



15 minuten



individueel



groep



### Doel

Met deze muziekactiviteit leer je een tekst over jezelf schrijven. Het schrijven van een positieve tekst over jezelf kan je trots maken. Dat versterkt je zelfbeeld.

### Dit heb je nodig

- Pen en papier of een computer waarop je een tekst kunt schrijven.

### Zo doe je het

- Maak zinnen met dingen die je goed vindt aan jezelf. De zin begint met: 'Ik ben goed in ... '
- Kies een aantal zinnen uit.
- Maak van de zinnen die je hebt een verhaaltje, je vult de zin aan met waarom je iets zo goed kan.
- Dit doe je altijd in 4 zinnen achter elkaar, dan krijg je een mooi ritme in de tekst. Zie het voorbeeld onderaan de pagina.
- Je kunt er een liedje van maken met een melodie, maar je kunt ook de tekst zo laten en er een gedicht van maken die je kunt voorlezen.

### Tips

- Liedjes hebben altijd een ritme of cadans, zoek het ritme van de eerste zin en laat de rest op hetzelfde ritme volgen.
- Er kan ook een rap van de tekst gemaakt worden, kijk voor hoe je dat doet bij filmpjes: 'laat je stem horen door een rap te schrijven met Jonas'.
- De rap kan ook gezongen worden in de groep of klas.

### Voorbeeld

De dingen waar ik goed in ben:

Ik ben goed in vissen

ik ben goed in koken

### Tekst:

Ik ben goed in vissen, de vissen zwemmen in het meer, ik ben goed in vissen, vissen vangen keer op keer.

Ik ben goed in koken, ik bak een pannenkoek met spek, of ik kook een soepje, ik vind koken te gek!