

Thema 6

Lekker gezond



BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 5. 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 staan thuisopdrachten 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 - Ziek of gezond

Wat is gezond en wat niet? En word je nooit ziek als je altijd alleen maar gezonde dingen doet en eet? Nee, dat is natuurlijk niet zo! Je kunt altijd ziek worden. In deze les leren kinderen wat ze zelf kunnen doen om gezond te blijven.

Les 2 - Waar kom jij vandaan?

Kinderen leren hoe baby's groeien en geboren worden. Ook bespreken ze samen over welke eigenschappen je allemaal moet beschikken om een baby groot te kunnen brengen.

Les 3 - Gevaarlijk of niet?

Hoe weet je wat gevaarlijk is? Doe je iets niet als het gevaarlijk is? Of misschien juist wel? Kinderen denken na over de mogelijke gevolgen van zelf risico's nemen en verzeild raken in gevaarlijke situaties.

Les 4 - Wat een jaar!

In de laatste les van het jaar maken kinderen een puzzel over wat ze geleerd hebben in het afgelopen jaar. En voor ze op vakantie gaan, geven ze elkaar nog een groot compliment.

Les 1

Gezonde voornemens

Op school heb je ten minste drie gezonde voornemens gemaakt voor jezelf en één voor de natuur om je heen. Vertel thuis je voornemens en vraag of ze je willen helpen om je aan je goede voornemens te houden. Misschien willen ze wel met je meedoen!

Les 2

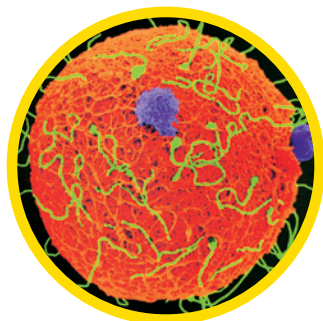
Hoe baby's groeien en geboren worden

Vraag thuis wat ze nog weten over jouw geboorte.

Met hoeveel weken ben ik geboren? weken.

Waar ben ik geboren?

- Thuis
- Ziekenhuis
- Anders:



Hoe laat ben ik geboren?

's Nachts om uur

's Morgens om uur

's Middags om uur

's Avonds om uur

Wie waren erbij?

Hoeveel woog ik?

Hoe lang was ik?

Is er nog iets bijzonders te vertellen over mijn geboorte?
Hoe was ik als baby'tje?



GEVAARLIJK OF NIET?

Kinderen nemen voortdurend risico's. Sommige zijn niet te vermijden: kinderen moeten nu eenmaal af en toe een straat oversteken. Ook kun je ze niet verbieden op een klimrek te spelen of in bomen te klimmen. Veel kinderen willen steeds nieuwe, spannende dingen uitproberen, om zo hun grenzen te verleggen.

Voor opvoeders is het soms moeilijk om een kind los te laten. Toch is dat noodzakelijk. Als kinderen te veel beschermd worden, worden ze niet zelfstandig

en leren ze nooit zwemmen, of aan het verkeer deel te nemen. Aan de andere kant is het ook belangrijk om kinderen te beschermen, en ze te wijzen op de risico's van hun gedrag. Ieder kind is weer anders en op een ander moment klaar voor een volgende stap. In de leefstijlles proberen we kinderen bewust te maken van de risico's die ze dagelijks nemen, en ze te leren wat veilig is om te doen, en wat voor dingen kunnen leiden tot gevaarlijke situaties.



BOEKENTIP

KIJK MIJ NOU!

Door *Marja Baseler*,
met tekeningen van *Dagmar Stam*.
Uitgeverij *The House of Books*.

Ben je ook zo benieuwd naar hoe je lichaam werkt? Wil je weten hoe lang je straks gaat worden? Maak jij je ook wel eens ongerust over je lichaam? En vraag je je wel eens af hoe je lijf in topconditie kan blijven? In dit boek vind je het antwoord op al je vragen. Het staat boordevol handige tips over werken aan een goede conditie, je lichaam verzorgen, gezond eten, je goed voelen in je lijf en nog véél meer. Zo leer je je lichaam kennen. En dat is maar goed ook, want je moet er je hele leven mee doen!

Alles wat je wilt weten over je eigen lijf.

