

## DEEL 1

### Meer info? Kijk-, lees- en surftips!

- [www.zitstil.be](http://www.zitstil.be)

Op onze website vind je naast goede basisinfo ook ons aanbod terug voor personen met ADHD en hun omgeving. Van trainingen voor pubers en volwassenen tot onze opvoedingsworkshops met een ruime variatie aan thema's en de enige echte inleefsessies. Schrijf je snel in op onze nieuwsbrief op [info@zitstil.be](mailto:info@zitstil.be) en mis niets!

- [www.adhd-traject.be](http://www.adhd-traject.be)

Webtool met wetenschappelijk ondersteunde inzichten rond het hele ADHD-traject van pre-diagnostische fase tot behandeling!

- Ons eigenste ZitStil Magazine!

Geen grote lezer? Is een boek doorspartelen een heuse opdracht maar wil je toch geregeld iets lezen rond ADHD? Dan is ons magazine misschien iets voor jou. Van hapklare artikelen en ervaringsgerichte verhalen van enkele pagina's tot korte leuke allerleitjes gebundeld in 1 magazine. Vier keer per jaar kan het in jouw bus vallen. En hoewel we de inhoud niet kunnen voorspellen, kan je ervan op aan dat de artikelen steeds een sterke link met ADHD hebben en afwisselend aandacht geven aan de doelgroep kinderen, jongeren en volwassenen!

- Film: Brammetje Baas

Het energieke Brammetje is zeven jaar en kan een heleboel dingen heel goed. Hij kan al AVI 2 lezen, drummen op de tafel, hoger springen dan zijn vader (op de trampoline) en wel drie meisjes op de kar over het schoolplein trekken. Er is eigenlijk maar één ding dat Brammetje helemaal niet goed kan, en dat is stil zitten. Topfilm voor in de klas of thuis voor iedereen met lagereschoolkinderen!

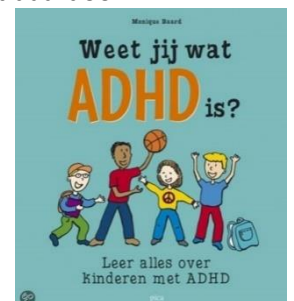


- Boek: Vlinder

Vlinder is een meisje. Ze gaat naar school, naar opa en oma, viert haar verjaardag en Kerstmis net als alle andere kinderen. Toch is Vlinder een beetje anders dan de kinderen uit haar klas. Vlinder is namelijk snel afgeleid door haar ADHD. Dat betekent dat ze zich niet zo goed kan concentreren en soms zo verschrikkelijk druk is dat ze de wereld om haar heen niet altijd begrijpt. Dat geeft niets want Vlinder is ook creatief, slim, vrolijk en spontaan. Net daardoor gebeurt er altijd wel wat. Vlinder is uniek. Vlinder is vlinder.

- Boek: Weet je wat ADHD is?

Dit doe-boek is speciaal geschreven voor kinderen vanaf 8 jaar, die een klasgenoot, vriendje, vriendinnetje, broertje of zusje hebben met ADHD. Toegankelijke lesstof wordt afgewisseld met oefeningen, waarbij de lezer op een speelse manier inzicht krijgt.





- Boek Dit is ADHD

'Dit is ADHD' beschrijft de kenmerken, oorzaken, gevolgen en signalering van ADHD. Het geeft praktische tips over het omgaan met het gedrag, de voor- en nadelen van medicatie evenals alternatieve behandelvormen. De inhoud is zo veel mogelijk conform de nieuwste wetenschappelijke opvattingen over ADHD en is een waardevol naslagwerk voor ouders, hulpverleners, leerkrachten, trainers op sportclubs en alle andere mensen met een kind of jongere met ADHD in hun omgeving.

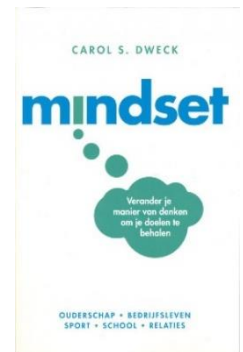
Uiteraard is dit maar een kleine selectie. Op de webshop van ZitStil vind je nog veel meer suggesties voor boeken per doelgroep. Dankzij de webshop zijn ze maar enkele klikken verwijderd van jouw handen!

## DEEL 2

### Extra's educatief pakket

*Zoek je nog achtergrondinformatie bij de START-oefening?*

Check dan zeker eens de website van <https://platformmindset.nl/> om uit te klaren wat het verschil is tussen een vaste mindset en een groeimindset. Bij de downloads zijn alvast enkele leuke posters te vinden! Toch graag wat meer verdieping? Lees dan het boek 'mindset' van Carol S. Dweck. Snel te vinden tussen het aanbod boeken in de shop van ZitStil!



*Zoek je nog extra's bij het MIDDEN?*

Je zou je leerlingen de werkbladen ook kunnen laten invullen of aanvullen aan de hand van een concreter voorbeeld. Dit schattige filmpje <https://www.youtube.com/watch?v=kIPGZs0UCQc> over de avonturen van een lieveheersbeestje kan zeker dienen. Laat je leerlingen goed observeren welke gedragingen het lieveheersbeestje in problemen brengen en hoe flitsend hij op avontuur gaat. Maar ook de film Brammetje Baas zou een uitgebreider voorbeeld kunnen zijn op niveau van de lagere school.

Wil je je leerlingen graag nog extra laten inleven in de kenmerken van ADHD? Het volgende filmpje <https://www.youtube.com/watch?v=jW-CxE7M6sA> geeft een mooi voorbeeld van een aandachtsprobleem. Dat is schrikken, niet? Zo hard je best doen om je aandacht erbij te houden, maar toch zo iets groots missen?

Wat inleven rond impulsiviteit of hyperactiviteit? Laat ze dan op snelheid een strooptest lezen. Dat is een test waarbij kleuren uitgeschreven staan in letters maar deze letters een andere kleur hebben dan de uitgeschreven tekst zelf (GEEL-GROEN-ROOD). Inspiratie genoeg via Google of Pinterest, of maak er lekker zelf eentje!

*Zoek je nog een uitbreiding op het SLOT?*

Zoek samen met de klas naar enkele leuke beweegideetjes naast één minuut springen tot er een aardbeving komt! Wat kunnen jullie nog doen met de klas als de aandacht verslapt en jullie wel even

wat beweging kunnen gebruiken? Maak samen een beweegrad (waarbij een pijl een beweegactiviteit kan aanduiden als je eraan draait) of een pot vol beweegideetjes en gebruik deze doorheen het ganse schooljaar!

### **DEEL 3**

#### **Digi-alternatief educatief pakket?!**

Een golf van een niet nader vernoemd virus doet je les in het water vallen? Geen nood! Geef de les gewoon op afstand via jullie gebruikelijke overlegtool.

#### **Digi-alternatief spel Ikkandatalwel-ikkandatnogniet!**

Speel het spel in een digitale klasmeeting, door middel van de functie hand opsteken of door als eerste te reageren via de chatfunctie (mogelijkheden afhankelijk van de gebruikte toepassing). Zo kan iedereen afwisselend de beurt nemen en kan het spel een volgende ronde ingaan. Of laat de leerlingen op voorhand al eens zelf nadenken over wat ze goed kunnen en wat niet.

#### **Digi-alternatief midden?**

Laat de blaadjes eerst zelfstandig invullen en bespreek de antwoorden via een digitale klasmeeting! Gebruik hiervoor eventueel het filmpje van het lieveheersbeestje, dat je vindt bij uitbreidingen voor het lesmidden.

#### **Digi-alternatief Spring mee om iedereen te laten schitteren!**

Zend de sjablonen om te knippen naar de leerlingen en laat ze dit thuis uitproberen. Geef ze de opdracht te noteren wat ze allemaal proberen. Bespreek **de oplossing in een digitale klasmeeting.**

#### **En dat springen zelf dan???**

DAT DOE JE GEWOON LEKKER THUIS! Maak foto's en filmpjes en deel deze op onze website en op social media. Zo kan je je klasgenoten gaan zoeken en liken! De meester of juf kan dit zeker ondersteunen door mee te springen of iedereen te digitaal te verbinden tijdens de digitale aardbeving! Je zou zelfs het springen eerst kunnen doen om er nadien in de klas op terug te komen via het educatief lessenpakket!