Op een creatieve en speelse manier leren zij hoe zij zelf invloed kunnen hebben op de wereld waarin zij leven door eigen keuzes te maken.

"Het was heel leuk en fijn om complimenten te geven en te krijgen. Ik heb weer meer over mezelf geleerd en ik heb ook gezien hoe anderen mij zien. Complimentjes geven maakt een ander blij, zo maak je meer vrienden. Mogen we meer van dit soort lessen doen?"
Leerling groep 8

Tijdens de tiendelige lessenreeks ontwikkelen leerlingen uit groep 7 en 8 een positiever zelfbeeld en leren ze op een meer liefdevolle en bewuste manier met elkaar om te gaan. De lessen van Follow your Sun hebben als doel om onzekerheid, pestgedrag en faalangst te verminderen en om vertrouwen, de sociaal-emotionele ontwikkeling en zelfredzaamheid van leerlingen te versterken. Wij geloven dat dat in deze tijd hard nodig is.

Myrthe Oostenbach
myrthe@followyoursun.nl
06 52 25 27 01

Kiymet Schipper
kiymet@followyoursun.nl
06 52 19 00 67

Follow your Sun
www.followyoursun.nl

FOLLOW YOUR SUN

De leerdoelen

- Kinderen ontdekken wie ze zijn en waar zij van gaan stralen
- Kinderen leren te geloven in hun eigen talenten
- Kinderen leren de talenten van elkaar te waarderen
- Kinderen krijgen een positiever zelfbeeld, wat leidt tot meer vertrouwen in elkaar
- Kinderen ontdekken wat zij belangrijk vinden voor zichzelf en voor de wereld
- Kinderen leren dat zij hun omgeving positief kunnen beïnvloeden

Methoden

- **Reflectie:** groepsgesprekken, individuele opdrachten en coaching
- **Creatieve expressie:** o.a. tekenen, (muur)schilderingen en moodboards/collages
- **Schrijfopdrachten:** o.a. mindmaps en brainstorms
- **Beweging- en spel:** o.a. 'Over de streep', en het complimenten-spel 'Raad het talent!'

Follow your Sun draagt bij aan

- Positief bewustzijn over ieders talenten
- Meer vertrouwen en veiligheid in de klas
- Zelfredzaamheid door besef van keuzevrijheid

"Ik denk dat dit goed is voor iedere klas, want je leert mensen te vertrouwen en jezelf beter te leren kennen en dat is belangrijk. En het is goed voor de sfeer in de klas."
Leerling groep 8

"Follow your Sun geeft ons geen mening, maar ze geven ons opdrachten die we zelf kunnen doen zodat we onze eigen mening kunnen vinden."
Leerling groep 8

"Deze lessen zijn belangrijk, want als kinderen niet weten wat hun talenten zijn dan ga je minder in jezelf geloven."
Leerling groep 7

Myrthe Oostenbach
myrthe@followyoursun.nl
06 52 25 27 01

Kiymet Schipper
kiymet@followyoursun.nl
06 52 19 00 67

Follow your Sun
www.followyoursun.nl

FOLLOW YOUR SUN

"Van de Zon-tool heb ik geleerd dat ik veel meer dingen belangrijk vind dan ik dacht. Jullie helpen kinderen meer van zichzelf te kennen. Ik voelde mij beter dan normaal."
Leerling groep 7

"Ik vond het goed om het spel 'Over de Streep' te doen. Je ontdekt in wat voor situatie andere kinderen zitten. Ik weet nu dat ik niet de enige ben die mij soms niet zo fijn voelt. Ik voelde me blij om te uiten wat bij mij past."
Leerling groep 8

Het lesprogramma voor groep 7
Deel 1: 'Ik en mijn Zon'

Les 1: Wat is mijn Zon?
Leerlingen ontdekken door middel van de Zon-tool wat hun talenten, interesses, kernwaarden en wensen voor de wereld zijn.

Les 2: Hoe leer ik te geloven in mijn talenten?
Leerlingen leren te vertrouwen op hun unieke talenten door hun waardering uit te spreken tijdens het Complimenten-spel: wat vinden anderen bijzonder aan jou?

Les 3: Hoe ziet mijn Zon eruit?
Leerlingen visualiseren hoe hun Zon eruit ziet door het maken van een Zon-collage.

Les 4: Hoe kan ik mezelf en anderen écht zien?
Leerlingen leren door middel van oogcontact hoe zij zichzelf en anderen zien.

Les 5: Hoe kan ik mijzelf en anderen meer vertrouwen?
Leerlingen leren wat zij nodig hebben om zichzelf en anderen te kunnen vertrouwen tijdens de oefening 'Alles wat ons verbindt' (een variant op 'Over de streep')

Myrthe Oostenbach
myrthe@followyoursun.nl
06 52 25 27 01

Kiymet Schipper
kiymet@followyoursun.nl
06 52 19 00 67

Follow your Sun
www.followyoursun.nl

FOLLOW YOUR SUN

"Aandacht voor elkaar en de wereld om het kind heen is erg waardevol, dit onderwerp komt niet aan bod bij de vaste vakken."
Ouder

"De eindpresentaties geven een goed beeld van hoe de kinderen zichzelf en hun plek in de wereld zien. Super gedaan!'
Ouder

"Ontzettend fijn en leerzaam dat hier ruimte voor gegeven wordt. De Follow your Sun lessen zijn een mooie basis voor een groep: het vertrouwen in jezelf en in elkaar. Ook goed om ze over de wereld om hen heen na te laten denken. Het zou fijn zijn als kinderen hier al in eerdere groepen mee beginnen!"
Ouder

Het lesprogramma voor groep 7
Deel 2: 'Wij en onze wereld'

Les 6: Wat heeft onze wereld nodig?
Leerlingen maken een mindmap over een wereld waarin zij zouden willen leven: wat heeft onze wereld nodig om te stralen?

Les 7: Wat is mijn rol in deze stralende wereld?
Leerlingen ontdekken wat zij belangrijk vinden, en hoe zij hun talenten kunnen inzetten om bij te dragen aan een stralende wereld

Les 8: Hoe creëren we samen een stralende wereld?
Leerlingen bereiden de eindpresentatie voor en oefenen samen met hun klasgenoten met het uitvoeren van hun Zon.

Les 9: Openbare eindpresentatie: Onze wereld straalt!
Leerlingen presenteren hun stralende wereld aan ouders en andere geïnteresseerden.

Les 10: Wat hebben we geleerd?
Leerlingen reflecteren op hun leerproces: wat heb ik geleerd over mijn talenten en hoe kan ik die inzetten?

Myrthe Oostenbach
myrthe@followyoursun.nl
06 52 25 27 01

Kiymet Schipper
kiymet@followyoursun.nl
06 52 19 00 67

Follow your Sun
www.followyoursun.nl

Het lesprogramma voor groep 8
Follow your Sun II

Les 1: Jouw Zon

Les 2: Naar de brugklas

Les 3: Prestatiedruk

Les 4: Schoolkeuze

Les 5: Jezelf durven zijn

Les 6: Uitdagingen en hulpbronnen

Les 7: Brainstormen: eindpresentatie

Les 8: Talentontwikkeling: voorbereiding presentatie

Les 9: Eindpresentatie: ÔStralend naar de middelbare schoolÕ

Les 10: Reflectie en evaluatie

De leerdoelen

- Kinderen ontdekken welke schoolomgeving bij hen past
  door het invullen van de Zon-tool 'Stralend naar de middelbare school'
- Kinderen leren hun gevoel uit te spreken naar elkaar
  door iedere les in- en uit te checken
- Kinderen ontdekken welke uitdagingen ze tegen zullen komen op de middelbare school en hoe zij hiermee om kunnen gaan
  door middel van persoonlijke reflectie en groepsgesprekken
- Kinderen leren eigen keuzes te maken
  door het uitvoeren van het spel 'Over de streep'.
- Kinderen leren hoe zij kunnen omgaan met prestatiedruk
  door daar groepsgesprekken over te voeren op basis van de 'Growth Mindset'
- Kinderen leren te geloven in hun talenten
  door deze in de openbare eindpresentatie in te zetten
- Kinderen ontwikkelen meer zelfvertrouwen
  en gaan daardoor met meer plezier naar de middelbare school

Myrthe Oostenbach
myrthe@followyoursun.nl
06 52 25 27 01

Kiymet Schipper
kiymet@followyoursun.nl
06 52 19 00 67

Follow your Sun
www.followyoursun.nl

FOLLOW YOUR SUN

"Ik ervaar de lessen als inspirerend. Kinderen leren zich steeds beter te uiten. De meeste waarde zit in het creëren van zelfkennis en bewustzijn. Door het invullen van de Zon moeten zij echt gaan nadenken over wie zij zijn. Dat is iets wat kinderen niet vaak doen. De leerlingen zijn zichtbaar enthousiast!"

Leerkracht groep 8

*Ruim 75 kinderen geven de Follow your Sun lessenreeks gemiddeld een **8.8***

De trainers

De wekelijkse lessen worden verzorgd door de initiatiefnemers van Stichting Follow your Sun Kiymet Schipper en Myrthe Oostenbach. Voorheen waren zij beiden werkzaam in het wetenschappelijk onderwijs (UvA & Universiteit Leiden). In 2016 vertaalden zij hun passie voor jonge mensen en het ontwikkelen van zelfvertrouwen door middel van reflectie in Stichting Follow your Sun. Kiymet Schipper zet haar achtergrond in ontwikkelingspsychologie in om kinderen bewust te maken van hun persoonlijke talenten. Myrthe Oostenbach begeleidde voorheen studenten in sociaal ondernemerschaps-projecten en zet creativiteit in als middel om leerlingen te helpen zichzelf te uiten.

Follow your Sun bij u op school

- Vindt u het belangrijk dat er op uw school, naast de cognitieve vaardigheden, extra aandacht wordt gegeven aan het ontwikkelen van de unieke talenten van leerlingen, dat zij leren wat bij hen past, en tegelijkertijd ook leren om de kwaliteiten van hun klasgenootjes te waarderen?

- Gelooft u ook dat wanneer kinderen zich al op jonge leeftijd bewust zijn van wat bij hen past, dat zij dit kunnen gebruiken om later goede (school)keuzes te maken?

- Wordt u enthousiast van een tien-delige lessenreeks waarin we in samenwerking met de leerkracht op een creatieve manier aan de slag gaan met zowel de sociaal emotionele ontwikkeling als het maatschappelijk bewustzijn van kinderen?

Dan is de Follow your Sun lessenreeks wellicht iets voor uw school!

In het schooljaar 2018/2019 starten wij nieuwe lessenreeksen in groep 7 en 8. Heel graag maken we in overleg met u en de leerkracht(en), een lessenreeks op maat.

De ontwikkeling van deze lessenreeksen worden mede mogelijk gemaakt door particuliere fondsen. De eigen bijdrage van scholen is afhankelijk van de beschikbare middelen. Neem voor meer informatie over de op maat gemaakte lessenreeksen, contact op met Stichting Follow your Sun via onderstaande gegevens.

Myrthe Oostenbach
myrthe@followyoursun.nl
06 52 25 27 01

Kiymet Schipper
kiymet@followyoursun.nl
06 52 19 00 67

Follow your Sun
www.followyoursun.nl