

BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het derde leefstijlmapje van dit schooljaar. Het leefstijlprogramma is opgebouwd uit zes thema's die steeds uit vier lessen bestaan. Op school werken alle groepen tegelijkertijd aan hetzelfde thema, waarbij in ieder leerjaar andere accenten worden gelegd.

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

In dit mapje vindt u een overzicht van de lessen die aan bod zijn geweest in dit thema. Ook is er een gedichtje opgenomen uit het prentenboek *Hallo, wie ben jij?* dat gebruikt wordt in de leefstijllessen.

OVERZICHT VAN DE LESSEN

Ken je dat gevoel?

Dit thema gaat over gevoelens. In deze lessen worden de kinderen zich meer bewust van hun eigen gevoelens en die van anderen. Want wie gevoelens (h)erkent, leert hier beter mee omgaan.

Les 1 - Blij of ...?

In de eerste les vertellen de kinderen waar ze zelf blij van worden en hoe ze een ander blij kunnen maken. Ze ervaren dat lachen aanstekelijk is en breiden hun woordenschat voor het uitdrukken van gevoelens uit.

Les 2 - Wat een leed!

Een les over verdrietig zijn en anderen troosten. De kinderen vertellen elkaar waar ze verdrietig van worden en leren dat ze een ander op verschillende manieren kunnen troosten.

Les 3 - Ben jij bang voor ...?

Waar ben je bang voor en wat doe je dan? De kinderen ontdekken in deze les dat iedereen wel ergens bang voor is. Ze vertellen elkaar wat ze doen als ze bang zijn. Dit kan hen helpen hiermee om te gaan. Ze leren dat angst een gevoel is waar je anderen niet mee moet plagen.

Les 4 - Eerste hulp bij boosheid

De kinderen bewegen op 'boze' muziek en laten zien hoe je eruitziet als je boos bent. Ze oefenen het stopteken: 'Stop, hou opl' en leren wat ze wel en niet kunnen doen als ze boos zijn. Ook leren ze hoe je een ruzie kunt goedmaken.

Eerste hulp bij boosheid

Ben je boos, word je kwaad?
Pas op dat je niet schelden gaat.

Wil je vechten? Houd je in!
Slaan en schoppen heeft geen zin.

Ben je driftig? Tel tot vijf.
Dan wordt het rustig in je lijf.

Blijf je kwaad? Zucht dan een keer.
Kijk: je woede zakt alweer!

Doet een ander je verdriet?
Zeg dan 'Stop, dat wil ik niet!'

