

## BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het zesde 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

### Lekker gezond

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

#### Les 1 - Schone handen

De kinderen leren waarom en wanneer ze hun handen moeten wassen. Tegelijkertijd ontdekken ze op een grappige manier hoe belangrijk hun handen eigenlijk zijn en hoe elke vinger heet.

#### Les 2 - Schone tanden

Een les over gebitsverzorging. Waarom ga je naar de tandarts? Hoe vaak poets je je tanden, en hoe doe je dat eigenlijk? Sommige kinderen maken een tandendoosje waarin ze op school gewisselde melktandjes mee naar huis kunnen nemen.

#### Les 3 - Jongens en meisjes

Wat voor verschillen zijn er tussen jongens en meisjes? En wat verandert er allemaal als je groeit en ouder wordt? Daarover gaat deze les.

#### Les 4 - Pluim op je hoed

Een vrolijke afsluitende les. De kinderen spelen een spel waarin allerlei leefstijlelementen van het afgelopen jaar nog een keer terugkomen. Ook geven ze elkaar letterlijk en figuurlijk een pluim op de hoed.

# Handen wassen



Na het poepen  
na het plassen  
niet vergeten

**HANDEN WASSEN!**

Lekker fris  
lekker schoon  
handen wassen  
heel gewoon!