

## Werkblad weerbaarheid

We zitten de aankomende tijd zo veel mogelijk thuis. Dus helaas geen Schooljudo lessen op de judomat... Dat betekent natuurlijk niet dat we niks kunnen leren over de Schooljudo waarden! Deze week staat in het teken van onze vijfde waarde: WEERBAARHEID. Door middel van Disneyfilms kun je hier samen met ouders/verzorgers/broers of zussen mee aan de slag. Heb je de films niet in huis? Probeer het dan eens op YouTube, via [Disney Channel](#), of verzin je eigen verhaal!

### Monsters en Co

Voor jezelf opkomen kan soms best lastig zijn. Dat komt omdat veel mensen bezig zijn met wat anderen over hen denken. Ook zijn veel mensen bang om fouten te maken. Terwijl dat eigenlijk heel normaal is, iedereen maakt fouten. En wist je dat fouten maken juist heel leerzaam kan zijn? Via de film 'Monsters en Co' gaan we leren over weerbaarheid. Wat betekent, waarom is het belangrijk en hoe kun jij weerbaar zijn?

### Opdracht 1 – Weerbaarheid herkennen

Er komt een hoop kijken bij het thema weerbaarheid. Zo hebben wij bij Schooljudo weerbaarheid opgedeeld in vier belangrijke onderdelen:

1. Voor jezelf en anderen opkomen:
  - Je grenzen durven aan te geven en een ander hierbij helpen.
2. Grenzen durven aangeven:
  - Het is makkelijk om te laten weten als je iets leuk vindt, maar doe dit ook als dit niet het geval is.
3. Doorzetten:
  - Na regen komt zonneschijn. Soms moet je een stap terugzetten om er vervolgens drie vooruit te nemen.
4. Samen weerbaar:
  - Voor elkaar klaar staan, in goede en slechte tijden.

Kun jij de onderdelen van weerbaarheid koppelen aan de onderstaande gebeurtenissen uit de film?

**Sully vertrouwt het niet (00:48:07 - 00:49:20) - hoort bij onderdeel ... van weerbaarheid**

Mike heeft ervoor gezorgd dat Boe weer naar huis kan. Alleen Sully vertrouwt het niet helemaal omdat Randall de deur daar heeft gekregen. Hij besluit Boe niet in haar kamer te laten gaan, waarna Mike wordt gevangen.

**Waterreus ontmaskerd (01:13:50 – 01:17:25) - hoort bij onderdeel ... van weerbaarheid**

Nadat Randall is verslagen, staat alleen Waterreus in de weg. Mike, Sully en Boe hebben gelukkig een plannetje. Zij zorgen er samen voor dat iedereen weet hoe slecht Waterreus is.

**De achtervolging (01:06:20 – 01:13:10) - hoort bij onderdeel ... van weerbaarheid**

Randall zet de achtervolging in bij Mike, Sulley en Boe. Dat lijkt goed te gaan totdat Boe toch ontglipt en in de klauwen van Randall terecht komt. Uiteindelijk is het Boe zelf die haar angst overwint en Randall verslaat.

**De Schrikmachine (01:04:10- 01:05:05) - hoort bij onderdeel ... van weerbaarheid**

Boe is gevangengenomen door Randall. Hij wil haar gebruiken in zijn schrikmachine. Gelukkig is Sully net op tijd om haar te redden uit de klauwen van Randall en Waterreus.

Achter de gebeurtenissen staat een tijdslot. Zo kun je de film op deze momenten terugkijken als dat nodig is. De antwoorden staan onderaan het werkblad. Succes!

## Opdracht 2 – Weerbaarheid in huis

In de film leren we veel over weerbaarheid en zien we hoe belangrijk het is. Maar hoe zit dit bij jullie thuis? Bespreek de onderstaande dingen met elkaar en kom er samen achter wat weerbaarheid nou echt voor jullie betekent.

- Welke angst(en) heb jij overwonnen?
- Welke zou jij graag willen overwinnen?

Voorbeeld: Joep is nieuw in de klas. Voor de grap zegt Mees. “Joep? Joep, poep op de stoep!” Iedereen lacht. Ook Joep lacht, maar eigenlijk vindt hij het niet leuk. Hij wordt er zelfs verdrietig van.

- Zou jij het opnemen voor Joep? Waarom wel, waarom niet?
- Waarom denk je dat Joep zelf ook lacht, terwijl hij het niet grappig vindt?
- Hoe zou Joep voor zichzelf kunnen opkomen?
- Vind je dat anderen voor Joep zouden moeten opkomen?



### Opdracht 3 – Teken je eigen monster

In de film zien we een hoop monsters. Ze zijn er in alle soorten en maten. Kunnen jullie ook een leuk/gek/lelijk/eng monster bedenken? Teken of knutsel jouw eigen monster, alleen of samen. Veel plezier!



#### **Opdracht 4 – Probeer niet te lachen**

Kijk de video of lees de uitleg hieronder:

Bij Probeer niet te lachen is het doel, je raadt het al, om niet te lachen. Je kan dit spel spelen met iemand bij jou thuis, maar kan ook heel goed met iemand via videobellen!

Voordat je begint zorg je allebei dat je een lijstje hebt met 10 grappen/moppen. Deze kan je zelf verzinnen of op internet zoeken. Misschien heeft je opa of tante nog wel een leuke mop?

Als jullie alle twee klaar zijn met de grappenlijst maken, kan je beginnen. Jullie spreken nu af wie er begint. Dit persoon leest de grappen een voor een voor. Elke keer als de ander moet lachen, verdien je een punt. Als jij klaar bent is het de beurt aan de ander. Ben je klaar? Kijk wie de meeste punten heeft.

De video kun je hier vinden: <https://vimeo.com/409709753>

## Antwoorden opdracht 1

Voor jezelf en anderen opkomen - De Schrikmachine

Boe is gevangengenomen door Randall. Hij wil haar gebruiken in zijn schrikmachine. Gelukkig is Sully net op tijd om haar te redden uit de klauwen van Randall en Waterreus.

Grenzen durven aangeven - Sully vertrouwt het niet

Mike heeft ervoor gezorgd dat Boe weer naar huis kan. Alleen Sully vertrouwt het niet helemaal omdat Randall de deur daar heeft gekregen. Hij besluit Boe niet in haar kamer te laten gaan, waarna Mike wordt gevangen.

Doorzetten - De achtervolging

Randall zet de achtervolging in bij Mike, Sulley en Boe. Dat lijkt goed te gaan totdat Boe toch ontglipt en in de klauwen van Randall terecht komt. Uiteindelijk is het Boe zelf die haar angst overwint en Randall verslaat.

Samen weerbaar - Waterreus ontmaskerd

Nadat Randall is verslagen, staat alleen Waterreus in de weg. Mike, Sully en Boe hebben gelukkig een plannetje. Zij zorgen er samen voor dat iedereen weet hoe slecht Waterreus is.

Meer informatie? Bel 023-3036800 of mail naar [info@schooljudo.nl](mailto:info@schooljudo.nl)



Schooljudo.nl

