

Hoe zit je erbij?

Week 1 • Zien & landen

DE VRAAG VAN DEZE WEEK

Welk cijfer past bij hoe jij vandaag binnenkomt? Waardoor is dat jouw cijfer?

1

Denk

Sta rustig stil bij de vraag. Je mag je antwoord opschrijven.

2

Deel

Deel kort met iemand naast je. Je kiest zelf wat je vertelt. Passen mag.

3

Luister

Luister naar elkaar zonder advies of oplossing te geven.

Ruimte voor jezelf

Schrijven hoeft niet. Je mag ook alleen nadenken.

ALS JE VERDER WILT DENKEN

Wat zou jouw cijfer één punt hoger maken?

Zo gebruik je deze weekstart

Een rustig begin voor je les

Laat studenten even landen en woorden vinden voor hoe zij binnenkomen. De kernvraag en doorvraag komen uit week 1 van Weekstart Welzijn. Deze PDF is een printvoorbeeld bij de volledige presentatie.

1. Open rustig

Toon of print pagina 1 en lees de kernvraag voor. Zeg: “Je deelt alleen wat voor jou passend voelt. Een kort antwoord is genoeg. Passen mag ook.”

2. Geef ruimte om te denken

Laat eerst stilte ontstaan. Studenten mogen schrijven, voor zichzelf nadenken of passen. Vraag niemand om een cijfer te verklaren als diegene dat niet wil.

3. Laat kort uitwisselen

Laat studenten in tweetallen delen. De ander luistert zonder advies of beoordeling. Gebruik de doorvraag alleen als er ruimte voor is en de student dat wil.

4. Rond duidelijk af

Bedank studenten voor wat zij wilden delen. Een passende slotzin is: “Neem mee wat vandaag helpend kan zijn.” Maak daarna rustig de overgang naar de les.

Als iets meer aandacht vraagt

Bespreek een zorgelijk signaal na de les. Beloof geen geheimhouding bij zorgen over veiligheid en volg de ondersteuningsroute van je school.

Meer weekstarts voor je klas?

Het volledige pakket bevat 40 weekstarts rond vijf thema's, met een presentatie en handleiding voor docenten.

[**Bekijk het volledige pakket Weekstart Welzijn →**](#)