

# Thema 6

## Lekker gezond



### BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 3. Leefstijl is een programma dat kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs helpt sociaal emotionele vaardigheden te ontwikkelen.

De leefstijllessen zijn erop gericht om kinderen vaardigheden te leren die in de samenleving onmisbaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan samen spelen, samenwerken, praten en luisteren, rekening houden met elkaar, gevoelens uiten, omgaan met verschillen, conflicten oplossen, opkomen voor jezelf en doordachte beslissingen nemen.

Het leefstijlprogramma is opgebouwd uit de volgende zes thema's.

- **Thema 1** De groep? Dat zijn wij!
- **Thema 2** Praten en luisteren
- **Thema 3** Ken je dat gevoel?
- **Thema 4** Ik vertrouw op mij!
- **Thema 5** Allemaal anders, iedereen gelijk
- **Thema 6** Lekker gezond

Ieder thema bestaat uit vier lessen. Alle groepen werken tegelijkertijd aan hetzelfde thema, waarbij in ieder leerjaar uiteraard andere accenten worden gelegd. Geen enkele leefstijlles is hetzelfde. Kinderen doen samen spelletjes, luisteren naar verhalen, spelen toneel, bespreken onderwerpen in groepjes of met de hele klas, en maken opdrachten in een werkboek. Op dit ouderblad staat een thuisopdracht die u samen met uw kind kunt maken of waar u samen over kunt praten.

### OVERZICHT VAN DE LESSEN

#### Lekker gezond

*In dit thema staat gezondheid centraal. We gaan in op het belang van persoonlijke hygiëne, voldoende beweging en een verantwoord voedingspatroon. In hogere groepen komen de risico's van roken, alcohol en drugs aan de orde. Ook wordt aandacht besteed aan veranderingen in de pubertijd.*

#### Les 1 - Even lekker soppin

Hoe houd je jezelf goed schoon? Waarom moet je regelmatig je handen wassen? Wat is gezond eten en wat niet? En wat kun je doen als je luizen hebt? Al deze vragen komen in deze les aan de orde.

#### Les 2 - Groter groeien

Wat verandert er als je groter wordt? In deze les wordt aandacht besteed aan het groeiproces dat kinderen tot nu toe hebben doorgemaakt, en wat er straks nog zal volgen. Ze maken kennis met begrippen als puber, volwassene en bejaarde.

#### Les 3 - Oei, kijk uit!

In deze les leren kinderen hoe ze in bepaalde situaties een ongeluk kunnen voorkomen. Sommige ongelukken of gevaarlijke situaties zijn niet te vermijden, andere wel. Wat kun je doen als er iets mis gaat? En wanneer is het heel belangrijk om voorzichtig te zijn?

#### Les 4 - Een applausje voor de groep

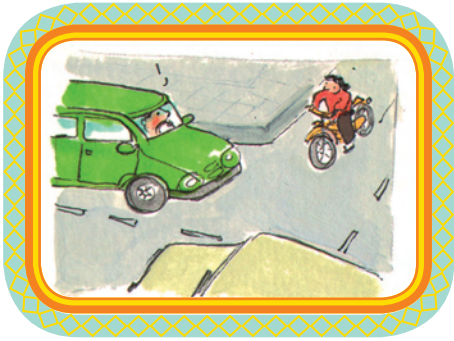
In de laatste leefstijlles van het schooljaar kijken we terug op wat kinderen hebben gedaan en nemen we afscheid van elkaar.

## Les 3

# Oei, kijk uit!

Op school heb je met kleuren aangegeven of jij deze dingen gevaarlijk vindt. Rood voor gevaarlijk, groen voor veilig en oranje zat er een beetje tussenin. Misschien is het een beetje gevaarlijk, maar wél veilig als je goed oplet, of als er een volwassene in de buurt is. Wat vinden ze thuis?





Vraag thuis wat zij een gevaarlijke plek vinden in de buurt of op weg naar school.

- Waar kun je veilig buiten spelen?
- Wat is een veilige route om naar school te gaan?
- Op welke plekken moet je extra goed uitkijken?



## EVEN LEKKER SOPPEN

Het is niet alleen voor gezondheidsredenen van belang dat kinderen leren hoe ze zichzelf schoon kunnen houden, maar ook voor de sociale acceptatie. Kinderen van deze leeftijd kunnen soms hard zijn tegen elkaar. Als ze bijvoorbeeld van een ander vinden dat die een onaangename lichaamsgeur verspreidt, kan het gebeuren dat dit kind te horen krijgt dat het 'stinkt'.

Kinderen van deze leeftijd zijn vaak nog te klein om zelf de verantwoordelijkheid voor een schoon en fris uiterlijk te dragen. Toch kunnen ze een aantal dingen al wel zelf leren. In de eerste les leren ze daarom in welke volgorde ze zichzelf helemaal kunnen wassen.



## BOEKENTIP

### DOPPERTJESLIJM

Door Susan Chandler, met tekeningen van

Elena Odriozola.

Uitgeverij De Eenhoorn.

Een meisje eet de hele dag chocolade, want ze lust geen boontjes, spinazie en sla. Dan gebeurt er iets vreemds. Het lichaam van het meisje dat alleen maar zoetigheid eet, valt langzaam uit elkaar. Eerst verliest ze een arm, dan haar bips, haar neus en oor: het gaat maar door. De oma van het meisje vertelt haar dat je die lichaamsdelen kan vastplakken met een speciale lijm: doppertjeslijm! Die hoef je niet zelf te maken, want doppertjeslijm wordt in je maag gemaakt als je groente eet: zoals sla, spinazie of boontjes. En dan blijven je armen, benen, neus en oren weer gewoon vastzitten. En oma kan het weten, want ze is 105 jaar oud en eet haar hele leven al groente!

Een hilarisch verhaal als pleidooi voor het eten van groente.

